

CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH - LỘ BT1-NGÕ 191/3 PHÚC LỢI - LONG BIÊN - HN, ĐT: 024 3750 1459  
**THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 09/2024**

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		Calo	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
1 16/09/2024	Thực đơn dinh dưỡng				
	1. Sườn thịt sốt chua ngọt	72g + 20g thịt	45-50g	192	
	2. Trứng cuộn hành	1 quả	35-40g	144	
	3. Rau muống xào	120g	65-70g	78	
	4. Nước canh rau muống nấu chua	8g	250-300g	2	
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415	
<b>Tổng</b>				<b>832</b>	
3 17/09/2024	1. Cá rô phi tẩm bột chiên xù	65g	40-45g	198	
	2. Thịt lợn om ngô	40g + 30g củ quả	35-40g	97	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	100g	65-70g	97	
	4. Canh bí xanh nấu xương	50g	250-300g	12	
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415	
	<b>Tổng</b>				<b>820</b>
4 18/09/2024	1. Thịt gà chiên mắm	118g	65-70g	238	
	2. Đậu trắng sốt cà chua thịt	100g + 2g thịt	55-60g	119	
	3. Khoai tây xào	120g	65-70g	144	
	4. Canh mồng tơi nấu tôm	50g	250-300g	20	
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415	
	<b>Tổng</b>				<b>937</b>
5 19/09/2024	1. Thịt lợn kho tàu	80g	55-60g	131	
	2. Trứng kho	1 quả	35-40g	107	
	3. Cải ngọt xào	120g	65-70g	70	
	4. Canh chua nấu thịt	50g	250-300g	44	
	5. Cơm gạo dẻo thơm			415	
	<b>Tổng</b>				<b>767</b>
6 20/09/2024	1. Phở mọc, gà				
	Bánh phở	260g	320-350g	367	
	Thịt lợn, giò sống, mỡ phần, thịt gà	150g		290	
	Nước dùng thả hành mùi			55	
	2. Bữa phụ: Bánh cosy			125	
	<b>Tổng</b>				<b>837</b>

(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 bún, trứng)

Thực đơn gửi ngày:  
Người lập

Đinh Thị Lan Anh

30/08/2024

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

tiên  
Bùi Văn Tiên

Hà Nội, ngày ... tháng ... năm 2024  
Đại diện nhà trường

