



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 02/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Cá diêu hồng chiên xù 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 7/2/2023	1. Thịt gà rang gừng 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 8/2/2023	1. Tôm chiên vùng 2. Thịt lợn băm om ngô 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	30g 78g + 70g ngô 120g	15-20g 60-65g 65-70g	
5 9/2/2023	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 10/2/2023	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:

17/1/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày 18 tháng 1 năm 2023

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh


Trần Hà An

Trần Thìn Lập





THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 02/2023

THỨ CÔNG TY	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
 2 13/2/2023	1. Sườn, thịt om tiêu	87g	55-60g	
	2. Trứng chung thịt	1 quả + 5g thịt	40-45g	
	3. Bí đỏ xào tỏi	120g	65-70g	
	4. Canh củ, quả nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo thơm			
3 14/2/2023	1. Cá ba sa fille chiên xù	65g	45-50g	
	2. Chả lụa rim	45g	40-45g	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào miến	100g	65-70g	
	4. Canh cải nấu thịt nạc			
	5. Cơm gạo dẻo			
4 15/2/2023	1. Thịt gà hầm hạt sen	100g	70-75g	
	2. Thịt lợn xào thập cẩm	40g + rau	60-65g	
	3. Bắp cải xào	120g	65-70g	
	4. Canh bí xanh nấu tôm			
	5. Cơm gạo dẻo thơm			
5 16/2/2023	1. Thịt lợn rang lá móc mật	82g	60-65g	
	2. Đậu phụ sốt tứ xuyên	100g	40-45g	
	3. Khoai tây xào	120g	65-70g	
	4. Canh cải nấu thịt nạc			
	5. Cơm gạo dẻo			
6 17/2/2023	1. Cơm rang thập cẩm	230g	250-300g	
	2. Nộm dưa góp	50g	45-50g	
	3. Đùi gà chiên	1 cái	70-75g	
	4. Canh dưa nấu xương			

(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:
Người lập

17/1/2023

Chuyên viên dinh dưỡng

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Bếp trưởng

Trần Minh Lập

Hà Nội, ngày 18 tháng 01 năm 2023

Đại diện nhà trường


 Vũ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 02/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 20/2/2023	1. Thịt lợn hầm khoai tây, cà rốt 2. Trứng kho không chiên 3. Bí đỏ xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
3 21/2/2023	1. Cá ba sa chiên xù 2. Giò xào thập cẩm 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
4 22/2/2023	1. Cánh gà chiên mắm 2. Đậu trắng sốt cà chua thịt băm 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 95g + 5g thịt 120g	70-75g 60-65 65-70g	
5 23/2/2023	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Chả cá sốt mắm 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 120g	40-45g 40-45g 65-70g	
6 24/2/2023	1. Bánh mì 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:

17/1/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày 18 tháng 1. năm 2023

Đại diện nhà trường


Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Xuân Lập



THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 02/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
 2 27/2/2023	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 28/2/2023	1. Thịt gà nấu cari 2. Đậu rim hành 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua thịt băm 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 100g 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
4 1/3/2023	1. Thịt lợn rán xá xíu 2. Trứng chưng 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 2/3/2023	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 3/3/2023	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:

17/1/2023

Hà Nội, ngày 18 tháng ... năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Hương Lan Anh

