



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 3 THÁNG 11/2024

(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 18.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà rang gừng	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Đậu sốt thịt	Đậu phụ 110g + Thịt lợn 20g	60g - 65g
	Bắp cải xào cà rốt	Cà rốt 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh cải nấu thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
Thứ 3 19.11	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ 130g + Xúc xích 1Cái + Trứng gà 1quả + Giò gà 45g + Cà rốt 15g + Ngô hạt 15g + Đỗ cô ve 15g	220g - 250g
	Salat dưa chuột	Dưa chuột 15g Cà rốt 10g	45g - 50g
	Canh chua nấu thịt thả giá	Thịt lợn 2g + Giá đỗ 5g + Tai chua 1.5g + Cà chua 10g	250g - 300g
Thứ 4 20.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho củ cải	Thịt lợn 55g + Củ cải 39g	45g - 50g
	Chả rim	Chả 40g	35g - 40g
	Cải chíp xào	Cải chíp 110g	60g - 65g
	Canh mồng tơi nấu tôm	Mồng tơi 15g + Tôm khô 0.5g	250g - 300g
Thứ 5 21.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Cá basa cắt khúc	Cá basa 160g	45g - 50g
	Khoai tây xào bò băm	Khoai tây 70g + Cần tây 1g + Thịt bò 15g	55g - 60g
	Rau muống xào	Rau muống 110g	60g - 65g
	Canh rau muống cà chua	Rau muống 15g + Cà chua 2.5g	250g - 300g
Thứ 6 22.11	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
	Trứng tráng hành	Trứng gà 0.9quả	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

