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 10-2023

(Thực đơn được 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)

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2 16/10/2023	1, Thịt lợn kho tàu 2, Trứng rán hành 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	52g 0,8 quả 50g 50g + 3g thịt	27-32g 35-40g 35-40g 250-300g	Bánh quy Oreo vani Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
3 17/10/2023	**Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto** 1, Thịt gà rán xá xíu 2, Giò lụa xào ngô ngọt 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	52g 25g + ngô bắp 45g 70g + 10g xương	27-32g 30-35g 35-40g 250-300g	Chuối HVS Bánh gạo Lộc Công ty Tràng An (1 Cái)	
4 18/10/2023	1, Cá Ba sa tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn kho củ cải 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh chua nấu thịt (Không giá) 5, Cơm gạo dẻo	50g 27g + củ cải 50g 40g + 3g thịt	30-35g 30-35g 35-40g 250-300g	Sữa Kun Công ty sữa Quốc Tế (1 Cái)	
5 19/10/2023	**Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto** 1, Thịt lợn hầm sốt vang 2, Đậu phụ om mọc nhĩ thịt 3, Cải ngọt xào 4, Canh bí đỏ nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	45g + củ quả 70g + 2g thịt 50g 70g + 3g thịt	30-35g 40-45g 35-40g 250-300g	Bánh Sanwich chà bông Công ty Bảo Ngọc (1 Cái)	
6 20/10/2023	1, Cơm rang thập cẩm 2, Xúc xích hấp 3, Canh chua nấu thịt (Không giá)	150g 50g 40g + 3g thịt	180-200g 45-50g 250-300g	Sữa trái cây Công ty sữa Mộc Châu (1 Hộp)	

(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: 11/10/2023

Hà Nội, Ngày 16 Tháng 10 năm 2023

Người lập	*Chuyên viên dinh dưỡng*	*Bếp trưởng*	*Đại diện nhà trường*
Ngô Thị Toán	*Nguyễn Thị Lan Anh*		

TRƯỜNG TIỂU HỌC VIỆT HƯNG

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thứ