

HVS

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 2/1/2023	HS NGHỈ BÙ TẾT DƯƠNG LỊCH			
3 3/1/2023	1. Cá ba sa chiên xù 2. Giò rim mắm 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 110g	45-50g 40-45g 65-70g	
4 4/1/2023	1. Cánh gà chiên mắm 2. Đậu trắng sốt cà chua thịt băm 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 95g + 5g thịt 120g	70-75g 60-65 65-70g	
5 5/1/2023	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Chả cá sốt mắm 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 120g	40-45g 40-45g 65-70g	
6 6/1/2023	1. Bánh mỳ sốt vang	280g	350-400g	

( Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng )

Thực đơn gửi ngày:

21/12/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

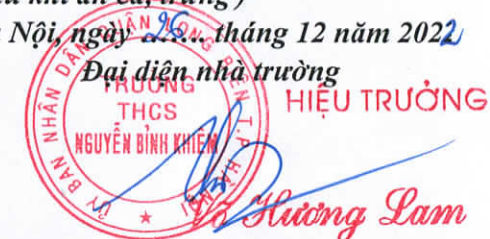
Bếp trưởng

Hà Nội, ngày 22 tháng 12 năm 2022

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Thìn Lạp



## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 9/1/2023	1. Cá diêu hồng chiên xù 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Bí xanh xào 4. Canh bắp cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 10/1/2023	1. Thịt gà kho sả ớt 2. Đậu trắng sốt cà chua, thịt băm 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ, quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	120g 95g + 5g thịt 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
4 11/1/2023	1. Tôm chiên vùng 2. Thịt lợn băm om ngô 3. Rau cải xào nấm 4. Canh chua thịt băm 5. Cơm gạo dẻo thơm	35g 78g + 70g ngô 120g	20-25g 60-65g 65-70g	
5 12/1/2023	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho không chiên 3. Khoai tây xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
6 13/1/2023	1. Mỳ tôm xào thịt lợn, thịt bò, rau cải 2. Canh đậu cà chua nấu thịt	250g	400-450g	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng)

Thực đơn gửi ngày:

22/12/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

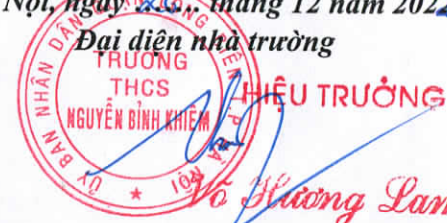
Hà Nội, ngày 22/12, tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Hữu Lợi



## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
1 16/1/2023	1. Sườn, thịt om tiêu 2. Trứng chưng thịt 3. Bí đỏ xào tỏi 4. Canh củ, quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	87g 1 quả + 5g thịt 120g	55-60g 40-45g 65-70g	
3 17/1/2023	1. Cá ba sa fille chiên xù 2. Chả lụa rim 3. Giá đỗ, cà rốt xào miến 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 110g	45-50g 40-45g 65-70g	
4 18/1/2023	1. Thịt gà hầm hạt sen 2. Đậu sốt nấm, thịt 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 95g + 5g thịt 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
5 19/1/2023	HS NGHỈ TẾT NGUYỄN ĐÁN			
6 20/1/2023	HS NGHỈ TẾT NGUYỄN ĐÁN			

( Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng )

Thực đơn gửi ngày:

21/12/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày 21/12/2022, tháng 12 năm 2022

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Nhan Thìn lập

Đại diện nhà trường  
 TRƯỞNG  
 THCS  
 NGUYỄN BÌNH KHIÊM  
 HIỆU TRƯỞNG  
 Võ Hương Lam

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
2 23/1/2023	HS NGHỈ TẾT NGUYÊN ĐÁN			
3 24/1/2023	HS NGHỈ TẾT NGUYÊN ĐÁN			
4 25/1/2023	HS NGHỈ TẾT NGUYÊN ĐÁN			
5 26/1/2023	HS NGHỈ TẾT NGUYÊN ĐÁN			
6 27/1/2023	1. Cơm rang thập cẩm 2. Nộm dưa góp 3. Xúc xích chiên 4. Canh dưa nấu xương	230g 70g 50g	250-300g 45-50g 45-50g	

( Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng )

Thực đơn gửi ngày:

21/12/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày 21... tháng 12 năm 2022

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Thị Lệ

Đại diện nhà trường  
THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM  
HIỆU TRƯỞNG  
Võ Hương Lâm

## THỰC ĐƠN AN BÀN TRỮ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 30/1/2023	1. Thịt lợn om nấm 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Khoai tây xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	40-45g 40-45g 65-70g	
3 31/1/2023	1. Thịt gà chiên vùng 2. Đậu sốt nấm, thịt 3. Bí đỏ xào 4. Canh chua thịt băm 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 95g + 5g thịt 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
4 1/2/2023	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho không chiên 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ, quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
5 2/2/2023	1. Cá ba sa fille chiên xù 2. Chả lụa rim 3. Bí xanh xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
6 3/2/2023	1. Bún mọc, gà	120g	75-80g	

( Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng )

Thực đơn gửi ngày:

21/12/2022

Hà Nội, ngày 26 tháng 12 năm 2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Kiến Hưng Lập

