



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 10/2022



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

THỨ	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 3.10.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh mì xúc xích Sữa tươi	Sườn hầm củ quả Cá viên chiên Giá đỗ xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Ổi	70g+50g 27g 60g 31g 120g 60g	50-55g 25-27g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 4.10.2022	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Xôi thịt kho Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt thái mỏng sốt cà chua Xúc xích xào lúc lắc Cải thảo xào Canh ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 45g 70g 10g 120g 72g	40-45g 32-36g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ TƯ 5.10.2022	Mỳ gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Trứng đúc thịt Khoai tây xào bò băm Cải chíp xào Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	47g 48g 70g 20g 120g 85g	50-55g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caremen
THỨ NĂM 6.10.2022	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Cháo tôm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh mì trứng Sữa đậu nành	Cá file tẩm bột chiên Đậu sốt cà chua Bắp cải xào cà chua Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	67g 90g 70g 28g 120g 1 quả	40-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng trái cây
THỨ SÁU 7.10.2022	Cháo gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt rim xúc xích Gà xào thập cẩm Bí xanh xào Canh mồng tơi nấu tôm Tráng miệng: Ổi	50g 45g 65g 20g 60g	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk

