

## THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HÙNG THÁNG 10-2022

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2 24/10/2022	1. Thịt gà rang gừng 2. Thịt lợn xào thập cẩm 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	55g 30g + 25g củ quả 70g 40g + 3g thịt	30-35g 30-35g 40-45g 250-300g	1. Sữa Kun Công ty sữa Quốc Tế (1 Hộp)	
3 25/10/2022	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1. Thịt lợn sốt dưa 2. Trứng rán cốm thịt 3. Bắp cải xào 4. Canh khoai tây, cà rốt nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	55g 0.8 quả 70g 60g + 10g xương	30-35g 35-40g 40-45g 250-300g	1. Chuối HVS 2. Bánh pháp hỗn hợp Công ty Tràng An (1 Cái)	
4 26/10/2022	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Giò lụa xào ngô ngọt 3. Giá đỗ xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	50g 35g + 15g ngô 70g 60g + 10g xương	30-35g 30-35g 40-45g 250-300g	1. Bánh mì tươi Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
5 27/10/2022	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1. Thịt lợn kho nước cốt dừa 2. Đậu phụ sốt cà chua + thịt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	55g 70g 70g 30g + 3g thịt	30-35g 40-45g 40-45g 250-300g	1. Sữa FRISTI Công ty Dutch Lady (1 Hộp)	
6 28/10/2022	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Canh chua nấu thịt	200g 85g	200-220g 60-65g	1. Bánh Sandwich ruốc Công ty Kinh Đô (1 Cái)	

( Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa )

Thực đơn gửi ngày: 16/10/2022

Người lập

Ngô Thị Toán

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Đỗ Văn Hòa

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 14... Tháng 10 năm 2022

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Chúc