



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

THỰC ĐƠN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯƠNG THÁNG 12-2022

Tuần 4



	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
3 27/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto	1. Thịt gà rán xá xiu	50g	25-30g	Sữa FRISTI Công ty Dutch Lady (1 Hộp)
		2. Giò lụa rim mắm	32g	27-32g	
		3. Cải ngọt xào tỏi	70g	40-45g	
		4. Canh bí đỏ nấu xương	70g + 10g xương	250-300g	
		5. Cơm gạo dẻo			
4 28/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto	1. Thịt lợn kho nước cốt dừa	52g	27-32g	Bánh mì Sandwich ruột Công ty Kinh Đô (1 Cái)
		2. Trứng rán hành	0,8 quả	35-40g	
		3. Bắp cải, cà rốt xào	70g	40-45g	
		4. Canh rau cải nấu thịt	70g + 10g xương	250-300g	
		5. Cơm gạo dẻo			
5 29/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto	1. Thịt lợn băm rim	50g	25-30g	Sữa Kun Công ty sữa Quốc Tế (1 Hộp)
		2. Đậu phụ sốt cà chua thịt	70g + 2g thịt	40-45g	
		3. Khoai tây xào	70g	40-45g	
		4. Canh rau chua nấu xương	50g + 3g thịt	250-300g	
		5. Cơm gạo dẻo			
6 30/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto	1. Cá Basa tẩm bột chiên xù	50g	30-35g	Chuối HVS Bánh kem xốp Công ty Hữu Nghị (1 Cái)
		2. Thịt bò nhập hầm khoai tây	30g + 20g khoai tây	25-30g	
		3. Giá đỗ, cà rốt xào	65g	40-45g	
30/12/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto	4. Canh dưa chua nấu xương	50g + 10g xương	250-300g	Bánh trứng sữa mềm Công ty Tráng An (1 Cái)
		5. Cơm rang thập cẩm	150g	180-200g	
		2. Xúc xích chiên	50g	45-50g	
30/12/2022	3. Canh chua nấu thịt (Không giá)	30g + 3g thịt	250-300g		

(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 tốt cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)
Thực đơn gửi ngày: 20/12/2022

Người lập

[Signature]

Ngô Thị Toàn

Chuyên viên dinh dưỡng

[Signature]

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng



HIỆU TRƯỞNG

[Signature]
Nguyễn Thị Lan Anh