



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 15.4.2024	Phở gà Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cháo thịt băm rau củ Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Mỳ xào bò rau cải Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Gà chiên lặc Phomai Trứng đúc thịt nấm tươi Đỗ xanh luộc Canh cải bó xôi nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Táo	85g thịt 1 quả + 20g thịt + 5g nấm 75g 20g rau + 5g thịt 120g 55g	65g – 70g 1 quả 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 50g	Sữa chua + ngũ cốc nhặt 
THỨ BA 16.4.2024	Phở bò Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ	Xôi trứng ốp rim mắt Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ	Bánh mì trứng rán xúc xích Sữa đậu nành VNM Salat dưa chuột, cà rốt	Thịt kho trứng cút Đậu sốt cà chua thịt băm Bắp cải luộc Canh Miso Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	65g thịt + 3 quả trứng cút 80g + 20g thịt 70g 5g rong biển + 20g đậu phụ + 10g xương 120g 100g	40g – 45g 75g – 80g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Sữa tươi Vinamilk ít đường + bánh trứng Custas 
THỨ TƯ 17.4.2024	Bún thang Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Cháo gà đậu xanh Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Soup thập cẩm Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Sườn xào chua ngọt Chả rim mắt tiêu Rau muống xào tỏi Canh cá nấu chua Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	90g sườn + hành tây, cà rốt 42g 70g rau 10g đầu cá + 15g cà chua + hành thì là 120g 90g	55g – 60g 42g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g	Chè đỗ đen, hạt sen cốt dừa 
THỨ NĂM 18.4.2024	GIỖ TỔ HÙNG VƯƠNG						
THỨ SÁU 19.4.2024	Bún tôm thịt nấu chua Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cháo sườn sụn Sữa tươi VNM Quẩy giòn	Xôi thịt kho Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cơm rang thập cẩm Xúc xích chiên Salat dưa chuột Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Lê	120g 1.5 cái 45g 15g giá + 5g thịt 65g	200g – 250g 1.5 cái 40g 250g – 300g 55g	Sữa chua ăn Vinamilk + Hoa quả 