



**THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ SÀI ĐỒNG**
Tuần II (09/05/2022 - 13/05/2022)

<p>Thứ 2</p> <p>Thịt lợn chiên củ quả</p> <p>Đậu sốt cà chua</p> <p>Rau cải xào</p> <p>Canh bắp cải nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p>Thứ 3</p> <p>Gà rang lá chanh</p> <p>Chả cá chiên xù</p> <p>Su su cà rốt xào</p> <p>Canh cải xanh nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 4</p> <p>Cá, thịt viên chiên thì là</p> <p>Giò rim thập cẩm</p> <p>Giá đỗ xào cà rốt</p> <p>Canh dưa nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p>Thứ 5</p> <p>Thịt xay sốt cà chua</p> <p>Trứng gà kho nguyên quả</p> <p>Bắp cải xào</p> <p>Canh mùng tơi nấu vị tôm</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 6</p> <p>Cơm rang thập cẩm</p> <p>Gà chiên xù</p> <p>Khoai tây chiên</p> <p>Canh chua nấu xương thả giá</p>	

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



THỰC ĐƠN CHI TIẾT - ĐỊNH LƯỢNG KCALO
TUẦN TỪ 09/05 ĐẾN 13/05/2022
 Đơn giá: 30.000đ/suất

	Tên món ăn	Lượng (g)	Thành phẩm (g)	ĐL Kcalo	Ghi chú
Thứ 2	Thịt lợn chiên củ quả	110g	55-60g	185	
	Đậu sốt cà chua	100g	60-65g	107	
	Rau cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh bắp cải nấu xương	70g	35g-40g	32	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			914	
Thứ 3	Gà rang lá chanh	150g	65-70g	180	
	Chả cá chiên xù	60g	48-55g	33	
	Su su xào cà rốt	95g	75-80g	20	
	Canh cải xanh nấu xương	70g	35g-40g	32	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			795	
Thứ 4	Cá, thịt viên chiên thì là	100g	50-60g	137	
	Giò rim thập cẩm	50g	40-45g	95	
	Giá đỗ xào cà rốt	70g	50-55g	50	
	Canh dưa nấu xương	80g	40-45g	35	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			847	
Thứ 5	Thịt xay sốt cà chua	90g	50-60g	125	
	Trứng gà kho nguyên quả	60g	40-45g	135	
	Bắp cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh mùng toi nấu vị tôm	60g	35-40g	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			868	
Thứ 6	Cơm rang thập cẩm				
	Nhân thập cẩm	60g	35-45g	87	
	Gà chiên	150g	50-100g	220	
	Khoai tây chiên	85g	55-60g	50	
	Canh chua nấu thịt thả giá	70g	30-35g	52	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			70	
Tổng			959		

Ghi chú: Rau, củ quả có thể thay đổi theo nhu cầu và khẩu vị của quý nhà trường, khuyến cáo nên dùng loại rau đúng màu vụ để đảm bảo an toàn.

Thực đơn được thay đổi theo tuần và chuyển quý nhà trường vào đầu tuần nên phần định mức chín chỉ là tương đối.

Định lượng sống đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng chín có thể xê dịch do hao hụt khi nấu