



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 4 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 25.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	250g - 280g
	Bò lagu	Thịt bò 58g + Cà rốt 9g + Khoai tây 20g + Đỗ cove 13g	60g - 65g
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 80g	60g - 65g
	Bắp cải xào cà rốt	Cà rốt 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh bí đỏ hầm xương	Xương gà 8g + Bí đỏ 20g	250g - 300g
Thứ 3 26.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 80g	120g - 150g
	Gà KFC	Đùi gà 250g	1 cái
	Khoai tây chiên	Khoai tây 61g	25g - 30g
	Nước ngọt Pepsi	Nước ngọt Pepsi 150lít	150ml
	Canh chua nấu thịt thả giá	Thịt lợn 2g + Giá đỗ 5g + Cà chua 10g	250g - 300g
Thứ 4 27.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	250g - 280g
	Thịt rang hành	Thịt lợn 98g	40g - 45g
	Giò rim	Giò 40g	35g - 40g
	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 5 28.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	250g - 280g
	Chả lá lốt	Lá lốt 4 cái + Thịt lợn 80g	4 cái
	Thịt xào dưa	Thịt lợn 25g + Dưa 90g	46g - 51g
	Cải chíp xào	Cải chíp 110g	60g - 65g
	Canh củ quả hầm xương	Khoai tây 14g + Cà rốt 5g + Xương gà 5g	250g - 300g
Thứ 6 29.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	250g - 280g
	Thịt luộc	Thịt lợn 95g	39g - 44g
	Trứng cút kho	Trứng cút 4 quả	4 quả
	Rau muống xào	Rau muống 110g	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	Xương gà 8g + Bí xanh 20g	250g - 300g

