


THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2020

	HỌC SINH	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
 30-11-2020	1. Sườn, thịt xào chua ngọt 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm gạo dẻo	102g 100g 100g	65-70g 45-50g 60-65g	
3 01-12-2020	1. Thịt gà hầm đậu đỏ 2. Trứng rán hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương gà 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 85g	75-80g 30-35g 60-65g	
4 02-12-2020	1. Cá basa tẩm bột chiên 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Bắp cải, cà rốt 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 40g + 25g củ cải 100g	35-40g 35-40g 60-65g	
6 03-12-2020	1. Tôm lột chiên 2. Thịt lợn rim nấm 3. Bí xanh xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	30g 72g 100g	15-20g 50-55g 60-65g	
7 04-12-2020	Phở mọc gà 1. Phở 2. Thịt gà 3. Mọc viên	200g 60g 52g	200-250g 40-45g 40-45g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

25-11-2020

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày ...27... Tháng 11.. Năm 2020

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiên Thịnh



HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2020



	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Cá Basa viên tuyết hoa 2. Thịt lợn om ngô ngọt 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 45g + 25g rau củ 100g	35-40g 40-45g 60-65g	
3 08-12-2020	1. Thịt gà hầm sen nấm 2. Chả lụa rim 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	80g 40g 100g	55-60g 35-40g 60-65g	
4 09-12-2020	1. Thịt kho tàu 2. Trứng kho 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh dưa chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 85g	45-50g 30-35 60-65g	
5 10-12-2020	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh chua nấu xương	180g 120g	150-180g 80-85g	
6 11-12-2020	1. Thịt bò nấu cà ri 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Bí đỏ xào tỏi 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	70g + 25g rau củ 100g 100g	45-50g 45-50g 60-65g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:

25-11-2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 04. Tháng 12 Năm 2020

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh



HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THANG 12/2020

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 14-12-2020	1. Thịt lợn tẩm bột chiên	72g	50-55	
	2. Trứng chung	1 quả	30-35g	
	3. Khoai tây xào	100g	60-65g	
	4. Canh cải cúc nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo			
3 15-12-2020	1. Thịt gà rang gừng	80g	55-60	
	2. Tôm nõn xào thập cẩm	35g + 30g rau củ	35-40	
	3. Cải ngọt xào nấm	100g	60-65g	
	4. Canh chua nấu thịt, thả giá			
	5. Cơm gạo dẻo			
4 16-12-2020	1. Cá Basa file tẩm bột chiên	65g	35-40g	
	2. Giò lụa rim tiêu	40g	35-40g	
	3. Bắp cải xào	100g	60-65g	
	4. Canh củ quả nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo			
5 17-12-2020	1. Sườn, thịt chiên mắm tỏi	102g	65-70g	
	2. Đậu phụ sốt cà chua	100g	45-50g	
	3. Giá đỗ xào đậu cove	85g	60-65g	
	4. Canh bí xanh nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo			
6 18-12-2020	1. Thịt gà sốt chua ngọt	80g	55-60g	
	2. Chả cá rim hành thì là	40g	35-40g	
	3. Bí đỏ xào	100g	60-65g	
	4. Canh rau cải nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo			

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

25-11-2020

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

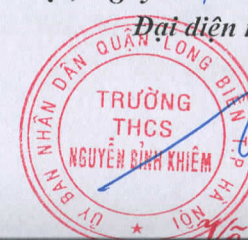
Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 04... Tháng 12... Năm 2020

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh



HIỆU TRƯỞNG

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2020

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 21-12-2020	1. Thịt lợn xào sả ớt 2. Trứng rán hành 3. Khoai tây xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	45-50g 30-35g 60-65g	
3 22-12-2020	1. Chả cốm gà HVS 2. Thịt lợn hầm củ quả 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 40g + 25g củ quả 100g	40-45g 35-40g 60-65g	
4 23-12-2020	1. Thịt bò nhập khẩu om tiêu 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g 100g	50-55g 45-50g 60-65g	
5 24-12-2020	1. Bún thang 2. Thịt gà + giò lụa 3. Trứng vịt	200g 60g + 40g 0.25 quả	220-250g 70-80g 10-15g	
6 25-12-2020	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	65g 50g 100g	40-45g 45-50g 60-65g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

25-11-2020

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 09 Tháng 12 Năm 2020

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh



Võ Hương Lam
Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 12/2020



	HỌC SINH	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Thịt chân giò hầm hạt sen 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Khoai tây xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g 100g	65-70g 45-50g 60-65g	
3 29-12-2020	1. Thịt gà viên sốt nấm 2. Trứng rán hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương gà 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 85g	45-50g 30-35g 60-65g	
4 30-12-2020	1. Cá Basa chiên xù 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 40g + 20g củ cải 100g	35-40g 35-40g 60-65g	
5 31-12-2020	Bánh mì sốt vang 1. Bánh mì 2. Thịt bò nhập khẩu 3. Rau củ, nước sốt	80g 95g 50g	80-85g 65-70g 25-30g	
6 01-01-2021	Học sinh nghỉ Tết Dương lịch			

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

25-11-2020
Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Hà Nội, Ngày 04. Tháng 12. Năm 2020
Đại diện nhà trường

Luu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh

Bếp trưởng

HIỆU TRƯỞNG

Vũ Hương Lam