



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

Tuần 3

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 09-2023**

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)

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2 18/09/2023	1, Cá Basa tẩm bột chiên xù 2, Thịt bò nhập khẩu hầm khoai tây, cà rốt 3, Giã đỗ, cà rốt xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	50g 27g + 20g khoai tây 50g 70g + 10g xương	30-35g 30-35g 35-40g 250-300g	Thức uống dinh dưỡng Công ty sữa Hà Nội (1 Hộp)	
3 19/09/2023	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1, Thịt lợn om dưa (dưa thả sau cùng) 2, Trứng chưng hành 3, Cải ngọt xào tỏi 4, Canh chua nấu thịt (Không giá) 5, Cơm gạo dẻo	52g 0,8 quả 50g 40g + 3g thịt	27-32g 35-40g 35-40g 250-300g	Dưa hấu Sài Gòn Công ty Tuấn Việt	
4 20/09/2023	1, Thịt gà chiên mật ong 2, Giò lụa rim tiêu 3, Khoai tây xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	50g 32g 50g 50g + tôm khô	25-30g 27-32g 35-40g 250-300g	Bánh Quy Socola Oreo Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
5 21/09/2023	<b>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b> 1, Thịt lợn luộc tẩm Maggi 2, Đậu phụ sốt cà chua 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	52g 70g 50g 50g + 3g thịt	27-32g 40-45g 35-40g 250-300g	Bánh mì bơ ruốc Công ty Hải Châu (1 Cái)	
6 22/09/2023	1, Cơm rang thập cẩm 2, Xúc xích chiên 3, Canh chua nấu thịt (Không giá)	150g 50g 40g + 3g thịt	180-200g 45-50g 250-300g	Sữa tươi 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 các món ăn khi kết hợp không có lợi cho sức khỏe: trứng và sữa, bún và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 07/09/2023

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày... tháng... năm 2023



Đã được nhà trường

HIỆU TRƯỞNG  
  
Nguyễn Thị Bích