



THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TUẦN 07 - NĂM HỌC 2023 - 2024



Thứ/ngày	Bữa trưa	Định lượng thực phẩm (Gam/HS)		Quà chiều
		Sống	Chín	
Thứ 2 16/10	Thịt quay sốt ngũ vị(Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh,)	85	50-55	Bánh gạo trắng An 2 bánh/1HS (18 gam/2 bánh)
	Lạc tằm gia vị	26	20-22	
	Rau muống xào	70	40-45	
	Canh chua dầm me	5	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 3 17/10	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			
	Cá rô File chiên giòn	57	40-45	Sữa hộp Hà Nội Milk 1 hộp/1HS (110ml/1 hộp)
	Đậu sốt cà chua (Đậu phụ, cà chua)	70	60-65	
	Giá đỗ, cà rốt xào	10		
	Giá đỗ, cà rốt xào	70	50-52	
Canh mùng tơi nấu bột tôm	20	210-220		
Thứ 4 18/10	Cơm trắng	120	210-240	Bánh mì cơm tươi 1 cái/1HS (80g/1 cái)
	Trứng đúc thịt (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh, trứng gà)	40	54-56	
		1		
	Chả nạc xào củ quả (Ngô ngọt, Chả nạc, Đỗ Cove, cà rốt)	10	30-35	
		15		
Bắp cải, cà rốt xào	21	42-45		
Canh rau ngót nấu thịt	70	210-220		
Cơm trắng	15	210-240		
Thứ 5 19/10	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			
	Thịt gà kho gừng	100	50-55	Chuối 1 quả chuối/1HS (80g/1 quả)
	Đậu tằm hành lá	70	60-65	
	Su su, cà rốt xào	70	42-45	
	Canh bí xanh xương gà (xương gà, bí xanh)	25	210-220	
	6			
Cơm trắng	120	210-240		
Thứ 6 20/10	Cơm rang thập cẩm (Thịt lợn, thịt canh, chả nạc, đỗ cove, cà rốt, Ngô ngọt, trứng gà, gạo tẻ)	20	220-240	
		10		
		10		
		5		
		10		
		8		
	140			
	Xúc xích chiên	1	30-32	
Canh thịt nấu chua (me chua, cà chua, thịt lợn)	5	210-220		
	10			

