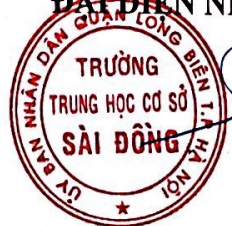




**THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ SÀI ĐỒNG**  
Tuần III (18/04/2022 - 22/04/2022)

<p><b>Thứ 2</b></p> <p>Cá file chiên xù Thịt xay rim hành Rau cải xào Canh củ quả ninh xương Cơm dẻo</p>	<p><b>Thứ 3</b></p> <p>Đùi gà quay mềm Đậu sốt thịt Su hào xào cà rốt Canh rau ngót nấu xương Cơm dẻo</p>
<p><b>Thứ 4</b></p> <p>Giò, thịt rim xì dầu Trứng rán hành Giá đỗ xào cà rốt Canh cải xanh nấu xương Cơm dẻo</p>	<p><b>Thứ 5</b></p> <p>Gà nấu cari Đậu nhồi thịt sốt cà chua Bắp cải xào Canh mùng toi nấu vị tôm Cơm dẻo</p>
<p><b>Thứ 6</b></p> <p>Bún chả</p>	

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



*Chăm Chi Ly*

*Chăm Chi Ly*

**THỰC ĐƠN CHI TIẾT - ĐỊNH LƯỢNG KCALO**

**TUẦN TỪ 18/04 ĐẾN 22/04/2022**

Đơn giá: 30.000đ/suất

	Tên món ăn	Lượng (g)	Thành phẩm (g)	ĐL Kcalo	Ghi chú
Thứ 2	Cá basa file chiên xù	100g	65-70g	220	
	Thịt xay rim hành	50g	40-45g	120	
	Rau cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh củ quả nấu xương	70g	45-50g	35	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>965</b>	
Thứ 3	Đùi gà quay mềm	150g	65-70g	180	
	Đậu sốt thịt	120g	75-80g	120	
	Su hào xào cà rốt	100g	75-80g	20	
	Canh rau ngót nấu xương	60g	35-40g	38	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>888</b>	
Thứ 4	Giò, thịt rim xì dầu	90g	50-60g	183	
	Trứng rán hành	60g	40-45g	135	
	Giá đỗ xào cà rốt	70g	50-55g	50	
	Canh cải xanh nấu xương	70g	35g-40g	32	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>930</b>	
Thứ 5	Gà nấu cari	160g	50-100g	210	
	Đậu nhồi thịt sốt cà chua	120g	75-80g	120	
	Bắp cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh mùng tơi nấu vị tôm	60g	35-40g	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>938</b>	
Thứ 6	Bún chả	350g	350g	250	
	Thịt viên	100g	55-60g	205	
	Nem rán	40g	30-35g	120	
	Dưa góp	60g	50-55g	23	
	Nước chấm			50	
	Gia vị nấu			95	
	<b>Tổng</b>			<b>743</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 chuyển quý nhà trường vào đầu tuần nên phần 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 lên