

Trưởng thành, thiếu cân

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
sán g	1 bát cơm 130 1 quả trứng luộc (80)	1 bát cơm rang Với 1 quả trứng(300)	1 bát phở bò (430)	Bánh mì pate(415)	1 bát cơm 130 1 chiếc xúc xích rán (200)	1 bát phở gà(350)	1 bát cơm 130 1 quả trứng luộc(80) 1 hộp sữa(110)
Trư a	2 bát cơm (260) 200g rau muống luộc (50) 300g thịt kho tàu(500) 1 hộp sữa chua có đường (105)	2 bát cơm (260) 1 bát canh bí nấu xương(1/1)(218) 100g thịt lợn ba chi luộc(260) 1 hộp sữa chua(105) 1 quả chuối vừa(100)	2 bát cơm (260) 200g nem rán(270) 100 gam cải ngọt luộc (52) 50 g thịt bò tươi xào (140) 1 hộp sữa chua(100)	2 bát cơm (260) 1 cây xúc xích rán (200) 200gcanh rau mồng tơi (40) 100 gr thịt ba chi luộc (260) 1 hộp sữa chua(105)	2 bát cơm 260 200g gà xào xả ớt(440) 1 hộp sữa chua 105 200g giá đỗ(16)	2 bát cơm (260) 200g thịt gà rán (480) 200g rau muống(50) 1 hộp sữa chua có đường(105)	2 bát cơm(260) 300g tôm luộc(300) 200g bí đỏ nấu (55) 1 hộp sữa chua(105) 1 quả táo tây (70)
Tối	2 bát cơm (260) 300g rau ngót(90) 200g thịt bò luộc cả nạc mỡ (530) 1 hộp sữa (110)	2 bát cơm (260) 200gram thịt gà kho gừng(350) 200 rau muống xào(100) 1 hộp sữa(110)	2 bát cơm(260) 200g thịt bò xào(480) 200g bắp cải luộc (45) 1 hộp sữa (110)	2 bát cơm(260) 200g đồ xào(210) 100g vịt quay(387) 1 hộp sữa(110)	2 bát cơm 260 300 cá nấu đưa(360) 100g giò (230) 200g rau xà lách (30) 1 hộp sữa 110	2 bát cơm (260) 200g thịt lợn quay(500) 200 g su hào xào (60) 1 hộp sữa (110)	2 bát cơm (260) 200 thịt trâu xào rau muống(480) 200g rau muống xào(100) 100g lê(50) 1 hộp sữa(110)