

**THỰC ĐƠN TUẦN 30**  
(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 13.04.2026	Món chính	Lườn gà chiên vùng	85g	80-90	230	18	25	57		
	Món phụ	Chả lợn rím tiêu	30g	20-25						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 14.04.2026	Món chính	Bò hầm khoai tây	thịt bò:40g khoai tây:40g	30-35	160	18	24	58		
	Món phụ	Đậu phụ rím mắm	75g	50-60						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 15.04.2026	Món chính	Thịt kho tàu	80g	60-65	210	20	22	58		
	Món phụ	Muối vùng	30g	30-35						85
	Món rau	Củ quả luộc	70g	45-50						45
	Món canh	Canh ngao nấu mỏng tỏi	Ngao :10g Mỏng tỏi:20g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									735
Thứ 5 16.04.2026	Món chính	Gà rang sả	115g	45-50	175	M	25	57		
	Món phụ	Trứng kho xì dầu	1 quả	30-35						85
	Món rau	Rau muống xào tỏi	70g	40-50						35
	Món canh	Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh :20g Thịt:4g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									690
Thứ 6 17.04.2026	Món chính	Tôm rang thịt	Tôm :25g Thịt :35g	30-40	230	18	27	55		
	Món phụ	Thịt xào củ quả	thịt lợn:15g củ quả :50g	20-25						85
	Món rau	Cải chíp xào tỏi	70g	50-55						35
	Món canh	Canh trứng cà chua	Cà chua:13g Trứng :100g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									745

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Nam

