



Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia

NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 25.3.2024	Bún thịt nấu chua Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Cháo tôm nấu rau củ Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Bánh giò nóng Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Thịt luộc chấm Magi Trứng cút kho nước dừa Bắp cải cà rốt xào Canh bí hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	85g 4 quả 70g 25g bí + 10g xươnnng 120g 85g	50g – 53g 4 quả 45g – 50g 250g – 300g 200g - 250g 65g	Caramen + chuối chín 
THỨ BA 26.3.2024	Phở gà lá chanh Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút cam	Xôi thịt kho trứng Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút cam	Mỳ xào thập cẩm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút cam	Cá file chiên sốt chua ngọt Xúc xích xào lúc lăc Cải chíp hấp mềm Canh rong biển nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Sữa chua uống VNM	90g 0.2 cái xúc xích + 35g củ quả 75g rau 2g rong biển + 5g thịt 120g 1 chai	53g – 55g 43g 45g – 50g 250g – 300g 200g - 250g 1 chai	Bánh Gato cuộn kem tươi Hải Hà KOTOBUKI 
THỨ TƯ 27.3.2024	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Mì spaghetti sốt bò băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bò băm sốt nấm Đậu sốt cà chua thịt băm Củ quả luộc chấm Magi Canh cải xanh nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	60g thịt + 2.5g nấm 15g thịt + 80g đậu 40g su su + 35g củ cải 20g rau + 5g thịt 120g 100g	50g – 55g 48g – 53g 50g 250g – 300g 200g - 250g 70g – 75g	Sữa chua ăn Vinamilk + Ngũ cốc Nhật 
THỨ NĂM 28.3.2024	Phở bò Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút cam	Soup ngô gà Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút cam	Bánh mì trứng Nước ép hoa quả VNM Salat dưa chuột	Thịt kho tàu Trứng hấp vân bông tươi Khoai tây xào Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi lê	80g 1 quả + 15g thịt 85g 20g rau + 15g ngao 120g 90g	50g – 53g 40g – 45g 50g 250g - 300g 200g - 250g 65g	Sữa tươi VNM ít đường + bánh bông lan Custas 
THỨ SÁU 29.3.2024	Bún riêu cua giò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Cháo gà đỏ xanh Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Xôi chả rim Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Đùi gà KFC Phồng tôm chiên, tương cà Salat dưa chuột Cơm trắng Nước cam ép Teppy Canh thịt nấu chua Tráng miệng: Chuối chín	1 cái 5 cái 45g 110g 120ml 5g thịt + 5g cà chua 1 quả	1 cái 5 cái 40g 180g - 200g 120ml 250g - 300g 1 quả	Pizza 