

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM 2 THÁNG 11/2020



	HỌC SINH	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Sườn, thịt xào chua ngọt 2. Đậu phụ sốt nấm 3. Khoai tây chiên 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	102g 100g 100g	65-70g 35-40g 60-65g	
3 03-11-2020	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng rán hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương gà 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 100g	75-80g 30-35g 60-65g	
4 04-11-2020	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Bắp cải, cà rốt 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	62g 35g + 20g củ cải 100g	35-40g 35-40g 60-65g	
6 05-11-2020	1. Thịt bò nhập khẩu hầm khoai tây, cà rốt 2. Xúc xích chiên 3. Bí xanh xào 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm gạo dẻo	50g + 25g rau 50g 100g	35-40g 45-50g 60-65g	
7 06-11-2020	1. Bún Thang Thịt gà Giò lụa Trứng vịt	200g 60g 40g 0.25 quả	220-250g 35-40g 35-40g 15-20g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

24-10-2020
Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày Tháng Năm 2020
Đại diện nhà trường


Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiên Thịnh

HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM 2 THÁNG 11/2020

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1 . Thịt gà hầm sen nấm 2 . Đậu phụ sốt cà chua, thịt 3 . Rau cải ngọt xào 4 . Canh bí xanh nấu xương gà 5 . Cơm gạo dẻo	110g 100g 100g	75-80g 45-50g 60-65g	
3 10-11-2020	1 . Cá Basa tẩm bột chiên 2 . Giò lụa xào lúc lắc 3 . Rau muống xào tỏi 4 . Nước canh rau muống nấu chua 5 . Cơm gạo dẻo	65g 30g + 25g rau củ 100g	30-35g 42-47g 60-65g	
4 11-11-2020	1 . Thịt kho tàu 2 . Trứng kho 3 . Bắp cải, cà rốt xào 4 . Canh củ quả nấu xương 5 . Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	45-50g 30-35 60-65g	
5 12-11-2020	1 . Cơm rang thập cẩm 2 . Cánh gà chiên 3 . Canh chua nấu xương	180g 120g	150-180g 85-90g	
6 13-11-2020	1 . Tôm lột chiên 2 . Thịt lợn rim 3 . Bí đỏ xào tỏi 4 . Canh rau ngót nấu thịt 5 . Cơm gạo dẻo	30g 70g 100g	15-20g 45-50g 60-65g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

24-10-2020


Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

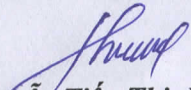
Bếp trưởng


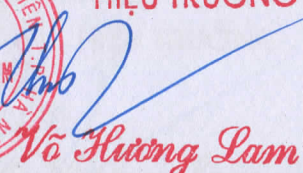
Hà Nội, Ngày Tháng Năm 2020

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG


Lưu Thu Hằng


Nguyễn Tiến Thịnh



Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM 2 THÁNG 11/2020

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 16-11-2020	1. Thịt lợn tẩm bột chiên 2. Trứng chung 3. Gía đỗ, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	45-50g 30-35g 60-65g	
3 17-11-2020	1. Thịt gà rang gừng 2. Tôm nõn xào thập cẩm 3. Cải ngọt xào nấm 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm gạo dẻo	80g 35g + 30g rau củ 100g	75-80g 20-25g 60-65g	
4 18-11-2020	1. Sườn, thịt xào chua ngọt 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Khoai tây xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	105g 100g 100g	65-70g 35-40g 60-65g	
5 19-11-2020	1. Cá Basa filet tẩm bột chiên 2. Chả lụa rim 3. Bắp cải xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 40g 100g	35-40g 35-40g 60-65g	
6 20-11-2020	1. Bánh mì sốt vang Bánh mì Thịt bò nhập khẩu Rau củ, nước sốt	120g 95g 50g	120g 65-70g 25-30g	

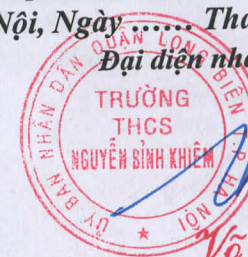
(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

24-10-2020

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày Tháng Năm 2020
Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiên Thịnh

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM 2 THÁNG 11/2020

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 23-11-2020	1. Thịt lợn xào sả ớt 2. Trứng rán hành 3. Khoai tây xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	45-50g 25-30g 60-65g	
3 24-11-2020	1. Chả cá cốm HVS 2. Thịt lợn hầm củ quả 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	62g 40g + 20g củ quả 100g	35-40g 35-40g 60-65g	
4 25-11-2020	1. Thịt bò nhập khẩu om tiêu 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Rau cải ngọt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g 100g	50-55g 35-40g 60-65g	
5 26-11-2020	1. Cơm rang thập cẩm 2. Cánh gà chiên 3. Canh chua nấu xương	180g 120g	150-180g 85-90g	
6 27-11-2020	1. Lườn gà tấm Maggi 2. Chả cá sốt cà chua 3. Bí xanh xào 4. Canh dưa nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 40g 100g	40-45g 35-40g 60-65g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:

24-10-2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày Tháng Năm 2020

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG
THCS

NGUYỄN BÌNH KHIÊM 2

HIỆU TRƯỞNG

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh

Võ Hương Lam