

THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 09/2024

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		Calo	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
	1. Thịt gà hầm hạt sen	100g	45-50g	121	
	2. Chả cá sốt cà chua	40g	35-40g	140	
	3. Su su, cà rốt xào	120g	65-70g	68	
	4. Canh bắp cải nấu thịt	50g	250-300g	31	
	5. Cơm gạo dẻo			415	
	Tổng			775	
3 10/09/2024	1. Thịt lợn tâm magi	80g	65-70g	119	
	2. Đậu phụ sốt cà chua	100g	55-60g	180	
	3. Bí đỏ xào	120g	65-70g	51	
	4. Canh cải nấu thịt nạc	50g	250-300g	21	
	5. Cơm gạo dẻo			415	
	Tổng			786	
4 11/09/2024	Thực đơn dinh dưỡng				
	1. Tôm lột tằm bột chiên xù	30g	15-20g	94	
	2. Thịt gà nấu cari	100g + 30g củ quả	65-70g	181	
	3. Cải ngọt xào	120g	65-70g	70	
	4. Canh chua nấu thịt	50g	250-300g	44	
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415	
Tổng			805		
5 12/09/2024	1. Thịt lợn rang hành thơm	80g	55-60g	120	
	2. Trứng ốp	1 quả	35-40g	108	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào miến	100g	65-70g	117	
	4. Canh mồng tơi nấu tôm	50g	250-300g	20	
	5. Cơm gạo dẻo			415	
	Tổng			780	
6 13/09/2024	1. Bún chả				
	Bún	270g	250-280g	302	
	Thịt lợn, giò sống, mỡ phần	110g	70-80g	349	
	Nước chấm chua ngọt			294	
	2. Bữa phụ: bánh bông lan cuộn Solite			86	
	Tổng			1031	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn bún, trứng)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

Đinh Thị Lan Anh

30/08/2024

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

Hiếu
Đôi Vãn HiếuHà Nội, ngày ...4... tháng ...2... năm 20.24
Đại diện nhà trường

ĐƯỢC QUÉT BẢNG CẢNH SCAIITEI