



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 3 THÁNG 12/2024

(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 16.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt rang hành	Thịt lợn 98g	40g - 45g
	Chả rìm	Chả 40g	35g - 40g
	Su su xào cà rốt	Su su 90g + Cà rốt 8g	60g - 65g
	Canh cải thảo nấu thịt	Rau cải thảo 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
Thứ 3 17.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Sườn xào chua ngọt	Sườn 100g	65g - 70g
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ 80g + Cà chua 15g	60g - 65g
	Bí đỏ xào	Bí đỏ 110g	60g - 65g
	Canh cải nấu thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
Thứ 4 18.12	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
	Cà tím om đậu	Đậu phụ 80g + Cà tím 15g	60g - 65g
	Bắp cải xào cà chua	Cà chua 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh chua nấu thịt	Thịt lợn 2g + Tai chua 0.7g + Cà chua 15g	250g - 300g
Thứ 5 19.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt luộc	Thịt lợn 95g	39g - 44g
	Trứng ốp	Trứng gà 1 quả	1 quả
	Cải chíp xào	Cải chíp 110g	60g - 65g
	Canh đậu phụ cà chua	Đậu phụ 25g + Cà chua 5g	250g - 300g
Thứ 6 20.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà Popcorn	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Thịt xào ngũ sắc	Thịt lợn 19g + Ngô hạt 6g + Đỗ cô ve 9g + Cà rốt 10g + Khoai tây 15g	50g - 55g
	Đỗ xào tỏi	Đỗ xào 110g	60g - 65g
	Canh dưa hầm xương	Xương gà 8g + Dưa cải 30g	250g - 300g

