

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HÙNG THÁNG 11-2022

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIÈU	Ghi chú
		Sống	Chín		
	1. Thịt gà chiên ngũ vị 2. Giò lụa rim tiêu 3. Đổ quả xào 4. Canh chua nấu thịt (Không giá) 5. Cơm gạo dẻo	55g 35g 70g 40g + 4g thịt	30-35g 30-35g 40-45g 250-300g	1. Sữa chua uống Công ty sữa Hà Nội (1 Cái)	
3 01/11/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn rim mắm 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	55g 70g 70g 60g + 10g xương	30-35g 40-45g 40-45g 250-300g	1. Bánh mì tươi Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
4 02/11/2022	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng rán hành 3. Bí xanh xào tỏi 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	55g 0.8 quả 70g 50g + 3g thịt	30-35g 35-40g 40-45g 250-300g	1. Chuối HVS 2. Bánh gạo An Công ty Orion (1 Cái)	
5 03/11/2022	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Xúc xích chiên 3. Khoai tây xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	55g 35g 70g 50g + 3g thịt	30-35g 30-35g 40-45g 250-300g	1. Sữa FRISTI Công ty sữa Dutch Lady (1 Hộp)	
6 04/11/2022	Bún chả 1. Bún 2. Thịt viên chả 3. Nước chấm chua ngọt	200g 85g	200-220g 55-60g	1. Bánh mì bơ ruốc Công ty Hải Châu (1 Cái)	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 26/10/2022

Người lập

Ngô Thị Toán

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Đỗ Văn Hòa

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 28. Tháng 10 năm 2022

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Bích