



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

Tuần 4

### 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 25/09/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto				
	1, Thịt lợn kho tàu	52g	27-32g		
	2, Trứng rán hành	0,8 quả	35-40g	Bánh trứng sữa mềm	
	3, Rau muống xào tỏi	50g	35-40g	Công ty Tráng An	
	4, Nước canh rau muống nấu chua	18g	250-300g	(1 Cái)	
3 26/09/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto				
	1, Thịt gà rán xá xù	50g	25-30g		
	2, Chả cá viên sốt cà chua	32g	27-32g	Thức uống dinh dưỡng	
	3, Bắp cải, cà rốt xào	50g	35-40g	Công ty sữa Hà Nội	
	4, Canh chua nấu thịt (Không giá)	40g + 3g thịt	250-300g	(1 Hộp)	
4 27/09/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto				
	1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù	50g	30-35g		
	2, Thịt lợn om ngô ngọt	27g + 20g ngô	25-30g	Bánh quy Socola Oreo Vani	
	3, Giá đỗ, cà rốt xào	50g	35-40g	Công ty Kinh Đô	
	4, Canh rau cải nấu thịt nạc	50g + 3g thịt	250-300g	(1 Cái)	
5 28/09/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto				
	1, Thịt lợn chiên mắm	52g	25-30g		
	2, Đậu tằm xi dầu	70g	40-45g	Sữa Kun	
	3, Cải ngọt xào tỏi	50g	35-40g	Công ty sữa Quốc Tế	
	4, Canh bí đỏ nấu xương	70g + 10g xương	250-300g	(1 Hộp)	
6 29/09/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto				
	1, Bún chả				
	- Bún	200g	200-220g	Bánh mì bơ ruốc	
- Thịt viên chả	82g	55-60g	Công ty Hải Châu		
- Nước chấm chua ngọt			(1 Cái)		

(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: 13/09/2023

Hà Nội, Ngày 22 tháng 9 năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Ngô Thị Toán

Nguyễn Thị Lan Anh



HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Chinh