

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



	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		Calo
		Sống	Chín	
	1. Thịt lợn sốt cà chua	80g	45-50g	126
	2. Trứng trắng luộc	1 quả	35-40g	152
	3. Rau muống xào	120g	65-70g	78
	4. Nước canh rau muống nấu chua	8g	250-300g	2
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415
	Tổng			773
3 24/09/2024	1. Thịt gà xào sả ớt	70g	45-50g	110
	2. Xúc xích rim	40g	35-40g	157
	3. Bí xanh xào	120g	65-70g	57
	4. Canh rau ngọt nấu thịt	30g	250-300g	22
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415
	Tổng			761
4 25/09/2024	Thực đơn dinh dưỡng			
	1. Thịt lợn rán ngũ vị	78g	55-60g	218
	2. Đậu trắng sốt cà chua thịt	100g + 2g thịt	55-60g	119
	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 thơm			413
Tổng			888	
5 26/09/2024	1. Cá rô phi viên thịt chiên	65g	40-45g	290
	2. Thịt lợn om ngô	40g + 30g củ quả	35-40g	97
	3. Cải ngọt xào	120g	65-70g	70
	4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương	50g	250-300g	27
	5. Cơm gạo dẻo			415
	Tổng			900
6 27/09/2024	1. Cơm rang thập cẩm	230g	250-300g	665
	2. Thịt gà tẩm bột chiên xù	100g	55-60g	249
	3. Canh chua nấu thịt			44
	Bữa phụ: Bánh mì tươi Hải Châu (Socola)			127
Tổng			1085	

(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 bữa, trứng)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập
[Signature]
Định Thị Lan Anh

30/08/2024
Chuyên viên dinh dưỡng
[Signature]
Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng
[Signature]
Tiến
Bùi Văn Tiến

Hà Nội, ngày ... tháng ... năm 2024
Đại diện nhà trường

