



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 4/2023



Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia

NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 10.4.2023	Mỳ gạo nấu thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo sườn Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Bánh mỳ đậu Sữa tươi	Sườn sốt chua ngọt Khoai tây xào thịt Rau muống xào Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	80g 57g 70g 24g 120g 85g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 11.4.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Cá file tẩm bột chiên Trứng rán hành Su su xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam	67g 20g 75g 31g 120g 50g	34-36g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g 40g	Bánh mỳ bơ sữa
THỨ TƯ 12.4.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Trứng đúc thịt Đậu sốt Tứ Xuyên Bắp cải xào cà chua Canh bí đỏ nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	47g 106g 75g 18g 120g 85g	50-55g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Caramen
THỨ NĂM 13.4.2023	Cháo sườn Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Xôi giò Bánh mỳ đậu Sữa đậu nành	Cánh gà chiên mắm Thịt xào ngũ sắc Cải ngọt xào Canh óc đậu nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	80g 42g 70g 32g 120g 1 quả	45-50g 34-36g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ SÁU 14.4.2023	Mỳ gạo nấu thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cơm rang thập cẩm Xúc xích Salat dưa chuột Canh chua nấu thịt Tráng miệng: Dưa hấu	250g 50g 1 chiếc 17g 85g	230-250g 50g 1 chiếc 200-250ml 60g	Sữa chua uống Hà Nội Milk