

THỰC ĐƠN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 12-2022

HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
	Sống	Chín		
1. Thịt gà chiên ngũ vị 2. Giò lụa rim tiêu 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt (Không giá) 5. Cơm gạo dẻo	50g 32g 70g 40g + 4g thịt	25-30g 27-32g 40-45g 250-300g	Thức uống dinh dưỡng Công ty sữa Hà Nội (1 Hộp)	
3 06/12/2022 <b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng rán hành 3. Khoai tây xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	52g 0.8 quả 70g 70g + tôm khô	27-32g 35-40g 40-45g 250-300g	Bánh trứng sữa mềm Công ty Tràng An (1 Cái)	
4 07/12/2022 1. Cá Basa tẩm bột chiên xù 2. Thịt bò nhập khẩu hầm khoai tây 3. Bí đỏ xào tỏi 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	50g 30g + 20g khoai tây 70g 50g + 3g thịt	30-35g 25-30g 40-45g 250-300g	Chuối HVS Bánh trứng nướng Tippo (1 Cái)	
5 08/12/2022 <b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1. Thịt lợn rim mắm hành 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	52g 70g 70g 50g + 3g thịt	27-32g 40-45g 40-45g 250-300g	Sữa trái cây Công ty sữa Mộc Châu (1 Hộp)	
6 09/12/2022 Phở gà 1. Bánh phở 2. Thịt gà 3. Nước dùng thả hành mùi	180g 82g	200-250g 57-62g	Bánh Sandwich ruốc Công ty Kinh Đô (1 Cái)	

( Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa )

Thực đơn gửi ngày: 02/12/2022

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 02. Tháng 12 năm 2022

Đại diện nhà trường



Hiệu trưởng

Nguyễn Thị Toán