

CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- XƯỞNG PHÚC LỢI- LONG BIÊN- HÀ NỘI, ĐT: 04 3750 1459

Tuần 5

### 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)		QUẢ CHIẾU	Ghi chú
		Sống	Chín		
30/10/2023	1, Cá Basa chiên xù	50g	30-35g	Sữa trái cây Công ty Mộc Châu (1 Hộp)	
	2, Thịt lợn kho củ cải	27g + Củ cải	30-35g		
	3, Cải ngọt xào	50g	35-40g		
	4, Canh bắp cải nấu thịt	30g + 3g thịt	250-300g		
	5, Cơm gạo dẻo				
31/10/2023	1, Thịt gà rim gừng	52g	27-32g	Bánh bơ ruốc Công ty Hải Châu (1 Cái)	
	2, Trứng rán hành	0.8 quả	30-35g		
	3, Giã đỗ, cà rốt xào	50g	35-40g		
	4, Canh bí xanh nấu xương gà	70g + 15g xương gà	250-300g		
	5, Cơm gạo dẻo				
01/11/2023	1, Thịt lợn băm sốt cà chua	52g	27-32g	Chuối HVS Bánh gạo An Công ty Orion	
	2, Đậu phụ tẩm hành	70g	40-45g		
	3, Bắp cải, cà rốt xào	50g	35-40g		
	4, Canh khoai tây, cà rốt nấu xương	70g + 10g xương	250-300g		
	5, Cơm gạo dẻo				
02/11/2023	1, Lườn gà tẩm Maggi	52g	27-32g	Bánh quy Oreo Vani Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
	2, Giò lụa rim mắm	30g	25-30g		
	3, Su su, cà rốt xào	50g	35-40g		
	4, Canh rau cải nấu thịt	50g + 3g thịt	250-300g		
	5, Cơm gạo dẻo				
03/11/2023	1, Cơm rang thập cẩm	150g	180-200g	Thức uống dinh dưỡng Công ty sữa Hà Nội (1 Hộp)	
	2, Xúc xích chiên	50g	45-50g		
	3, Canh chua nấu thịt (không giá)	40g + 3g thịt	250-300g		

( Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 11/10/2023

Hà Nội, Ngày 16. Tháng 10. năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường



Ngô Thị Toán



Nguyễn Thị Lan Anh



  
HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thuà