

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS PHÚC ĐỒNG THÁNG 05/2024



	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Xúc xích HVS rim tiêu 3. Khoai tây xào 4. Canh mỏng toi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	120 40 95 30 110	70-75 40-42 70-75 220-250ml 220-250	
3 14/05/2024	1. Cá basa tẩm bột chiên 2. Thịt băm rang hành thơm 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65 50 70 50 110	45-50 40-45 65-70 220-250ml 220-250	
4 15/05/2024	1. Thịt bò kho gừng sả 2. Trứng đúc thịt 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	80 Trứng, thịt 97 7 110	60-65 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
5 16/05/2024	1. Sườn thịt kho tiêu 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Bắp cải xào 4. Canh bầu nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	90 90 92 50 110	70-75 65-70 70-75 220-250ml 220-250	
6 17/05/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh chua nấu thịt 4. Tráng miệng: Chuối chín	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)

(Khuyến cáo để tốt cho sức khỏe không ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần và khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe: Trứng, bún, phở với sữa)

Ngày gửi: 10/03/2024

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2024

Người lập

Ngô Thị Toán

Bếp trưởng

Nguyễn Xuân Trường

Chuyên viên dinh dưỡng

Trần Hữu An

Đáp diện nhà trường



HIỆU TRƯỞNG
Dương Văn Tuyền