

*Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo,
Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia*

THỰC ĐƠN TUẦN 14_ từ 04/12/2023 --> 8/12/ 2023

II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Tiêu chuẩn						
1	Hai 4/11/2023	Cơm	Cá ba sa chiên giòn	Canh cải dún khoai tây nấu thịt gà	Cải ngọt cà chua xào thịt	Táo bánh Piza _40 gr
2	Ba 5/11/2023	Cơm	Thịt kho bắp non	Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò	Cải thìa nấm rơm xào thịt gà	Bánh qui Bún chả cá
3	Tư 6/11/2023	Cơm	Thịt gà kho cà rốt	Canh chua rau muống giá nấu thịt	Cải thảo xào thịt	rau câu_50gr PUDDING
4	Năm 7/11/2023	Cơm	Đậu hũ thịt kho nấm	Canh rau ngót bắp Mỹ nấu thịt gà	Bắp cải hành tây xào trứng	Sữa chua Msu Bánh canh
5	Sáu 08/11/2023	Cơm	Trứng chiên thịt bò cà chua	Canhrau dền khoai lang nấu thịt	Giá, cà rốt	JELLY Sữa Milo