

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 10/2022

Đơn giá 30.000đ/ Suất

| THỨ | HỌC SINH | Định lượng TP (gam) | | GHI CHÚ |
|-----------------|--|----------------------|--------------------------|---------|
| | | Sống | Chín | |
| 2 03/10/2022 | 1 Cá rô phi tẩm bột chiên 2 Thịt lợn xào ngô ngọt 3 Cải ngọt xào 4 Canh bí đỏ nấu xương 5 Cơm gạo dẻo | 55 80 100 | 35-40 45-50 65-70 | |
| 3 04/10/2022 | 1 Thịt gà om nấm hạt sen 2 Đậu sốt cà chua thịt băm 3 Rau muống xào 4 Nước canh rau muống nấu chua 5 Cơm gạo dẻo | 110 90 100 | 60-65 65-70 65-70 | |
| 4 05/10/2022 | 1 Thịt lợn sốt cà chua 2 Tôm rang hành 3 Củ, quả xào thập cẩm 4 Canh cải nấu xương 5 Cơm gạo dẻo | 70 28-30g 100 | 45-50 20-25g 65-70 | |
| 5 06/10/2022 | 1 Gà nấu cà ri 2 Trứng rán hành 3 Bắp cải, cà rốt xào 4 Canh chua nấu xương 5 Cơm gạo dẻo | 110 Trứng 100 | 60-65 35-40 65-70 | |
| 6 07/10/2022 | 1 Thịt bò rim gừng 2 Giò nạc rim mỡ 3 Đỗ quả xào 4 Canh bí xanh nấu xương 5 Cơm gạo dẻo | 60 40 100 | 40-45 35-40 70-75 | |

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

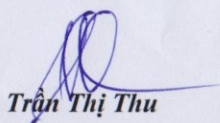
Thực đơn gửi ngày: 29 tháng 09 năm 2022

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn


Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2022

Đại diện nhà trường

Người lập



Trần Thị Thu



Nguyễn Xuân Lự