



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 2 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 7.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà rang gừng	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Trứng tráng hành	Trứng gà 0.9 quả	30g - 35g
	Giá đỗ xào cà rốt	Giá đỗ 80g + Cà rốt 8g	60g - 65g
	Canh cải nấu thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
Thứ 3 8.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho nước dừa	Thịt lợn 80g	37g - 43g
	Giò rিম	Giò 40g	35g - 40g
	Rau muống xào	Rau muống 110g	60g - 65g
	Canh chua me	Me tươi 2g	250g - 300g
Thứ 4 9.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Cá basa cắt khúc	Cá basa 160g	45g - 50g
	Dưa xào thịt	Thịt lợn 25g + Dưa 90g	46g - 51g
	Cải chíp xào	Cải chíp 110g	60g - 65g
	Canh bí đỏ hầm xương	Xương gà 8g + Bí đỏ 20g	250g - 300g
Thứ 5 10.10	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 tằm hành	Đậu phụ 120g	60g - 65g
	Đỗ xào tỏi	Đỗ 90g	60g - 65g
	Canh chua nấu thịt	Thịt lợn 2g + Cà chua 15g	250g - 300g
Thứ 6 11.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt sốt cà chua	Cà chua 20g + Thịt lợn 78g	55g - 60g
	Chả rım	Chả 40g	35g - 40g
	Bắp cải xào cà rốt	Cà rốt 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh mồng tơi nấu tôm	Mồng tơi 15g + Tôm khô 0.5g	250g - 300g

