

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 04/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 3/4/2023	1. Thịt lợn om nấm 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Bí đỏ xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	82g 100g 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
3 4/4/2023	1. Thịt gà rang gừng 2. Thịt lợn om ngô 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh mồng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	100g 35g+ngô 100g	70-75g 30-35g 65-70g	
4 5/4/2023	1. Cá diêu hồng chiên xù 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
5 6/4/2023	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho không chiên 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 35-40g 65-70g	
6 7/4/2023	1. Mỳ tôm xào thịt lợn, thịt bò, rau cải 2. Canh đậu cà chua nấu thịt 3. Quà chiều: Bánh mỳ Kishu Bảo Ngọc	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:

28/3/2023

Hà Nội, ngày 28 tháng 3 năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Võ Hương Lam



**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 04/2023**



	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
	1. Cá ba sa fille chiên xù 2. Chả lụa rim 3. Bàu lục 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 11/4/2023	1. Sườn, thịt om tiêu 2. Trứng ốp 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh mỏng toi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	92g 1 quả 100g	60-65g 35-40g 65-70g	
4 12/4/2023	1. Thịt gà chiên mắm 2. Thịt lợn xào thập cẩm 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ hầm xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	100g 35g + rau 120g	70-75g 30-35g 65-70g	
5 13/4/2023	1. Thịt lợn chiên lá mồng mật 2. Đậu phụ sốt tứ xuyên 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo	79g 100g + 3g thịt 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
6 14/4/2023	1. Cơm rang thập cẩm 2. Nộm dưa góp 3. Cánh gà chiên 4. Canh dưa nấu xương 5. Quà chiều: Bánh Crakers tảo biển Kami	230g 50g 1 cái	250-300g 45-50g 70-75g	

( 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:

28/3/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

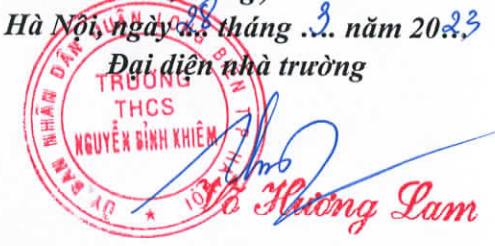
Hà Nội, ngày 28 tháng 3 năm 2023

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An


*Trần Thuận Lập*







## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 04/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Thịt gà tẩm bột chiên 2. Đậu trắng sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh bầu nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 100g 120g	70-75g 40-45g 65-70g	
3 18/4/2023	1. Thịt lợn nấu cari 2. Trứng kho không chiên 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	77g+ rau củ 1 quả 100g	60-65g 35-40g 65-70g	
4 19/4/2023	1. Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2. Thịt lợn luộc tẩm Maggi 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 30-35g 65-70g	
5 20/4/2023	1. Thịt lợn om ngô 2. Chả cá sốt mắm 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo thơm	60g + ngô 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
6 21/4/2023	1. Bánh mì sốt vang Quà chiều: Bánh sotide cuộn	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:

28/3/2023

Hà Nội, ngày 28 tháng 3 năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

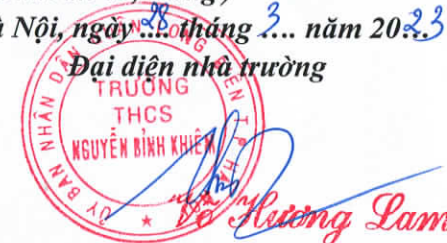
Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Xuân Cap





## THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 04/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 24/4/2023	1. Thịt lợn kho củ cải 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo	60g + củ cải 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 25/4/2023	1. Thịt gà nấu cari 2. Đậu rim hành 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh mồng tơi, mướp nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 100g 100g	70-75g 40-45g 65-70g	
4 26/4/2023	1. Thịt lợn rán xá xíu 2. Trứng đảo cà chua 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 35-40g 65-70g	
5 27/4/2023	1. Cá ba sa fille chiên xù 2. Thịt lợn luộc tẩm Maggi 3. Cải ngọt xào 4. Canh bầu nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 35-40g 65-70g	
6 28/4/2023	1. Bún mọc, gà Quà chiều: Bánh bông lan nhỏ	150g	250-300g	

( 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:

28/3/2023

Hà Nội, ngày 28 tháng 3 năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Văn Lợi

