



## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 04/2024

	HỌC SINH	Định lượng TP ( gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
08/04/2024	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Thịt lợn sốt tiêu đen 3. Bắp cải xào 4. Canh bầu nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	60 63 92 50 110	45-50 45-50 70-75 220-250ml 220-250	
3 09/04/2024	1. Thịt lợn rang hành thơm 2. Trứng đảo jambong 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	80 Trứng, jambong 90 40 110	60-65 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
4 10/04/2024	1. Thịt gà rang gừng lá chanh 2. Đậu rán sốt cà chua thịt băm 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	120 90 97 7 110	70-75 65-70 70-75 220-250ml 220-250	
5 11/04/2024	1. Sườn xào chua ngọt 2. Thịt chưng mắm tép 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh mỏng toi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	90 40 72 30 110	70-75 25-30 70-72 220-250ml 220-250	
6 12/04/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh thịt đậu nấu cà chua 4. Tráng miệng: Sữa	170 1 cái 40	270-300 1 cái 220-250ml	

( Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan )

Ngày gửi: 05/04/2024

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2024

Người lập

Bếp trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường

  
Trần Thị Thu  
Nguyễn Xuân Trường  
Trần Hà An