

**THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRƯỞNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 04/2023**

THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
1 24/4/2023	1. Thịt lợn kho củ cải 2. Xúc xích sốt chua ngọt 3. Khoai tây xào 4. Canh chua nấu thịt thà giá 5. Cơm gạo dẻo	60g + củ cải 45g 120g	45-50g 40-45g 65-70g	
3 25/4/2023	1. Thịt gà nấu cari 2. Đậu rim hành 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh mồng tơi, mướp nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo thơm	120g 100g 100g	70-75g 40-45g 65-70g	
4 26/4/2023	1. Thịt lợn rán xá xíu 2. Trứng ốp 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g	60-65g 35-40g 65-70g	
5 27/4/2023	1. Cá diêu hồng file chiên xù 2. Thịt lợn luộc tẩm Maggi 3. Cải ngọt xào 4. Canh bầu nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	65g 45g 120g	45-50g 35-40g 65-70g	
6 28/4/2023	1. Bún mọc, gà Quà chiều: Bánh bông lan nhỏ	150g	250-300g	

( 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 cá, trứng )

Thực đơn gửi ngày:

21/4/2023

Hà Nội, ngày 21 tháng 4 năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

MIÊU TRƯỞNG

Vũ Hương Lam