

*** TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN LONG BIÊN**

Số 85- Tổ 1, Phúc Lợi- Long Biên- Hà Nội

*** CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH**

Địa chỉ: Lô TH03 Khu Đt Việt Hưng, Phường Phúc Lợi, Quận Long Biên, TP.Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 03/09/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (19-23/09/2022)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	GHI CHÚ	
		Sống	Chín			
19/09/2022	1	Gà xào nấm hương	0.1g	0.075g	705	
	2	Đậu sốt cà chua	0.065g	0.055g		
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085g	0.065g		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g		
20/09/2022	1	Thịt kho trứng chim cút	0.104g	0.094g	700	
	2	Lạc chiên tẩm muối gia vị	0.03g	0.03g		
	3	Rau muống xào tỏi	0.09g	0.065g		
	4	Canh chua nấu me	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g		
21/09/2022	1	Đậu sốt cà chua thịt	0.11g	0.085g	710	

	2	Xúc xích chiên giòn	0.7g	0.7g		
	3	Su su xào cà rốt	0.085g	0.065g		
	4	Canh cải nấu ngao	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	1.5g		
22/09/2022	1	Trứng tráng cuộn	1.2q	1.2q	705	
	2	Thịt băm sốt củ quả	0.059g	0.05g		
	3	Bắp cải xào cà rốt	0.086g	0.065g		
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g		
23/09/2022	1	Mỳ Spaghetti	0.075g	0.065g	700	
	2	Nước sốt mỳ	0.01g	0.01g		
	3	Thịt bò băm sốt tiêu	0.037g	0.03g		
	4	Thịt lợn băm sốt cà chua	0.02g	0.02g		
	5	Bánh mì	1	1		

*** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !**

Giám đốc

Hiệu Trưởng

Phạm Thị Lan Anh

**Nguyễn Thị Minh
Thúy**