



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÁ QUÁT TUẦN 3 THÁNG 9/2024

(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 16.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt kho củ cải	Thịt lợn 55g + Củ cải 39g	45g - 50g
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ 80g + Cà chua 15g	60g - 65g
	Cải chíp xào	Cải chíp 97g	60g - 65g
	Canh mồng tơi nấu tôm	Mồng tơi 15g + Tôm khô 0.5g	260g - 280g
Thứ 3 17.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Gà rang gừng	Thịt gà 120g	44g - 49g
	Chả cá viên sốt thì là	Chả cá viên 40g	35g - 40g
	Bắp cải xào cà chua	Cà chua 8g + Bắp cải 98g	60g - 65g
	Canh bí xanh hầm xương	Xương gà 8g + Bí xanh 20g	260g - 280g
Thứ 4 18.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Cá nục rim gừng	Cá nục 85g	40g - 45g
	Xúc xích xào lúc lấu	Xúc xích 0.3 cái + Ngô 6g + Đổ 9g + Cà rốt 10g + Khoai tây 15g	50g - 55g
	Su su xào cà rốt	Su su gọt vỏ 90g + Cà rốt gọt vỏ 8g	60g - 65g
	Canh cải thảo cà chua	Cải thảo 15g + Cà chua 5g	250g - 300g
Thứ 5 19.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Thịt xào hành nấm	Thịt lợn 55g + Nấm 0.5g + Nấm 0.5g + Hành tây 15g	45g - 50g
	Trứng tráng hành	Trứng gà 0.9 quả	30g - 35g
	Cải ngọt xào	Cải ngọt 110g	60g - 65g
	Canh chua me	Me tươi 2g	250g - 300g
Thứ 6 20.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 140g	260g - 280g
	Bò lợn hầm khoai tây cà rốt	Thịt bò 10g + Thịt lợn 45g + Thịt lợn 45g + Cà rốt gọt vỏ 11g	69g - 74g
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 80g	60g - 65g
	Bí đỏ xào	Bí đỏ 110g	60g - 65g
	Canh cải nấu thịt	Rau cải 20g + Thịt lợn 2g	250g - 300g

