

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (08/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	Cháo thịt nạc
	2. Thịt sốt xá xiu	Thịt nạc, thịt sẵn	gr	55	40-45					
	3. Trứng tráng cuộn	Thịt sẵn	gr	10	40-45					
	4. Cải chúp/ Cải ngọt xào	Xương cục	gr	10	45-50					
	5. Canh củ quả hầm xương	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Cải chúp/ Cải ngọt	gr	85						
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 3 (09/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	756.52	17.16	29.30	53.54	Súp gà ngô nấm
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	68	65-70					
	3. Đậu rán tẩm hành	Thịt sẵn	gr	10	40-45					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Bắp cải	gr	85	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (10/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	770.33	15.93	33.70	50.37	Chuối tiêu Bánh kem xốp
	2. Chả cá thừ là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	57	35-40					
	3. Thịt rim nước cốt dừa	Mỡ khở	gr	10	30-35					
	4. Bí đỏ xào	Xương ống	gr	10	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Cá basa fillet	gr	55	200-250					
		Bí đỏ	gr	85						
		Rau cải	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
Thứ 5 (11/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	783.93	16.10	35.70	48.20	Xôi đỗ xanh
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc, thịt sẵn	gr	60	35-40					
	3. Nem thịt rán	Thịt sẵn	gr	10	40-45					
	4. Bắp cải/ Cải thảo xào	Mỡ khở	gr	3	45-50					
	5. Canh bí đỏ thịt	Củ quả món nem	gr	30	200-250					
		Bắp cải/ Cải thảo	gr	85						
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 6 (12/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	775.97	16.39	34.66	48.95	Sữa Mộc Châu CF 110ml
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	15	30-35					
	4. Dưa hấu	Dưa hấu	gr	80	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	60	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						