

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 05/2021

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 03/05/2021	1. Tôm lớp chiên 2. Thịt lợn om ngô nấm 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	2 con 70g + 30g ngô nấm 100g	15-20g 60-65g 60-65g	
3 04/05/2021	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng rán cuộn 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 100g	75-80g 35-40g 60-65g	
4 05/05/2021	1. Đậu phụ sốt cà chua 2. Thịt lợn xào cần tỏi 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	100g 70g + 20g rau củ 85g	45-50g 55-60g 60-65g	
5 06/05/2021	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Chả cá miếng chiên 3. Rau muống xào 4. Canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	80g 40g 100g	55-60g 35-40g 60-65g	
6 07/05/2021	1. Mỳ Spaghetti Thịt bò nhập khẩu 2. Khoai tây chiên Rau củ, nước sốt	100g 70g 150g 100g	150-180g 50-55g 60-70g 120-150g	

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

Thực đơn gửi ngày:

23/04/2021

Hà Nội, Ngày 27 Tháng 4 Năm 2021

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiên Thịnh



HVS

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 05/2021

	HỌC SINH	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 10/05/2021	1. Thịt lợn viên nấm sốt cà chua 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Cải ngọt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g 100g	50-55g 45-50g 60-65g	
3 11/05/2021	1. Thịt gà om nấm 2. Trứng rán hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 100g	75-80g 35-40g 60-65g	
4 12/05/2021	1. Cá basa tẩm bột chiên 2. Thịt lợn hầm củ quả 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 40g + 30g củ quả 100g	35-40g 35-45g 60-65g	
5 13/05/2021	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Canh chua nấu xương	180g 50g	150-180g 45-50g	
6 14/05/2021	1. Thịt lợn rim 2. Xúc xích xào lúc lắc 3. Rau muống xào 4. Canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	70g 30g + 30g rau củ 100g	45-50g 35-40g 60-65g	

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

Thực đơn gửi ngày:

23/04/2021

Hà Nội, Ngày 27... Tháng 4... Năm 2021

Người lập

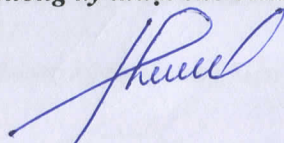
Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường



Lưu Thu Hằng



Nguyễn Tiến Thịnh

TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM
 HIỆU TRƯỞNG
 Võ Hương Lam



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 05/2021

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 17/05/2021	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho 3. Bắp cải, cà rốt luộc 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 1 quả 100g	45-50g 35-40g 60-65g	
3 18/05/2021	1. Chả cốm gà HVS 2. Thịt lợn hầm củ quả 3. Rau muống xào 4. Canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	65g 40g + 30g củ quả 100g	40-45g 40-45g 60-65g	
4 19/05/2021	1. Thịt chân giò om nấm 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Khoai tây chiên 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g 100g	50-55g 45-50g 60-65g	
5 20/05/2021	1. Bún thang 2. Thịt gà, giò lụa, trứng 3. Nước dùng	250g 100g	250-270g 65-70g	
6 21/05/2021	1. Thịt lợn tẩm bột chiên 2. Giò gà xào lúc lắc 3. Cải ngọt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	65g 32g + 30g củ quả 100g	45-50g 40-45g 60-65g	

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

Thực đơn gửi ngày:

23/04/2021

Hà Nội, Ngày 23 Tháng 4 Năm 2021

Người lập

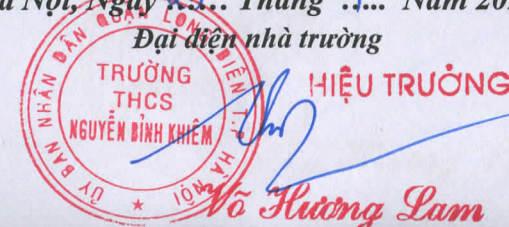
Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh



Võ Hương Lam