

THỰC ĐƠN TUẦN 27
(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 23.03.2026	Món chính	Gà chiên móc mật	110g	80-90	230	18	25	57	
	Món phụ	Thịt xào khoai tây	Thịt :15g Khoai tây:50g	45-50	80				
	Món rau	Bắp cải xào	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh chua giá đỗ	giá đỗ :18g Thịt :4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				740				
Thứ 3 24.03.2026	Món chính	Tôm rang thịt	tôm:25g thịt:35g	40-45	160	18	24	58	
	Món phụ	Đậu phụ rim mắm	75g	40-45	90				
	Món rau	Rau cải luộc	70g	40-45	30				
	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ :20g Thịt:4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				675				
Thứ 4 25.03.2026	Món chính	Cá chiên vùng	70g	60-65	210	20	22	58	
	Món phụ	Thịt xào củ quả	Thịt :15g Củ quả:50g	30-35	85				
	Món rau	Cải xào giá	Rau cải :50g Giá :20g	45-50	45				
	Món canh	Canh rong biển nấu thịt	Rong biển :1g Thịt:3g Đậu phụ:10g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				735				
Thứ 5 26.03.2026	Món chính	Bò hầm khoai tây	bò :40g củ quả:40g	45-50	175	M	25	57	
	Món phụ	Trứng cuộn hành	1 quả	30-35	85				
	Món rau	Su su xào cà rốt	70g	40-50	35				
	Món canh	Canh cải nấu thịt	Rau cải :20g Thịt:4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				690				
Thứ 6 27.03.2026	Món chính	Thịt luộc	80g	50-55	230	18	27	55	
	Món phụ	Lạc rang muối	30g	20-25	85				
	Món rau	Khoai tây xào tỏi	70g	50-55	35				
	Món canh	Canh ngao nấu mồng tơi	Mồng tơi :20g Ngao:10g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	80g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				745				

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Nam

