



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 2 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 11.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà Popcorn sốt chua ngọt	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Thịt lợn xào ngũ sắc	22g + 40g rau củ	50g - 55g
	Cải chíp xào tỏi	Cải chíp 110g	60g - 65g
	Canh bí đỏ hầm xương	Xương gà 8g + Bí đỏ 20g	250g - 300g
Thứ 3 12.11	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
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 120g	60g - 65g
	Rau muống xào tỏi	70g	45g - 50g
	Canh chua thịt thả giá	2g thịt + 15g cà chua + giá	250g - 300g
Thứ 4 13.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt sốt cà chua	20g cà chua + 85g thịt	55g - 60g
	Giò rim	Giò 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
Thứ 5 14.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Cá kho riềng	85g	40g - 45g
	Thịt xào dưa	25g thịt + 90g dưa	46g - 51g
	Cải ngọt xào tỏi	Cải ngọt 110g	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	8g xương + 20g bí	250g - 300g
Thứ 6 15.11	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt luộc	95g	40g - 44g
	Trứng tráng hành	0.9 quả	30g - 35g
	Cải thảo xào cà rốt	110g	60g - 65g
	Canh dưa hầm xương	30g dưa + 5g xương	250g - 300g

