



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

Tuần 3

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 12-2022

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
19/12/2022	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Trứng rán hành 3. Khoai tây xào tỏi 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	52g 0.8 quả 70g 50g + 3g thịt	27-32g 35-40g 40-45g 250-300g	Bánh trứng sữa mềm Công ty Tràng An (1 Cái)	
3 20/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt gà chiên ngũ vị 2. Giò lụa rim tiêu 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	50g 32g 70g 70g + 10g xương	25-30g 27-32g 40-45g 250-300g	Sữa Kun Công ty sữa Quốc Tế (1 Hộp)	
4 21/12/2022	1. Cá Ba sa tẩm bột chiên xù 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Bí đỏ xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	50g 30g + 20g củ cải 70g 50g + 3g thịt	25-30g 25-30g 40-45g 250-300g	Bánh quy Socola Oreo vani Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
5 22/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn nấu cari 2. Đậu phụ sốt tứ xuyên 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt (Không giá) 5. Cơm gạo dẻo	48g + 20g củ quả 65g + 2g thịt 70g 40g + 3g thịt	30-35g 40-45g 40-45g 250-300g	Sữa chua uống Công ty sữa Ba Vì (1 Hộp)	
6 23/12/2022	Bún chả 1. Bún 2. Thịt viên chả 3. Nước dùng thả hành mùi	200g 82g	220-250g 57-62g	Bánh Sandwich ruốc Công ty Kinh Đô (1 Cái)	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có (ít) chất xơ hoặc: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 12/12/2022

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng



Hà Nội, Ngày ... Tháng ... năm 2022

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thuần