

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 01/2024

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
2 08/01/2024	1. Cá basa tẩm bột chiên	68	50-55	
	2. Thịt lợn rim hành	50	35-40	
	3. Bắp cải, cà rốt xào	90	70-75	
	4. Canh bí xanh nấu xương	50	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
3 09/01/2024	1. Sườn xào chua ngọt	90	65-70	
	2. Giò lụa HVS rim mắm	35	35-37	
	3. Cải ngọt xào	90	70-75	
	4. Canh chua nấu thịt	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
4 10/01/2024	1. Tôm nõn rim thịt	80	60-65	
	2. Thịt gà nấu cà ri	70	50-55	
	3. Bí ngô xào	90	70-75	
	4. Canh dưa chua nấu xương	60	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
5 11/01/2024	1. Thịt lợn hầm hạt sen	80	60-65	
	2. Đậu sốt cà chua thịt băm	100	75-80	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào miến	75	70-75	
	4. Canh cải nấu thịt	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
6 12/01/2024	1. Thịt bò nấu sốt vang	90	65-70	
	2. Chả cá HVS	40	40-42	
	3. Cải thảo xào	100	70-75	
	4. Canh đậu nấu thịt	40	220-250ml	
	3. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
	6. Tráng miệng: Chuối chín			

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

Ngày gửi: 03/01/2024

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

Trần Thị Thu