

| T. Gian | | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 |
|-----------------------------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|---|
| Ăn sáng 07g – 08g | | Cháo gà bí đỏ đậu xanh | Bánh đa tôm thịt | Bún bò Huế | Miến gà nấu nấm | Súp thịt bắp non | NGHỈ GV HỌC BỒI DƯỠNG CHUYÊN MÔN |
| Ăn phụ 9g00 | | Yaourt | Yaourt | Yaourt | Yaourt | Yaourt | |
| Ăn Trưa 10g –11g | Mặn | Thịt kho tàu | Bò kho | Cá lóc kho bầu | Thịt kho trứng cút | Đậu hũ trứng thịt sốt cà chua | |
| | Canh | Canh cải bó xôi | Canh rau muống | Canh hẹ đậu hũ | Canh bí đỏ nấu tôm | Canh sườn lagim | |
| 10g00 | | Dưa hấu | Táo Mỹ | Chuối cau | Thanh long | Chuối cau | |
| 13g45 | | Nước tắc | Ép ổi | Ép chanh | Cam vắt | Nước mát | |
| Ăn chiều 14g45 | Mặn | Sườn ram | Cá thu sốt cà | Thịt kho xúc xích | Bò sốt khoai tây | Cá diêu hồng kho cà | |
| | Canh | Canh cải dùm | Canh cải xà lách xoong | Canh cải thảo | Canh bí xanh | Canh cải bó xôi | |



| T. Gian | | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 |
|------------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---|
| Ăn sáng 07g -08g | | Cháo gà bí đỏ đậu xanh | Bánh đa tôm thịt | Bún bò Huế | Miến gà nấu nấm | Súp thịt bắp non | NGHỈ GV HỌC BỒI DƯỠNG CHUYÊN MÔN |
| Ăn phụ 9g00 | | Yaourt | Rau câu lá cẩm | Yaourt | Yaourt | Rau câu dừa sữa | |
| Ăn Trưa 10g – 11g | Mặn | Thịt kho tàu | Bò kho | Cá lóc kho bầu | Thịt kho trứng cút | Đậu hũ trứng thịt sốt cà chua | |
| | Canh | Canh cải bó xôi | Canh rau muống | Canh hẹ đậu hũ | Canh bí đỏ nấu tôm | Canh sườn lagim | |
| | Tráng miệng | Dưa hấu | Táo Mỹ | Chuối cau | Thanh long | Chuối cau | |
| 13g45 | | Nước tắc | Ép ổi | Ép chanh | Cam vắt | Nước mát | |
| Ăn xế 13g50-14g30 | | Cơm chiên hải sản + súp | Bánh lọt nui | Hủ tiếu ngũ sắc tôm thịt | Bún riêu tôm thịt | Bánh mì sandwich kẹp chả lụa Sữa Grow | |
| 15g50 | | Uống sữa CGHL | Uống sữa Nutifood | Uống sữa CGHL | Uống sữa Nutifood | Uống sữa CGHL | |



| T. Gian | | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 |
|------------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---|
| Ăn sáng 07g -08g | | Cháo gà bí đỏ đậu xanh | Bánh đa tôm thịt | Bún bò Huế | Miến gà nấu nấm | Súp thịt bắp non | NGHỈ GV HỌC BỒI DƯỠNG CHUYÊN MÔN |
| Ăn phụ 9g00 | | Yaourt | Rau câu lá cẩm | Yaourt | Yaourt | Rau câu dừa sữa | |
| Ăn Trưa 10g – 11g | Mặn | Thịt kho tàu | Bò kho | Cá lóc kho bầu | Thịt kho trứng cút | Đậu hũ trứng thịt sốt cà chua | |
| | Xào | Cải ngọt xào | Dưa leo xào | Mướp xào | Cải dím xào | Bầu xào trứng | |
| | Canh | Canh cải bó xôi | Canh rau muống | Canh hẹ đậu hũ | Canh bí đỏ nấu tôm | Canh sườn lagim | |
| | Tráng miệng | Dưa hấu | Táo Mỹ | Chuối cau | Thanh long | Chuối cau | |
| 13g45 | | Nước tắc | Ép ôi | Ép chanh | Cam vắt | Nước mát | |
| Ăn xế 13g50-14g30 | | Cơm chiên hải sản + súp | Bánh lọt nui | Hủ tiếu ngũ sắc tôm thịt | Bún riêu tôm thịt | Bánh mì sandwich kẹp chả lụa Sữa Grow | |
| 15g50 | | Uống sữa CGHL | Uống sữa Nutifood | Uống sữa CGHL | Uống sữa Nutifood | Uống sữa CGHL | |

