



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 4 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 21.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà rang gừng	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Đậu sốt Tứ Xuyên	90g đậu + 4g thịt	60g - 65g
	Rau muống xào	110g	60g - 65g
	Canh chua me	2g me	250g - 300g
Thứ 3 22.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt xào hành nấm	55g thịt + 0.5g nấm + 15g hành tây + 5g cà rốt	44g - 49g
	Khoai tây xào bò băm	70g khoai + 1g cần tây + 15g thịt bò	45g - 50g
	Đỗ xào tỏi	90g	55g - 60g
	Canh cải nấu thịt	2g thịt + 20g rau	250g - 300g
Thứ 4 23.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Cá basa cắt khúc	160g	45g - 50g
	Dưa xào thịt	Thịt lợn 25g + Dưa 90g	46g - 51g
	Cải ngọt xào	110g	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	20g bí + 8g xương	250g - 300g
Thứ 5 24.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt rang hành	98g	40g - 45g
	Trứng tráng hành	0.9 quả	30g - 35g
	Giá đỗ xào cà rốt	80g giá đỗ + 8g cà rốt	60g - 65g
	Canh mồng tơi nấu tôm	15g mồng tơi + 5g tôm	250g - 300g
Thứ 6 25.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà Popcorn sốt chua ngọt	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Đậu tằm hành	80g	60g - 65g
	Bắp cải xào cà rốt	8g cà rốt + 98g rau	60g - 65g
	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	14g khoai + 5g cà rốt + 5g xương gà	250g - 300g

