

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HƯNG THÁNG 09-2022

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
1 19/09/2022	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Thịt lợn om ngô nấm 3. Bí đỏ xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	48g 38g + 30g rau 70g 50g + 3g thịt	30-35g 35-40g 35-40 250-300g	1. Bánh mì tươi Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
3 20/09/2022	1. Thịt bò nhập khẩu rim gừng 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Cải ngọt xào nấm 4. Canh chua nấu thịt (không giá) 5. Cơm gạo dẻo	52g 70g 70g 30g + 3g thịt	27-32g 40-45g 35-40 250-300g	1. Thức uống dinh dưỡng Công ty sữa Hà Nội (1 Hộp)	
4 21/09/2022	1. Thịt lợn om nấm, hạt sen 2. Trứng rán hành 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	52g 0.8 quả 70g 70g + 3g thịt	32-37g 35-40g 35-40 250-300g	1. Dưa hấu Sài Gòn Công ty Tuấn Việt	
5 22/09/2022	1. Thịt gà rán ngũ vị 2. Chả cá sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh mồng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo	50g 32g 70g 50g + tôm khô	27-32g 27-32g 35-40 250-300g	1. Bánh mì bơ ruốc Công ty Hải Châu (1 Cái)	
6 23/09/2022	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Canh cà chua nấu đậu, thịt	200g 80g 40g + 3g thịt	220-250g 55-60g	1. Sữa tươi Vinamilk Công ty sữa Vinamilk (1 Hộp)	

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: 14/09/2022

Người lập

Ngô Thị Toán

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Đỗ Văn Hòa

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 16. Tháng 9. năm 2022

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Bích