

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS PHÚC ĐỒNG THÁNG 01/2024



	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
01/01/2024	3. Học sinh nghỉ lễ			
3 02/01/2024	1. Thịt gà xào sả ớt 2. Chả nạc HVS rim mắm 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	70 40 95 30 110	50-55 38-40 70-75 220-250ml 220-250	
4 03/01/2024	1. Thịt lợn sốt cà chua 2. Tôm rang sả 3. Bắp cải xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	80 30 90 60 110	60-65 20-25 70-75 220-250ml 220-250	
5 04/01/2024	1. Sườn sốt dưa 2. Trứng chưng thịt 3. Cải thảo xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	90 Trứng+ thịt 100 50 110	65-70 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
6 05/01/2024	1. Cơm rang dưa bò+ Xúc xích chiên - Xúc xích HVS - Thịt bò+ dưa muối - Cơm gạo dẻo - Canh chua nấu thịt 2. Tráng miệng: Chuối	50 100 110 40	240-250 75-80 220-250 220-250ml	

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

Ngày gửi: 27/12/2023

Hà Nội, Ngày 05 Tháng 01 năm 2024

Người lập

Bếp trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường



Trần Thị Thu

Nguyễn Xuân Trường

Trần Hà An

HIỆU TRƯỞNG
Dương Văn Tuyền