

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 10/2020

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
12-10-2020	1. Thịt gà rán ngũ vị 2. Trứng chưng 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương gà 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 100g	65-70g 30-35g 60-65g	
13-10-2020	1. Cá nưừ sốt cà chua 2. Giò lụa xào lúc lấu 3. Rau muống xào tỏi 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	60g 35g + 20g rau 100g	30-35g 35-40g 60-65g	
14-10-2020	1. Thịt lợn băm rim 2. Trứng rán hành 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	40-45g 30-35g 60-65g	
15-10-2020	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Canh chua nấu xương	180g 50g	150-180g 45-50g	
16-10-2020	1. Thịt gà hầm ngũ sắc 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Bí đỏ xào tỏi 4. Canh mùng toi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	95g + 25g rau 100g 100g	75-80g 35-40g 60-65g	

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

Thực đơn gửi ngày: 25 Tháng 09 Năm 2020

Hà Nội, Ngày 09 Tháng 10 Năm 2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng


Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Xuân Lự



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 10/2020

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
 19-10-2020	1. Thịt lợn kho củ cải 2. Trứng rán hành 3. Rau muống xào tỏi 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	65g + 25g rau 1 quả 100g	50-55g 30-35g 60-65g	
3 20-10-2020	1. Thịt gà rang gừng 2. Lạc chiên ngũ vị 3. Cải ngọt xào nấm 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm gạo dẻo	110g 25g 100g	75-80g 20-25g 60-65g	
4 21-10-2020	1. Sườn, thịt xào chua ngọt 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	100g 100g 100g	65-70g 35-40g 60-65g	
5 22-10-2020	1. Cá Basa filet tẩm bột chiên 2. Thịt gà om ngô ngọt 3. Bắp cải xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	55g 50g + 25g rau 100g	30-35g 45-50g 60-65g	
6 23-10-2020	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: 25 Tháng 09 Năm 2020

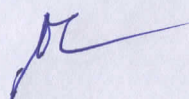
Hà Nội, Ngày Tháng 10... Năm 2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường



Lưu Thu Hằng



Nguyễn Xuân Lự



Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 10/2020

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 26-10-2020	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng rán hành 3. Khoai tây xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	40-45g 25-30g 60-65g	
3 27-10-2020	1. Cá Basa tẩm bột chiên 2. Chả lụa rim 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	62g 40g 100g	35-40g 35-40g 60-65g	
4 28-10-2020	1. Thịt bò nhập khẩu xào thập cẩm 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương gà 5. Cơm gạo dẻo	67g + 20g rau 100g 100g	45-50g 35-40g 60-65g	
5 29-10-2020	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Canh chua nấu xương	180g 50g	150-180g 45-50g	
6 30-10-2020	1. Thịt lợn om nấm 2. Chả cá rim tiêu 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm gạo dẻo	62g 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: 25 Tháng 09 Năm 2020

Hà Nội, Ngày 10 Tháng 10 Năm 2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Xuân Lự

Đại diện nhà trường
TRƯỜNG
THCS
NGUYỄN BÌNH KHIÊM
HIỆU TRƯỞNG
Võ Hương Lam

