



**THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ SÀI ĐỒNG**
Tuần II (11/04/2022 - 15/04/2022)

<p>Thứ 2</p> <p>Học sinh nghỉ giờ Tổ 10/03</p>	<p>Thứ 3</p> <p>Thăn gà chiên xù</p> <p>Đậu rán sốt thịt</p> <p>Cải ngồng xào</p> <p>Canh củ quả ninh xương</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 4</p> <p>Cá, thịt viên chiên thì là</p> <p>Thịt xay sốt khoai tây chiên</p> <p>Giá đỗ xào cà rốt</p> <p>Canh cải bó xôi nấu vị tôm</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p>Thứ 5</p> <p>Gà om nấm</p> <p>Trứng rán ngũ sắc</p> <p>Rau muống xào</p> <p>Canh nước chua rau muống</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 6</p> <p>Thịt kho tàu</p> <p>Đậu rán tằm hành</p> <p>Su hào xào cà rốt</p> <p>Canh mùng tơi nấu vị tôm</p> <p>Cơm dẻo</p>	

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



[Handwritten signature]

Thăm Thị Lý

THỰC ĐƠN CHI TIẾT - ĐỊNH LƯỢNG KCALO

TUẦN TỪ 11/04 ĐẾN 15/04/2022

Đơn giá: 28.000đ/suất

	Tên món ăn	Lượng (g)	Thành phẩm (g)	ĐL Kcalo	Ghi chú
Thứ 2	Học sinh nghỉ lễ 10/3				
Thứ 3	Thăn gà chiên xù	100g	55-60g	185	
	Đậu rán sốt thịt cà chua	100g	60-65g	107	
	Cải ngồng xào	100g	65-70g	60	
	Canh củ quả nấu xương	70g	45-50g	35	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			917	
Thứ 4	Cá, thịt viên chiên thì là	100g	50-60g	137	
	Thịt xay sốt khoai tây chiên	85g	40-45g	130	
	Giá đỗ xào cà rốt	70g	50-55g	50	
	Canh cải bó xôi nấu vị tôm	60g	35-40g	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			865	
Thứ 5	Gà om nấm	150g	65-70g	180	
	Trứng rán ngũ sắc	60g	40-45g	135	
	Rau muống xào tỏi	110g	65-70g	77	
	Canh nước rau muống dầm chua	220ml	210ml	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			940	
Thứ 6	Thịt kho tàu	100g	55-60g	185	
	Đậu rán tằm hành	100g	60-65g	107	
	Su hào xào cà rốt	100g	75-80g	20	
	Canh mùng tơi nấu vị tôm	60g	35-40g	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			860	

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 lên