

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 dưa 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 Tháng Năm 2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hàng

Nguyễn Xuân Lự



HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam