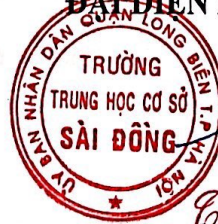




**THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ SÀI ĐỒNG**  
Tuần IV (25/04/2022 - 29/04/2022)

<p><b>Thứ 2</b></p> <p>Thịt lợn rim tiêu</p> <p>Đậu rán sốt cà chua</p> <p>Bắp cải xào</p> <p>Canh bí xanh nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p><b>Thứ 3</b></p> <p>Gà sốt chua ngọt</p> <p>Chả viên chiên xù</p> <p>Su su xào cà rốt</p> <p>Canh cải xanh nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p><b>Thứ 4</b></p> <p>Cá cơm chiên giòn</p> <p>Thịt xay rim ngô ngọt</p> <p>Rau cải xào</p> <p>Canh củ quả ninh xương</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p><b>Thứ 5</b></p> <p>Học sinh nghỉ học</p>
<p><b>Thứ 6</b></p> <p>Cơm rang thập cẩm</p> <p>Xúc xích chiên</p> <p>Chả nạc hấp</p> <p>Canh chua nấu thịt</p>	

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



*Chăm Chi Lý*

**THỰC ĐƠN CHI TIẾT - ĐỊNH LƯỢNG KCALO  
TUẦN TỪ 25/04 ĐẾN 29/04/2022**  
Đơn giá: 30.000đ/suất

	Tên món ăn	Lượng (g)	Thành phẩm (g)	ĐL Kcalo	Ghi chú
Thứ 2	Thịt lợn rim tiêu	100g	55-60g	185	
	Đậu rán sốt cà chua	100g	60-65g	107	
	Bắp cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh bí xanh ninh xương	70g	45-50g	35	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>917</b>	
Thứ 3	Gà sốt chua ngọt	150g	65-70g	180	
	Chả viên chiên xù	60g	48-55g	33	
	Su su xào cà rốt	95g	75-80g	20	
	Canh cải xanh nấu xương	70g	35g-40g	32	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>795</b>	
Thứ 4	Cá cơm chiên giòn	60g	30-35g	150	
	Thịt xay rim ngô ngọt	50g	40-45g	120	
	Rau cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh củ quả ninh xương	70g	45-50g	35	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>895</b>	
Thứ 5	Học sinh nghỉ học				
Thứ 6	Cơm rang thập cẩm				
	Nhân thập cẩm	60g	35-45g	87	
	Xúc xích chiên	50g	45-50g	33	
	Chả nạc rim tiêu	35g	30-35g	70	
	Canh chua nấu thịt	70g	30-35g	52	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			70	
<b>Tổng</b>			<b>792</b>		

Ghi chú: Rau, củ quả có thể thay đổi theo nhu cầu và khẩu vị của quý nhà trường, khuyến cáo nên dùng loại rau đúng màu vụ để đảm bảo an toàn.

Thực đơn được thay đổi theo tuần và chuyên quý nhà trường vào đầu tuần nên phân định mức chín chỉ là tương đối.

Định lượng sống đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng chín có thể xê dịch do hao hụt khi nấu