



## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 09/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 11/9/2023	1. Cá ba sa fille chiên xù	65g	45-50g	
	2. Thịt lợn xào thập cẩm	40g + rau củ	40-45g	
	3. Cải thảo, cà rốt xào	120g	65-70g	
	4. Canh bí xanh nấu xương	50g	250-300g	
	5. Cơm gạo dẻo			
3 12/9/2023	1. Sườn, thịt om tiêu	92g	60-65g	
	2. Trứng ốp	1 quả	35-40g	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	100g	65-70g	
	4. Canh mồng tơi nấu tôm	50g	250-300g	
	5. Cơm gạo dẻo thơm			
4 13/9/2023	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b>			
	1. Thịt gà hầm hạt sen	100g	70-75g	
	2. Chả lụa rim	40g	35-40g	
	3. Cải ngọt xào	120g	65-70g	
	4. Canh củ quả hầm xương	50g	250-300g	
5 14/9/2023	1. Thịt lợn sốt cà chua	82g	60-65g	
	2. Đậu phụ tẩm hành	100g	40-45g	
	3. Su su, cà rốt xào	120g	65-70g	
	4. Canh chua nấu thịt thả giá	50g	250-300g	
	5. Cơm gạo dẻo			
6 15/9/2023	1. Cơm rang thập cẩm	230g	250-300g	
	2. Cánh gà chiên	1 cái	70-75g	
	3. Nộm dưa góp	100g	50-55g	
	4. Canh dưa nấu xương	50g	250-300g	
	Bữa phụ: Bánh Crakers tảo biển Kami			

( 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:

7/9/2023

Hà Nội, ngày 4 tháng 9 năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

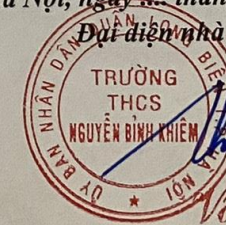
Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Minh Lạc



Võ Hương Lam