



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 5 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 28.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho củ cải	Thịt 55g + Củ cải 39g	45g - 50g
	Chả rìm	Chả 40g	35g - 40g
	Canh mồng tơi nấu tôm	15g mồng tơi + 5g tôm	250g - 300g
	Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ 110g	60g - 65g
Thứ 3 29.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà KFC	250g	1 cái
	Khoai tây chiên	61g	25g - 30g
	Canh chua thịt	2g thịt + 15g cà chua	250g - 300g
	Nước ngọt	150ml	150ml
Thứ 4 30.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Bò xào thập cẩm	Thịt bò 45g + Hành tây 16g + Cần tây 5g + Cà rốt 10g	45g - 50g
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ 80g + Cà chua 15g	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	20g bí + 8g xương	250g - 300g
	Cải ngọt xào	Cải ngọt 110g	60g - 65g
Thứ 5 31.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Chả lá lốt	4 lá + 80g thịt	4 cái
	Trứng tráng hành	0.9 quả	30g - 35g
	Canh cải thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
	Su su cà rốt xào	90g su su + 8g cà rốt	60g - 65g
Thứ 6 1.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt rìm hành	98g	40g - 45g
	Cà tím om đậu	80g đậu + 15g cà tím	60g - 65g
	Canh rau muống nấu cà chua	15g cà chua	250g - 300g
	Cải thảo xào cà rốt	8g cà rốt + 98g rau	60g - 65g

