



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 1 THÁNG 10/2024

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Thứ	Món ăn	Định lượng sống	Định lượng chín
Thứ 2 30.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà KFC	250g	1 cái
	Khoai tây chiên	61g	30g
	Nước ngọt Pepsi	150ml	150ml
	Canh chua nấu thịt	Thịt lợn 2g + Cà chua 15g	250g - 300g
Thứ 3 1.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt rang hành	Thịt lợn 98g	40g - 45g
	Chả rìm	Chả 40g	35g - 40g
	Giá đỗ xào cà rốt	Giá đỗ 80g + Cà rốt gọt vỏ 8g	60g - 65g
	Canh bí đỏ hầm xương	Xương gà 8g + Bí đỏ 20g	250g - 300g
Thứ 4 2.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Cá file chiên xóc mắm tỏi	Cá file 87g	41g - 46g
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 80g	60g - 65g
	Bí đỏ xào	Bí đỏ 110g	60g - 65g
	Canh khoai tây hầm xương	Khoai tây 14g + Cà rốt 5g + Xương gà 5g	250g - 300g
Thứ 5 3.10	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ 130g + Xúc xích 1 cái + Trứng gà 1 quả + Giò 45g + Cà rốt 15g + Ngô 15g	260g - 280g
	Xúc xích chiên	Thịt lợn 2g + Cà chua 15g	250g - 300g
	Salat dưa chuột	Dưa chuột 45g + Cà rốt 5g	45g - 50g
Thứ 6 4.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Sườn xào chua ngọt	Sườn 100g	65g - 70g
	Khoai tây xào bò băm	Khoai tây gọt vỏ 70g + Cần tây 1g + Thịt bò 15g	55g - 60g
	Bắp cải xào cà rốt	Cà rốt 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh chua nấu thịt	Thịt lợn 2g + Cà chua 15g	250g - 280g

