

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 01/2023

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn rim tôm 2. Trứng rán hành 3. Bí đỏ xào tỏi 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	52g 0.8 quả 60g 50g + 3g thịt	27-32g 35-40g 35-40g 250-300g	1. Bánh quy socola Oreo Vani Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
3	10/01/2023	1. Thịt gà rang gừng 2. Chả cá tẩm bột chiên xù 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	50g 32g 60g 70g + 10g xương	27-32g 27-32g 35-40g 250-300g	1. Chuối HVS 2. Bánh trứng nướng Típo Công ty Hữu Nghị (1 Cái)
4	11/01/2023	1. Cá Basa tẩm bột chiên xù 2. Thịt bò nhập khẩu hầm khoai tây, cà rốt 3. Giá đỗ xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	50g 27g + 20g khoai tây 60g 50g + 3g thịt	30-35g 30-35g 35-40g 250-300g	1. Bánh Custas Công ty Orion (1 Cái)
5	12/01/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Su su xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	52g 70g 70g 50g + 3g thịt	27-32g 40-45g 40-45g 250-300g	1. Sữa chua uống Công ty sữa Ba Vì (1 Hộp)
6	13/01/2023	Bún gà 1. Bún 2. Thịt gà fillet 3. Nước dùng thả hành mùi	200g 82g	200-220g 57-62g	1. Bánh Staff chà bông Công ty Hữu Nghị (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 lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 26/12/2022

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng



Hà Nội, Ngày 30. Tháng 12 năm 2022

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Chúc