



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 22.4.2024	Phở bò băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo gà hầm hạt sen Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Thịt bò xào lúc lấu Trứng đảo bông Cải chíp xào nấm Canh bầu nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	60g thịt+ 35g rau củ 1 quả 75g 25g bầu + 15g ngao 120g 100g	55g – 60g 1 quả 50g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Sữa Probi 65ml Vinamilk + bánh gạo vị rong biển 
THỨ BA 23.4.2024	Bánh đa đồ nấu riêu cua giò Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Miến xào thập cẩm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Xôi vàng thịt kho tàu Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Cá basa chiên xóc bơ tỏi Thịt viên sốt cà chua Bí xanh, cà rốt hấp mềm Canh cải xanh nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	85g 45g thịt + 5g cà chua 70g bí xanh + 10g cà rốt 20g rau + 5g thịt 120g 1 quả	50g – 53g 3-4 viên 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 1 quả	Sữa chua ăn Vinamilk + Hoa quả trộn 
THỨ TƯ 24.4.2024	Phở gà Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Bánh mì xúc xích phomai nướng Sữa tươi ít đường Vinamilk Salat dưa chuột	Cháo sườn hầm cà rốt Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Thịt gà hầm sen nấm Thịt xào ngũ sắc Bắp cải luộc chấm Magi Canh cua nấu mồng tơi mướp Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Táo	85g thịt gà 25g thịt + 35g rau củ 70g 20g rau, mướp + 10g cua xay 120g 58g	60g 45g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 45g – 50g	Pizza 
THỨ NĂM 25.4.2024	Bún mọc thịt Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Xôi ruốc lạp xừng Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Cháo thịt băm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Thịt kho nước cốt dừa Đậu sốt Tứ xuyên Bí đỏ xào tỏi Canh óc đậu nấu cà chua thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	65g thịt + 30g củ cải 80g đậu + 9g thịt 90g 20g óc đậu + 5g thịt + 10g c.chua 120g 90g	60g – 65g 70g – 75g 50g – 55g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Chè hạt sen long nhãn 
THỨ SÁU 26.4.2024	Bánh giò nóng Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Nui xào thịt rau cải Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Soup thập cẩm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Mỳ ý sốt Spaghety + Xúc xích chiên Salat dưa chuột Tráng miệng: Sữa chua uống VNM	Mỳ Ý 90g + thịt bò 40g + thịt lợn 35g + cà chua 250g + 1 cái 45g 1 chai	200g – 250g + 1 cái 43g 1 chai	Sữa dinh dưỡng ADM ít đường + bánh Choccopie 