

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

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

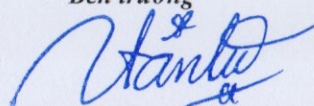
Người lập

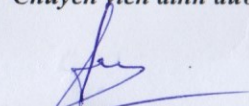
Bếp trưởng

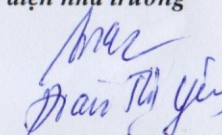
Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường


Trần Thị Thu


Nguyễn Xuân Trường


Trần Hà An


Đại diện nhà trường