

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

Tuần 2

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 10-2023**

*(Thực đơn này xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)*

HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	Ghi chú
	Sống	Chín		
<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn om ngũ sắc 3, Bí xanh xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 09/10/2023	50g 27g + rau củ 50g 50g + 3g thịt	30-35g 30-35g 35-40g 250-300g	Bánh quy Oreo Vani Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
1, Thịt gà chiên mắm 2, Giò lụa xào ngô ngọt 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo 10/10/2023	52g 25g + ngô 50g 70g + 10g xương	27-32g 30-35g 35-40g 250-300g	Sữa Kun Công ty sữa Quốc Tế (1 Hộp)	
1, Thịt lợn kho tàu 2, Trứng kho không chiên 3, Bí đỏ xào tỏi 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 11/10/2023	52g 1 quả 50g 50g + 3g thịt	27-32g 35-40g 35-40g 250-300g	Bánh Custard Công ty Orion (1 Cái)	
<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1, Thịt lợn luộc tẩm Maggi 2, Đậu phụ sốt cà chua 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh chua nấu thịt (Không giá) 5, Cơm gạo dẻo 12/10/2023	52g 70g 50g 40g + 3g thịt	27-32g 40-45g 35-40g 250-300g	Sữa tươi Công ty sữa Mộc Châu (1 Hộp)	
1, Phở gà - Phở - Thịt gà fille - Nước dùng thả hành mùi 13/10/2023	180g 82g	200-250g 57-62g	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: 02/10/2023

Người lập

*Ngô Thị Toán*  
Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

*Nguyễn Thị Lan Anh*  
Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Bích*