

Bé trai 10 tuổi	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
sáng	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)
Trưa	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 chỉ 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) 200g canh rau mồng tơi (40) 100 gr thịt ba chỉ 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 dưa(360) 100g giò (230) 200g rau xả 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 200g rau muống xào(100) 100g lê(50) 1 hộp sữa(110)

Bé trai 10 tuổi(gầy)	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
sáng	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)
Trưa	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 chỉ 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) 200g canh rau mồng tơi (40) 100 gr thịt ba chỉ 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) 100 táo tây (70)
chiều	200g khoai lang(170) 100ml nước cam(45)	100g bắp ngô luộc(95) 100 g sinh tố bơ(160)	100g váng sữa(180) 100g dưa chuột(15)	2 quả chuối vừa (200)	2 quả táo vừa 200g (120) 200g dưa lê (70)	200g thanh long (100) 300ml sinh tố dưa hấu (90)	50g bánh mì(135) 100ml sinh tố xoài (60)
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 dưa(360) 100g giò (230) 200g rau xả 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)

Bé trai 10 tuổi(béo)	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
sáng	1 bát cơm 130 2 quả trứng luộc (160)	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(160) 1 hộp sữa(110)

Trưa	1 bát cơm (130) 300g rau muống lộc (75) 200g thịt kho tàu(330) 1 hộp sữa chua có đường (105)	1 bát cơm (130) 1 bát canh bí nấu xương(1/1)(218) 100g thịt lợn ba chỉ luộc(260) 1 hộp sữa chua(105) 1 quả chuối vừa(100)	1 bát cơm (130) 200g nem rán(270) 200 gam cải ngọt luộc (104) 1 hộp sữa chua(100)	1 bát cơm (130) 1 cây xúc xích rán (200) 300gcanh rau mồng tơi (60) 100 gr thịt ba chỉ luộc (260) 1 hộp sữa chua(105)	1 bát cơm 130 100g gà xào xả ớt(220) 1 hộp sữa chua 105 300g giá đỗ(24) 200g khoai lang (170)	1 bát cơm (130) 100g thịt gà rán (240) 300g rau muống(150) 1 hộp sữa chua có đường(105) 200 ml nước cam(90)	1 bát cơm(130) 200g tôm lộc(200) 300g bí đỏ nấu (82) 1 hộp sữa chua(105) 100 táo tây (70)
Tối	1 bát cơm (130) 400g rau ngót(120) 200g thịt bò lộc cả nạc mỡ (530) 1 hộp sữa (110)	1 bát cơm (130) 200gram thịt gà kho gừng(350) 300 rau muống xào(150) 1 hộp sữa(110)	1 bát cơm(130) 200g thịt bò xào(480) 300g bắp cải lộc (65) 1 hộp sữa (110)	1 bát cơm(130) 200g đồ xào(210) 100g thịt gà lộc (230) 1 hộp sữa(110)	1 bát cơm 130 300 cá nấu dưa(360) 400g rau xà lách (60) 1 hộp sữa 110	1 bát cơm (130) 100g thịt lợn quay(250) 300 g su hào xào (90) 1 hộp sữa (110)	1 bát cơm (130) 100 thịt trâu xào rau muống(240) 300g rau muống xào(150) 100g lê(50) 1 hộp sữa(110)