

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS PHÚC ĐỒNG THÁNG 12/2023

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 18/12/2023	1. Cá rô phi tẩm bột chiên	70	45-50	
	2. Thịt lợn om ngô ngọt	70	45-50	
	3. Khoai tây xào	100	70-75	
	4. Canh mồng tơi nấu tôm	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
3 19/12/2023	1. Sườn thịt xào chua ngọt	90	65-70	
	2. Trứng đào thịt băm	Trứng+ thịt	40-45	
	3. Quả su su xào tỏi	100	70-75	
	4. Canh bắp cải nấu thịt	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
4 20/12/2023	1. Thịt lợn hầm hạt sen	70	50-55	
	2. Chả nạc HVS rim mắm	40	38-40	
	3. Giá đỗ cà rốt xào	85	70-75	
	4. Canh cải nấu thịt	30	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
5 21/12/2023	1. Thịt gà chiên mắm	120	70-75	
	2. Đậu phụ sốt cà chua thịt băm	100	65-70	
	3. Bắp cải xào	80	70-75	
	4. Canh bí đỏ hầm xương	50	220-250ml	
	5. Cơm gạo dẻo	110	220-250	
6 22/12/2023	1. Cơm rang thập cẩm	150	280-300	
	2. Tỏi gà chiên	1 cái	1 cái	
	3. Canh chua nấu thịt	40	220-250ml	
	4. Tráng miệng: Bánh ngọt			

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

Ngày gửi: 14/12/2023

Hà Nội, Ngày 16 Tháng 12 năm 2023

Người lập

Bên trường

Chuyên viên dinh dưỡng

Đạt hiệu quả trường


Trần Thị Thu


Nguyễn Xuân Trường


Trần Hà An




HIỆU TRƯỞNG
Dương Văn Tuyền