

CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH-ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên - Hà Nội

Tuần 01

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 10-2023**

(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
	Sống	Chín		
02/10/2023	1, Thịt gà tẩm bột chiên giòn 2, Giò lụa rim tiêu 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	52g 30g 50g 50g + 3g thịt	27-32g 25-30g 35-40g 250-300g	Sữa Kun Công ty sữa Quốc Tế (1 Hộp)
03/10/2023	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1, Thịt lợn om ngô 2, Chả cá viên sốt cà chua 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh chua nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	45g + 20g ngô 32g 50g 40g + 3g thịt	30-35g 27-32g 35-40g 250-300g	Bánh trứng sữa mềm Công ty Trảng An (1 Cái)
04/10/2023	1, Cá Basa tẩm bột chiên xù 2, Đậu phụ tít xuyên 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh bí đỏ nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	50g 70g + 2g thịt 50g 70g + 10g xương	30-35g 40-45g 35-40g 250-300g	Chuối HVS Bánh trứng nướng Típo Công ty Hữu Nghị (1 Cái)
05/10/2023	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1, Thịt lợn nấu sốt vang 2, Trứng rán hành 3, Bí đỏ xào 4, Canh rau ngót nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	47g + củ quả 0,8 quả 50g 35g + 3g thịt	30-35g 35-40g 35-40g 250-300g	Bánh trứng tươi Kisshu Công ty Bảo Ngọc (1 Cái)
06/10/2023	1, Cơm rang thập cẩm 2, Xúc xích hấp 3, Canh chua nấu thịt (Không giá)	150 50g 40g + 3g thịt	180-200g 45-50g 250-300g	Sữa trái cây Công ty sữa Mộc Châu (1 Hộp)

( 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: 28/09/2023

Người lập

*Ngô Thị Toán*  
Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

*Nguyễn Thị Lan Anh*  
Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Lành*