



# THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 9/2022



“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 12.9.2022	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dâu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Sườn sốt me Đậu Tứ Xuyên Rau muống xào Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	80g 80g 70g 30g + 2g thịt 120g 85g	30-35g 35-40g 35-40g 250-300ml	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 13.9.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dâu	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì dâu	Xôi trứng kho Sữa tươi Bánh mì dâu	Thịt sốt pate Cá viên tẩm bột chiên Bắp cải xào cà chua Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	50g 27g 75g 20g + 1g tôm 120g 85g	30-35g 35-40g 35-40g 250-300ml	Bánh bông lan nhân nho
THỨ TƯ 14.9.2022	Bún riêu giò Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo sườn Sữa tươi Bánh mì dâu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Cá tẩm bột chiên Khoai tây xào thịt Su su xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	68g 57g 75g 15g + 13g ng 120g 85g	30-35g 35-40g 35-40g 250-300ml	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 15.9.2022	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì dâu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dâu	Xôi giò Sữa tươi Bánh mì dâu	Thịt om nấm Trứng rán Cải ngọt xào Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	48g 38g + 30g rau 70g 30g + 3g thịt 120g 85g	30-35g 35-40g 35-40g 250-300ml	Caramen
THỨ SÁU 16.9.2022	Cháo gà Sữa tươi Bánh mì dâu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dâu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Mỳ xào bò Canh chua thịt Bánh mì dâu Sa lát dưa chuột Tráng miệng: Dưa hấu	165g 30g + 2g 0.5c 50g 85g	220-250g 250-300ml 0.5c 25-30g	Sữa chua Vinamilk

