

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 09/2024

Thứ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		Calo	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 02/09/2024					
3 03/09/2024					
4 04/09/2024					
5 05/09/2024	<b>Thực đơn dinh dưỡng</b> 1. Thịt gà chiên mắm 2. Trứng cuộn hành 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	120g 1 quả 120g 50g	65-70g 35-40g 65-70g 250-300g	242 144 70 27 415	
			<b>Tổng</b>	898	
6 06/09/2024	1. Cơm rang Dương Châu Xúc xích chiên Khoai tây chiên Canh chua nấu thịt 2. Bữa phụ: Bánh mỳ tươi Hải Châu (Socola)	230g 50g 170g 50g	250-300g 45-50g 40-45g 250-300g	527 213 230 44 127	
			<b>Tổng</b>	1141	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn bán, trứng)

Thực đơn gửi ngày:  
Người lập

Đinh Thị Lan Anh

30/08/2024

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

Tiến  
Bùi Văn TiếnHà Nội, ngày ... 4 ... tháng .. 9 .. năm 20..24  
Đại diện nhà trường

Hương Lam