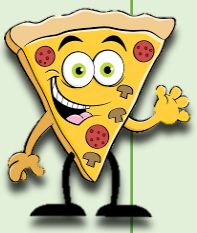
THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TUẦN 03 - NĂM HỌC 2023 - 2024

Thứ/ngày	Bữa trưa	Định lượng thực phẩm (Gam/HS)		Quà chiều
		Sống	Chín	
Thứ 2 18/9	Thịt quay sốt ngũ vị(Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh,)	85	50-55	Bánh gạo tràng An 2 bánh/1HS (18 gam/2 bánh)
	Lạc tẩm 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 19/9	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			Sữa hộp Hà Nội Milk 1 hộp/1HS (110ml/1 hộp)
	Cá rô File chiên giòn	57	40-45	
	Đậu sốt cà chua (Đậu phụ, cà chua)	70	60-65	
		10		
	Giá đỗ, cà rốt xào	70	50-52	
	Canh mùng tơi nấu bột tôm	20	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 4 20/9	Trứng đúc thịt (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh, trứng gà)	40	54-56	Bánh mì tươi Socola 1 cái/1HS (40g/1 cái)
		1		
	Chả nạc xào củ quả (Ngô ngọt, Chả nạc, Đỗ Cove, cà rốt)	10	30-35	
		15		
		21		
	Bắp cải xào	70	42-45	
	Canh rau ngót nấu thịt	15	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 5 21/9	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			Chuối 1 quả chuối/1HS (80g/1 quả)
	Thịt gà kho gừng	100	50-55	
	Đậu tẩm 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 22/9	Cơm rang thập cẩm (Thịt lợn, thịt canh, chả nạc, đỗ cove, cà rốt, Ngô ngọt, trứng gà, gạo tẻ)	20	220-240	Bánh tyty Tràng An 1 bánh/1HS (20g/1 bánh)
		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