



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 1 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 4.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Sườn chua ngọt	100g	65g - 70g
	Thịt xào dưa	25g thịt + 90g dưa	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
Thứ 3 5.11	Cơm rang thập cẩm	130g + 1 quả trứng + 45g giò + 45g củ quả	220g - 250g
	Xúc xích chiên	1 cái xúc xích	1 cái
	Salat dưa chuột	45g dưa chuột + 10g cà rốt	45g - 50g
	Canh chua thịt thả giá	2g thịt + 15g cà chua + 5g giá	250g - 300g
Thứ 4 6.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho trứng cút	55g thịt + 4 quả trứng	35g - 40g + 4 quả trứng
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 120g	60g - 65g
	Su su cà rốt xào	8g cà rốt + 80g giá	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	8g xương + 20g bí	250g - 300g
Thứ 5 7.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà hầm sen nấm	80g thịt + 0.65g nấm + 5g hạt sen	45g - 50g
	Trứng tráng hành	0.9 quả	30g - 35g
	Giá đỗ cà rốt xào	8g cà rốt + 80g giá	60g - 65g
	Canh cải thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
Thứ 6 8.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho nước dừa	Thịt lợn 80g	37g - 43g
	Chả lợn rim	40g	35g - 40g
	Cải ngọt xào tỏi	110g	60g - 65g
	Canh đậu phụ nấu cà chua	10g cà chua + 24g đậu	60g - 65g



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Minh Huệ

