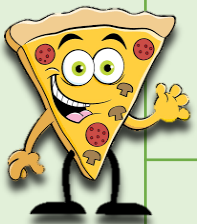




THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TUẦN 05 - NĂM HỌC 2023 - 2024



Thứ/ngày	Bữa trưa	Định lượng thực phẩm (Gam/HS)		Quà chiều
		Sống	Chín	
Thứ 2 02/10	Thịt xay rang hành	85	50-55	Sữa chua Vinamilk 1 hộp/1HS (110ml/1 hộp)
	Đậu mướt tằm hành	70	60-65	
	Rau muống xào	70	45-50	
	Canh chua dầm me	5	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 3 03/10	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			Bánh mì tươi Socola 1 cái/1HS (40g/1 cái)
	Cá rô file chiên xù	77	50-55	
	Thịt gà xào ngũ sắc (Thịt gà, đỗ cove, cà rốt, Ngô ngọt hạt)	15	25-30	
		25		
	Giá đỗ, cà rốt xào	60	50-52	
	Canh mùng tơi nấu bột tôm	15	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 4 04/10	Trứng đúc thịt (Thịt lợn món chính, Thịt canh, trứng gà)	40	54-56	Bánh gạo Tràng An 2 bánh/1HS (1 bánh/18g)
		1		
	Đậu non sốt cà chua (Đậu non, cà chua)	60	60-65	
	Su su, cà rốt xào	10	42-45	
	Canh rau ngót nấu thịt	70	210-220	
	Cơm trắng	15	210-240	
Thứ 5 05/10	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			Chuối 1 quả chuối/1HS (80g/1 quả)
	Thịt gà rang lá chanh	100	40-45	
	Chả nạc xào rau củ (Chả nạc, ngô ngọt xào, đỗ cove, cà rốt)	10	55-60	
		15		
		21		
	Cải bắp cà rốt xào	70	45-50	
	Canh bí xanh xương gà (canh bí, xương gà)	25	210-220	
		6		
Cơm trắng	120	210-240		



TỔ CHỨC HỘI NGHỊ VIÊN CHỨC - NGƯỜI LAO ĐỘNG NH 2023/2024