

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

Đơn giá 30.000đ/ Suất

	HỌC SINH	Định lượng TP ( gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
10/10/2022	1 Cánh gà chiên 2 Đậu sốt tứ xuyên 3 Bắp cải, cà rốt xào 4 Canh dưa chua nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	110 90 100	60-65 65-70 70-75	
3 11/10/2022	1 Sườn, thịt xào chua ngọt 2 Trứng rán jăm bông 3 Củ, quả xào thập cẩm 4 Canh cải nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	82 Trứng+ Jăm bông 100	55-60 35-40 70-75	
4 12/10/2022	1 Cá Basa tẩm bột chiên 2 Thịt bò hầm khoai tây 3 Rau muống xào 4 Nước canh rau muống nấu chua 5 Cơm gạo dẻo	55 70 100	40-45 45-50 70-75	
5 13/10/2022	1 Thịt lợn băm rim tiêu 2 Gà xào hành nấm 3 Cải ngọt xào 4 Canh bí đỏ, đậu xanh nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	45 65 100	35-40 40-45 70-75	
6 14/10/2022	1 Thịt lợn kho tàu 2 Tôm rang hành 3 Su su xào 4 Canh bắp cải nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	60 20-25g 100	40-45 18-22g 70-75	

( Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo tuần do điều kiện thời tiết )

Thực đơn gửi ngày: 07 tháng 10 năm 2022

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2022

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Đại diện nhà trường

Người lập

Trần Thị Thu

Nguyễn Xuân Lự