CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên Hà Nội

TUẦN 02

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 12/2023

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 11/12/2023	1. Cá file chiên xù	70	45-50	
	2. Thịt lợn sốt cà chua	45	30-35	
	3. Su hào cà rốt xào	100	70-75	
	4. Canh cải nấu thịt	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
3 12/12/2023	1. Thịt gà rang gừng lá chanh	120	70-75	
	2. Thịt băm rim mắm	45	30-35	
	3. Bắp cải, cà rốt xào	100	70-75	
	4. Canh dưa chua nấu xương	40	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
4 13/12/2023	1. Thịt lợn kho tầu	80	60-65	
	2. Đậu phụ tẩm hành	100	65-70	
	3. Cải ngọt xào	90	70-75	
	4. Canh bí xanh nấu xương	50	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
5 14/12/2023	1. Sườn cháy tỏi	90	65-70	
	2. Trứng chưng jambong	Trứng+ jambong	40-45	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	80	70-75	
	4. Canh mồng tơi nấu tôm	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
6 15/12/2023	1. Cơm rang thập cẩm	150	280-300	
	2. Tỏi gà chiên	1 cái	1 cái	
	3. Canh đậu hũ non nấu thịt	40	220-250ml	
	4. Tráng miệng: Chuối	1 quả	1 quả	

(Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Ngày gửi: 07/12/2023

Hà Nội, Ngày……Tháng…..năm 2023

Người lập	*Bến trưởng*	*Chuyên viên dinh dưỡng*	*Đại diện nhà trường*
Trần Thị Thu	*Nguyễn Xuân Trường*	*Trần Hà An*	