

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS PHÚC ĐỒNG THÁNG 12/2022

Đơn giá 35.000đ/ Suất

	HỌC SINH	Định lượng TP ( gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1 Sườn nấu cà ri 2 Đậu sốt cà chua 3 Giá đỗ, cà rốt xào miến 4 Canh bắp cải nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	120 100 80	70-75 80-85 70-75	
3 13/12/2022	1 Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2 Thịt bò xào cần tỏi 3 Khoai tây xào 4 Canh chua nấu thịt 5 Cơm gạo dẻo	60 80 100	45-50 50-55 70-75	
4 14/12/2022	1 Gà sốt chua ngọt 2 Trứng chưng thịt 3 Bắp cải cà rốt xào 4 Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5 Cơm gạo dẻo	120 Trứng+ thịt 100	75-80 55-60 70-75	
5 15/12/2022	1 Thịt lợn kho tàu 2 Tôm rang 3 Su su, cà rốt xào 4 Canh cải nấu thịt 5 Cơm gạo dẻo	75 20-25 100	55-60 20-25 70-75	
6 16/12/2022	1 Cơm trộn thập cẩm 2 Cánh gà chiên 3 Nộm dưa góp 4 Canh dưa chua nấu xương 5 Tráng miệng: Dưa hấu	200 120 80	250-300 75-80 55-60 1 miếng	

( Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan )

Thực đơn gửi ngày: 09 tháng 12 năm 2022

Người lập

  
Trần Thị Thu

Bếp trưởng

  
Nguyễn Xuân Trường

Chuyên viên dinh dưỡng

  
Nguyễn Thị Lan Anh

Hà Nội, Ngày 10 tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường

  
TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ  
PHÚC ĐỒNG

  
**HIỆU TRƯỞNG**  
**Dương Văn Tuyền**