



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 2 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 9.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho nước dừa	Thịt lợn 80g	38g - 43g
	Giò rim	Giò 40g	35g - 40g
	Cải chíp xào	Cải chíp 110g	60g - 65g
	Canh đậu phụ cà chua	Đậu phụ 25g + Cà chua 5g	250g - 300g
Thứ 3 10.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà rang gừng	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Thịt xào ngũ sắc	Thịt lợn 19g + Ngô hạt 6g + Đổ cô ve 9g + Cà rốt 10g + Khoai tây 15g	50g - 55g
	Đổ xào tỏi	Đổ xào 110g	60g - 65g
	Canh bí đỏ hầm xương	Xương gà 8g + Bí đỏ 20g	250g - 300g
Thứ 4 11.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Bò sốt vang	Thịt bò 55g + Cà rốt 13g + Khoai tây 36g	45g - 50g
	Trứng tráng hành	Trứng gà 0.9 quả	30g - 35g
	Cải thảo xào	Cải thảo 110g	60g - 65g
	Canh chua nấu thịt	Thịt lợn 2g + Tai chua 0.7g + Cà chua 15g	250g - 300g
Thứ 5 12.12	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt sốt cà chua	Cà chua 20g + Thịt lợn 78g	55g - 60g
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 80g	60g - 65g
	Bắp cải xào cà chua	Cà chua 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh cải nấu thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g
Thứ 6 13.12	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ 130g + Xúc xích 1 cái + Trứng gà 1quả + Giò gà 45g + Cà rốt 15g + Ngô hạt 15g + Đổ cô ve 15g	230g - 250g
	Salat dưa chuột	Dưa chuột 45g + Cà rốt 10g	45g - 50g
	Canh bí xanh hầm xương	Xương gà 8g + Bí xanh 20g	250g - 300g

