

THỰC ĐƠN TUẦN 17
(Trường Tiểu học Cự Khê, xã Bình Minh)

Thứ	Món	Định lượng sống (g)	Định lượng chín (g)	Năng lượng (Kcal)	Tỉ lệ các chất sinh năng lượng (%)			Ghi chú	
					Protein	Lipid	Glucid		
Thứ 2 29.12.2025	Món chính	Gà chiên lặc phômai	110g	70-75	210	18	25	57	
	Món phụ	Thịt xào hành nấm	Củ quả :50g Thịt:15g	45-50	85				
	Món rau	Bí ngô non xào tỏi	70g	45-50	45				
	Món canh	Canh ngao nấu mỏng tươi	mỏng tươi :20g Ngao :10g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				735				
Thứ 3 30.12.2025	Món chính	Thịt kho tiêu	80g	50-55	160	18	24	58	
	Món phụ	Trứng rán	1 quả	30-35	90				
	Món rau	Cải ngọt xào	70g	40-45	30				
	Món canh	Canh chua giá dứa	Giá đỗ:18g thịt:5g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				675				
Thứ 4 31.12.2025	Món chính	Lườn cá chiên xù	70g	50-55	125	20	22	58	
	Món phụ	Thịt xào củ quả	thịt:15g củ quả: 50g	40-45	80				
	Món rau	Bắp cải xào	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	mỏng tươi:20g ngao:10g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				635				
Thứ 5 1.1.2026									
		Nghỉ lễ							
Thứ 6 2.1.2026									
		Nghỉ lễ							

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Nam



TỔNG GIÁM ĐỐC
Mai Việt Anh