


THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2022

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
 05/12/2022	1. Thịt gà rang gừng 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Rau cải xào nấm 4. Canh chua thịt băm thả giá 5. Cơm gạo dẻo	120g 45g 120g	70-75g 40-45g 65-70g	
3 06/12/2022	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 120g	50-55g 40-45g 65-70g	
4 07/12/2022	1. Thịt bò nấu ragu 2. Cá viên sốt tiêu 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	62g +70g rau củ 45g 120g	50-55g 40-45g 65-70g	
5 08/12/2022	1. Thịt lợn kho dứa 2. Đậu trắng sốt nấm, thịt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	82g 95g + 5g thịt 120g	50-55g 60-65g 65-70g	
6 09/12/2022	1. Bún thịt gà viên mọc, giò	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:

29/11/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày 01... tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường


Trần Minh Nghĩa


Nguyễn Thị Lan Anh


Trần Hữu Lập



Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2022

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 12/12/2022	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Chả cá sốt mắm 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	40-45g 40-45g 65-70g	
3 13/12/2022	1. Tôm chiên vùng 2. Thịt lợn băm om ngô 3. Rau cải xào nấm 4. Canh chua thịt băm 5. Cơm gạo dẻo	35g 80g 120g	20-25g 60-65g 65-70g	
4 14/12/2022	1. Cánh gà chiên mắm 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	
5 15/12/2022	1. Thịt luộc tẩm magi 2. Trứng kho không chiên 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
6 16/12/2022	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:

29/11/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

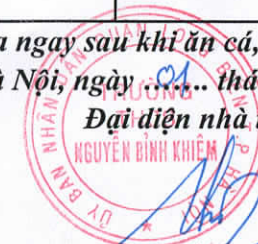
Hà Nội, ngày ... tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường


Trần Minh Nghĩa


Nguyễn Thị Lan Anh


Trần Hữu Lập



Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2022

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 19/12/2022	1. Thịt lợn hầm khoai tây, cà rốt 2. Cá viên sốt chua ngọt 3. Rau cải xào tỏi 4. Canh củ, quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	62g +70g rau củ 45g 120g	50-55g 40-45g 65-70g	
3 20/12/2022	1. Cá ba sa chiên xù 2. Giò lụa rim tiêu 3. Giá đỗ, cà rốt xào miến 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	50-55g 40-45g 65-70g	
4 21/12/2022	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho không chiên 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	50-55g 40-45g 65-70g	
5 22/12/2022	1. Thịt gà kho sả, ớt 2. Đậu sốt cà chua 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	120g 100g 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
6 23/12/2022	1. Cơm rang thập cẩm 2. Nộm dưa góp 3. Xúc xích chiên 4. Canh dưa nấu xương	180g 80g 50g	250-300g 55-60g 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:

29/11/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường

Trần Minh Nghĩa

Nguyễn Thị Lan Anh

Trần Hữu Lập

Võ Hương Lan



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2022

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 26/12/2022	1. Thịt gà rang gừng 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Khoai tây xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	120g 45g 120g	70-75g 42-45g 65-70g	
3 27/12/2022	1. Sườn thịt om tiêu 2. Trứng ốp sốt mắm 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh chua nấu thịt nạc 6. Cơm gạo dẻo	92g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
4 28/12/2022	1. Thịt lợn om nước cốt dừa 2. Đậu rán tằm hành 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	82g 100g 120g	55-60g 60-65g 65-70g	
5 29/12/2022	1. Cá diêu hồng chiên xù 2. Chả thịt rim 3. Giá đỗ xào miến 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	50-55g 40-45g 65-70g	
6 30/12/2022	Mỳ ý 1. Thịt bò, thịt lợn 2. Nước sốt hầm xương, củ, quả	100g 75g 100g	450-500g	

(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:

29/11/2022

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

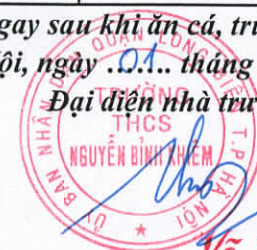
Hà Nội, ngày 01.. tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường


Trần Minh Nghĩa


Nguyễn Thị Lan Anh


Trần Hữu Lập



Võ Hương Lam