

THỰC ĐƠN TUẦN 29
(Trường Tiểu học Cự Khê, xã Bình Minh)

Thứ	Món	Định lượng sống (g)	Định lượng chín (g)	Năng lượng (Kcal)	Giá trị các chất dinh dưỡng tương đương			Ghi chú	
					Protein	Lipid	Glucid		
Thứ 2 06.04.2026	Món chính	Thịt kho củ cải	Thịt lợn;70g Củ cải ;30g	80-90	230	18	25	57	
	Món phụ	Ruốc gà	30g	10-15	80				
	Món rau	Bắp cải xào	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh cà chua trứng	Cà chua :15g Trứng gà :100g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				740				
Thứ 3 07.04.2026	Món chính	Bò sốt vang	Thịt bò;40g Củ quả ;40g	50-60	160	18	24	58	
	Món phụ	Trứng cuộn ngũ sắc	1 quả	50-55	90				
	Món rau	Rau cải xào giá	Rau cải;60g Giá đỗ ;10g	40-50	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 08.04.2026	Món chính	Gà chiên mắc mật	110g	80-90	210	20	22	58	
	Món phụ	Thịt xào khoai tây	Thịt ;15g Khoai tây ;50g	30-35	85				
	Món rau	Bí xanh xào gừng	70g	45-50	45				
	Món canh	Canh chua giá đỗ	Giá đỗ :18g Thịt ;4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				735				
Thứ 5 09.04.2026	Món chính	Chả viên	100g	50-55	225	M	25	57	
	Món phụ	Dưa góp	20g	30-35	25				
	Món canh	Nước mắm	100ml	100ml	5				
	Món cơm	Bún tươi	215g	220g	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				630				
Thứ 6 10.04.2026	Món chính	Cá chiên giòn	70g	50-55	230	18	27	55	
	Món phụ	Củ quả xào thịt	Thịt ;15g Củ quả :50g	45-55	85				
	Món rau	Rau muống xào tỏi	70g	50-55	35				
	Món canh	Canh ngao mỏng tươi	Mỏng tươi :20g Ngao:10g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				745				

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Nam

