CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH - LÔ BT1- NGÕ 191/5 PHÚC LỢI - LONG BIÊN - HN, ĐT: 024 3750 1459

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BỈNH KHIÊM THÁNG 05/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 1/5/2023	Học sinh nghỉ lễ			
3 2/5/2023	Học sinh nghỉ lễ			
4 3/5/2023	1 . Thịt gà chiên mắm 2 . Đậu trắng sốt cà chua 3 . Cải thảo, cà rốt xào 4 . Canh bí đỏ nấu xương 5 . Cơm gạo dẻo	120g 100g 120g	70-75g 50-60g 65-70g	
5 4/5/2023	1 . Thịt lợn kho nước cốt dừa 2 . Trứng kho không chiên 3 . Bí xanh xào 4 . Canh mồng tơi nấu tôm 5 . Cơm gạo dẻo thơm	82g 1 quả 120g	60-65g 35-40g 65-70g	
6 5/5/2023	1. Mỳ tôm xào thịt bò, thịt lợn, rau cải Canh đậu, cà chua thịt Quả chiều: Bánh Crakers tảo biển Kami	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: 21/4/2023

Hà Nội, ngày 26 tháng 4 năm 2023

Người lập	*Chuyên viên dinh dưỡng*	*Bếp trưởng*	*Đại diện nhà trường*
Đinh Thị Lan Anh	*Trần Hà An*	*Trần Thiên Lập*	*Lê Thường Lam*

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BỈNH KHIÊM THÁNG 05/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 8/5/2023	1 . Thịt lợn luộc tẩm maggi 2 . Xúc xích sốt chua ngọt 3 . Cải thảo, cà rốt xào 4 . Canh bí xanh nấu xương 5 . Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 9/5/2023	1 . Tôm chiên vừng 2 . Thịt lợn hầm khoai tây, cà rốt 3 . Giá đỗ, cà rốt xào 4 . Canh mồng tơi nấu tôm 5 . Cơm gạo dẻo thơm	30g 75g + củ quả 100g	20-25g 55-60g 65-70g	
4 10/5/2023	1 . Thịt gà rang gừng 2 . Đậu trắng sốt cà chua 3 . Cải ngọt xào 4 . Canh củ, quả hầm xương 5 . Cơm gạo dẻo	120g 100g 120g	70-75g 50-60g 65-70g	
5 11/5/2023	1 . Thịt 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 12/5/2023	1. Bún chả Quả chiều: Bánh mỳ Kishu Bảo Ngọc	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: 21/4/2023 *Hà Nội, ngày 25 tháng 4 năm 2023*

Người lập	*Chuyên viên dinh dưỡng*	*Bếp trưởng*	*Đại diện nhà trường*
Đinh Thị Lan Anh	*Trần Hà An*	*Trần Thái Lập*	*Trương Lam*

CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH - LÔ BT1- NGÕ 191/5 PHÚC LỢI - LONG BIÊN - HN, ĐT: 024 3750 1459

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BỈNH KHIÊM THÁNG 05/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 15/5/2023	1 . Thịt gà nấu cari 2 . Đậu phụ tứ xuyên 3 . Giá dỗ, cà rốt xào 4 . Canh bí xanh nấu xương 5 . Cơm gạo dẻo	120g 100g 100g	70-75g 60-65g 65-70g	
3 16/5/2023	1 . Sườn, thịt om tiêu 2 . Trứng ốp sốt mắm 3 . Cải thảo, cà rốt xào 4 . Canh bầu nấu tôm 5 . Cơm gạo dẻo thơm	92g 1 quả 120g	55-60g 40-45g 65-70g	
4 17/5/2023	1 . Cá diêu hồng tẩm bột chiên 2 . Thịt lợn tẩm magi 3 . Khoai tây xào 4 . Canh mồng tơi nấu tôm 5 . Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 120g	45-50g 35-40g 65-70g	
5 18/5/2023	1 . Thịt lợn om ngô 2 . Chả lụa rim tiêu 3 . Bầu xào 4 . Canh chua nấu thịt nạc thả giá 5 . Cơm gạo dẻo thơm	65g 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
6 19/5/2023	1 . Cơm rang thập cẩm 2. Đùi gà chiên 3. Canh đậu, cà chua thịt Quả chiều: Bánh sotile cuộn	230g 1 cái	250-300g 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: ***21/4/2023*** ***Hà Nội, ngày 25 tháng 4 năm 2023***

Người lập	***Chuyên viên dinh dưỡng***	***Bếp trưởng***	***Đại diện nhà trường***
Đinh Thị Lan Anh	***Trần Hà An***	***Trần Thái Hợp***	***Lê Hương Lam***

CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH - LÔ BT1- NGÕ 191/5 PHÚC LỢI - LONG BIÊN - HN, ĐT: 024 3750 1459

TUẦN 04

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BỈNH KHIÊM THÁNG 05/2023

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 22/5/2023	1. Thịt lợn tẩm magi 2. Trứng ốp sốt mắm 3. Bí xanh xào 4. Canh mồng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	82g 1 quả 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
3 23/5/2023	1. Cá diêu hồng tẩm bột chiên 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	65g 40g + củ cải 100g	45-50g 40-45g 65-70g	
4 24/5/2023	1. Thịt lợn hầm hạt sen 2. Đậu trắng sốt cà chua 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo thơm	82g 100g 120g	60-65g 60-65g 65-70g	
5 25/5/2023	1. Thịt gà chiên mắm 2. Giò lụa rim 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	95g 45g 120g	60-65g 40-45g 65-70g	
6 26/5/2023	1. Mỳ ý Thịt bò, thịt lợn Sốt củ quả Quà chiều: Bánh bông lan nho	90g 70g	180-230g 50-55g	

(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: 21/4/2023

Hà Nội, ngày 25 tháng 4 năm 2023

Người lập	*Chuyên viên dinh dưỡng*	*Bếp trưởng*	*Đại diện nhà trường*
Đinh Thị Lan Anh	*Trần Hà An*	Trần Hữu Lập	Hiệu trưởng Trương Lam