

THỰC ĐƠN TUẦN 28
(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 30.03.2026	Món chính	Gà rang sả	115g	80-90	230	18	25	57		
	Món phụ	Trứng cuộn hành	1q	45-50	80					
	Món rau	Khoai tây xào tỏi	70g	40-45	35					
	Món canh	Canh ngao mùng tơi	Mùng tơi :20g Ngao :10g	200ml	20					
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375					
	Tổng năng lượng (kcal)				740					
Thứ 3 31.03.2026	Món chính	Thịt kho tàu	80g	40-45	160	18	24	58		
	Món phụ	Thịt xào cà tím	Thịt:15g Cà tím:55g	40-45	90					
	Món rau	Củ quả xào	70g	40-45	30					
	Món canh	Canh cải nấu thịt	rau cải :18g Thịt:4g	200ml	20					
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375					
	Tổng năng lượng (kcal)				675					
Thứ 4 01.04.2026										
	Học sinh nghỉ đi Trải nghiệm									
	Tổng năng lượng (kcal)				-					
Thứ 5 02.04.2026	Món chính	Bò sốt vang	bò :40g củ quả:40g	45-50	175	M	25	57		
	Món phụ	Muối vừng	30g	25-30	85					
	Món rau	Củ quả luộc	70	40-50	35					
	Món canh	Canh cà chua trứng	trứng gà :100g cà chua ;15g	200ml	20					
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375					
	Tổng năng lượng (kcal)				690					
Thứ 6 03.04.2026	Món chính	Cá chiên vừng	80g	70-80	230	18	27	55		
	Món phụ	Khoai tây xào thịt	Khoai tây:50g Thịt:15g	50-55	85					
	Món rau	Rau muống xào	70g	45-55	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)				745					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Nam

