

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

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
18/12/2023	1. Sườn thịt xào chua ngọt 2. Trứng đảo thịt băm 3. Khoai tây xào 4. Canh mồng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	90 Trứng+ thịt 100 30 110	65-70 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
3 19/12/2023	1. Cá Basa file tẩm bột chiên 2. Thịt bò nấu cà ri 3. Quả su su xào tỏi 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	70 70 100 30 110	45-50 45-50 70-75 220-250ml 220-250	
4 20/12/2023	1. Thịt gà chiên mắm 2. Đậu phụ sốt cà chua thịt băm 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	120 100 85 30 110	70-75 65-70 70-75 220-250ml 220-250	
5 21/12/2023	1. Thịt lợn hầm hạt sen 2. Chả nạc HVS rim mắm 3. Bắp cải xào 4. Canh bí đỏ hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	70 40 80 50 110	50-55 38-40 70-75 220-250ml 220-250	
6 22/12/2023	1. Mỳ tôm xào thịt bò rau cải 2. Xúc xích HVS chiên 3. Canh chua nấu thịt 4. Tráng miệng: Bánh ngọt	70 30 100	60-65 20-25 70-75	

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

Ngày gửi: 14/12/2023


Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023

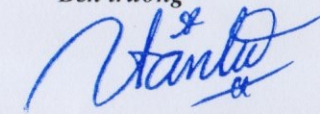
Người lập

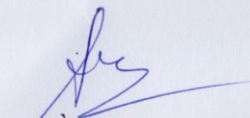
Bên trường

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường


 Trần Thị Thu


 Nguyễn Xuân Trường


 Trần Hà An