



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC LÂM THÁNG 12/2023

HỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ	
		Sống	Chín		
2 12/4/2023	1	Thịt lợn rang hành	70	45-50	
	2	Chả cá sốt cà chua	40	38-40	
	3	Bắp cải luộc	100	70-75	
	4	Canh bí xanh nấu xương			
	5	Cơm gạo dẻo			
3 12/5/2023	1	Thịt gà rang gừng	120	85-90	
	2	Đậu rán sốt cà chua	100	70-75	
	3	Su su, cà rốt xào	100	70-75	
	4	Canh rau cải nấu thịt			
	5	Cơm gạo dẻo			
4 12/6/2023	1	Cá rô phi tẩm bột chiên	70	45-50	
	2	Thịt lợn kho củ cải	35 + 40	40-45	
	3	Rau muống xào	100	70-75	
	4	Canh rau muống nấu chua			
	5	Cơm gạo dẻo			
5 12/7/2023	1	Sườn, thịt xào chua ngọt	90	65-70	
	2	Trứng đảo bông	Trứng	1 quả	
	3	Khoai tây xào	100	70-75	
	4	Canh cải nấu thịt			
	5	Cơm gạo dẻo			
6 12/8/2023		Cơm rang thập cẩm	150g		
		Tỏi gà chiên	120g	250-300g	
		Canh đậu hũ nấu thịt, cà chua	30g		
		Tráng miệng : Sữa tươi			
7 12/9/2023	1	Thịt lợn hầm khoai tây cà rốt	65 + 35	45-50	
	2	Tôm lột rang sả	30	20-25	
	3	Bí xanh xào	100	75-80	
	4	Canh chua nấu thịt thả giá			
	5	Cơm gạo dẻo			

+ TĐ thứ 3 đổi cho Thứ 5 (vì thứ 6 ăn tối gà chiên lên ko để 2 ngày ăn gà gần n
+ Hôm ăn thịt gà rang muối đổi sang thịt gà rang gừng (vì hôm đó có đậu rán

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

Thực đơn gửi ngày:

12/13/2023

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đoàn Thị Hình

Trần Hà An



TNHH HUƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên Hà Nội

Tuần 2

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC LÂM THÁNG 12/2023


THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ	
		Sống	Chín		
2 12/11/2023	1	Cá rô phi tẩm bột chiên xù	70	45-50	
	2	Thịt lợn kho củ cải	70	40-45	
	3	Giá đỗ, cà rốt xào	100	70-75	
	4	Canh mùng tơi nấu tôm			
	5	Cơm gạo dẻo			
3 12/12/2023	1	Thịt bò, thịt lợn hầm khoai tây	90	60-65	
	2	Đậu phụ sốt cà chua thịt băm	100	80-85	
	3	Su hào, cà rốt xào	100	70-75	
	4	Canh cải nấu thịt			

	5	Cơm gạo dẻo							
	1	Gà chiên mắm tỏi	120	75-80					
4	2	Giò lụa HVS sốt mắm	40	38-40					
12/13/2023	3	Bắp cải, cà rốt xào	100	70-75					
	4	Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương							
	5	Cơm gạo dẻo							
	1	Thịt lợn viên sốt cà chua	80	55-60					
	2	Trứng kho xì dầu	1 quả	1 quả					
5	3	Cải ngọt luộc	100	70-75					
12/14/2023	4	Canh bí xanh nấu xương							
	5	Cơm gạo dẻo							
	1	Bún chả							
6	2	Bún	250	300-350					
12/15/2023	3	Thịt lợn, giò sống, mỡ	110						
	4	Nước chấm chua ngọt							
	5	Tráng miệng: Bánh mỳ tươi		1 Cái					
	1	Thịt lợn kho tàu	80	55-60					
	2	Trứng rán	1 quả	40-45					
7	3	Su hào, cà rốt xào	100	70-75					
12/16/2023	4	Canh chua nấu thịt thả giá							
	5	Cơm gạo dẻo							

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

Thực đơn gửi ngày:	12/13/2023	Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023
Người lập	Chuyên viên dinh dưỡng	Bếp trưởng
		Đại diện nhà trường
		Đại diện nhà trường
Đoàn Thị Hình	Trần Hà An	
	CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên Hà Nội	TUẦN 03
	THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC LÂM THÁNG 12/2023	

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 12/18/2023	1	Thịt gà rang gừng	120g	70-75g
	2	Đậu phụ sốt cà chua	100g	70-75g
	3	Cải ngọt xào	100g	70-75g
	4	Canh bí đỏ nấu xương	30g	250-300g
	5	Cơm gạo dẻo	100g	180-200g
3 12/19/2023	1	Thịt viên mộc sốt cà chua	80g	55-60g
	2	Trứng rán hành	1 quả	35-40g
	3	Su hào, cà rốt xào	100g	70-75g
	4	Canh cải nấu thịt	30g	250-300g
	5	Cơm gạo dẻo	100g	180-200g
4 12/20/2023	1	Thịt bò hầm khoai tây	70 + 40g	55-60g
	2	Lạc chiên tẩm gia vị	30g	28-30g
	3	Đồ quả xào	100g	70-75g
	4	Canh chua nấu thịt thả giá	30g	250-300g
	5	Cơm gạo dẻo	100g	180-200g
5 12/21/2023	1	Cá rô phi tẩm bột chiên	70g	45-50g
	2	Thịt lợn om ngô ngọt	70g	35-40g
	3	Bắp cải luộc	100g	70-75g
	4	Canh bí xanh nấu xương	30g	250-300g
	5	Cơm gạo dẻo	100g	180-200g

6		Cơm rang thập cẩm	150g						
12/22/2023		Xúc xích chiên	50g	250-300g		Tuần 1 ăn tối gà rời			
		Canh đậu nấu thịt, cà chua	30g						
		Tráng miệng: Sữa tươi							
7	1	Thịt gà viên chiên	75g	45-50g					
12/23/2023	2	Giò lụa rim mắm	45g	40-45g					
	3	Su su, cà rốt xào	100g	70-75g					
	4	Canh cải cúc nấu thịt	30g	250-300g					
	5	Cơm gạo dẻo	100g	180-200g					
(Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)									
Thực đơn gửi ngày:	12/13/2023				Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023				
Người lập		Chuyên viên dinh dưỡng		Bếp trưởng		Đại diện nhà trường			
Đoàn Thị Hình		Trần Hà An							
		CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên Hà Nội				TUẦN 04			
		THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC LÂM THÁNG 12/2023							
		Đơn giá 35.000d/ Suất							
THỨ		HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ				
			Sống	Chín					
2	12/25/2023	1 Cá rô phi tẩm bột chiên	70	45-50		2 món chính nhìn ít lên thêm món phụ			
		2 Thịt lợn kho củ cải	70	40-45					
		3 Bắp cải, cà rốt xào	100	70-75					
		4 Canh bí xanh nấu xương							
		5 Cơm gạo dẻo							
3	12/26/2023	1 Thịt gà sốt chua ngọt	100	70-75					
		2 Xúc xích chiên	50	48-50					
		3 Cải ngọt luộc	100	70-75					
		4 Canh dưa chua nấu xương							
		5 Cơm gạo dẻo							
4	12/27/2023	1 Sườn thịt sốt chua ngọt	90	65-70					
		2 Đậu phụ tẩm hành	100	75-80					
		3 Su su, cà rốt xào	100	70-75					
		4 Canh chua nấu thịt							
		5 Cơm gạo dẻo							
5	12/28/2023	1 Thịt lợn kho tàu	80	60-65					
		2 Trứng đúc thịt	1 quả + 3g	35-40					
		3 Giá đỗ, cà rốt xào miến	80	70-75					
		4 Canh bắp cải nấu thịt							
		5 Cơm gạo dẻo							
6	12/29/2023	1 Thịt bò sốt vang	65 + 20	50-55					
		2 Giò nạc HVS rim mắm	40	38-40					
		3 Khoai tây xào	100	75-80					
		4 Canh cải nấu thịt	50	45-50					
		5 Cơm gạo dẻo							
		6 Tráng miệng: sữa		1 hộp					
7	12/30/2023	1 Thịt lợn tẩm bột chiên	80	60-65					
		2 Trứng kho	Trứng	35-40					
		3 Cải ngọt xào	100	75-80					
		4 Canh chua nấu thịt							
		5 Cơm gạo dẻo							
(Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)									
Thực đơn gửi ngày:	12/13/2023				Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023				
Người lập		Chuyên viên dinh dưỡng		Bếp trưởng		Đại diện nhà trường			

