




## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 03/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
 13/3/2023	1. Thịt lợn om nấm	65g	45-50g	
	2. Xúc xích sốt chua ngọt	45g	40-45g	
	3. Bí xanh xào	120g	65-70g	
	4. Canh bắp cải nấu thịt nạc			
	5. Cơm gạo dẻo			
3 14/3/2023	1. Tôm chiên vừng	35g	20-25g	
	2. Thịt lợn hầm khoai tây, cà rốt	75g + củ quả	60-65g	
	3. Rau cải xào	120g	65-70g	
	4. Canh chua nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo thơm			
4 15/3/2023	1. Thịt gà hầm hạt sen	100g	65-70g	
	2. Cá viên sốt chua ngọt	40g	35-40g	
	3. Bắp cải, cà rốt xào	120g	65-70g	
	4. Canh củ, quả hầm xương			
	5. Cơm gạo dẻo			
5 16/3/2023	1. Thịt lợn xào lá mồng tơi	82g	60-65g	
	2. Trứng đảo cà chua	1 quả	40-45g	
	3. Khoai tây xào	120g	65-70g	
	4. Canh cải nấu thịt nạc			
	5. Cơm gạo dẻo			
6 17/3/2023	1. Bún chả	110g	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:

24/2/2023

Hà Nội, ngày ..02.. tháng 03.. năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Thìn Lập


  
 Hương Lam



## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 03/2023

THỨ TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN HƯƠNG VIỆT SINH 20/3/2023	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
	1. Thịt gà chiên mắm 2. Thịt lợn băm rim tiêu 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	100g 40g 110g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 21/3/2023	1. Sườn, thịt om tiêu 2. Trứng ốp sốt mắm 3. Rau cải xào 4. Canh củ, quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	92g 1 quả 120g	55-60g 40-45g 65-70g	
4 22/3/2023	1. Thịt gà rang gừng 2. Đậu trắng sốt cà chua 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 100g 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
5 23/3/2023	1. Thịt lợn hầm hạt sen 2. Cá viên sốt cà chua 3. Khoai tây xào 4. Canh chua nấu thịt nạc thả giá 5. Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 110g	45-50g 40-45g 65-70g	
6 24/3/2023	1. Mỳ ý Thịt bò, thịt lợn Sốt củ quả	100g 75g 80g	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:

24/2/2023

Hà Nội, ngày ... tháng ... năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường


Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Hữu Lập



## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 03/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
 2 27/3/2023	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Trứng ốp 3. Bí xanh xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo thơm	82g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
3 28/3/2023	1. Cá ba sa chiên xù 2. Giò lụa rim 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 110g	45-50g 40-45g 65-70g	
4 29/3/2023	1. Thịt lợn om nấm 2. Chả lụa rim tiêu 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 110g	45-50g 40-45g 65-70g	
5 30/3/2023	1. Thịt gà kho gừng, sả 2. Đậu sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 100g 120g	70-75g 60-65g 65-70g	
6 31/3/2023	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:

24/2/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng


Hà Nội, ngày 02 tháng 03 năm 2023

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Hữu Lập


  
 Tô Hương Lam