



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 3 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 14.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà Popcorn	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Thịt băm xào ngô	30g ngô + 22g thịt	46g - 51g
	Cải ngọt xào	110g	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	8g xương + 20g bí	250g - 300g
Thứ 3 15.10	Cơm rang thập cẩm	130g + 1 quả trứng + 45g giò + 45g củ quả + 1 cái xúc xích	220g - 250g
	Canh bí xanh hầm xương	8g xương + 20g bí	250g - 300g
	Salad dưa chuột	45g dưa chuột + 10g cà rốt	45g - 50g
Thứ 4 16.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt luộc	95g	40g - 44g
	Đậu sốt cà chua	Thịt lợn 25g + Dưa 90g	46g - 51g
	Rau muống xào	70g	45g - 50g
	Canh cải nấu thịt	15g rau + 2g thịt	250g - 300g
Thứ 5 17.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Bò lagu	Thịt bò 58g + khoai tây 20g + Đổ 13g + Cà rốt 9g	60g - 65g
	Chả cá viên lắc pho mai	40g	40g
	Bắp cải xào cà rốt	Đổ 90g	60g - 65g
	Canh chua nấu thịt	Thịt lợn 2g + Cà chua 15g	250g - 300g
Thứ 6 18.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho củ cải	Thịt 55g + Củ cải 39g	45g - 50g
	Giò rim	Chả 40g	40g
	Cải chíp xào	110g	60g - 65g
	Canh mồng tơi nấu tôm	Mồng tơi 15g + Tôm khô 0.5g	250g - 300g

