

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 01/2024

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
2 29/01/2024	1. Cá basa tẩm bột chiên 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Cải ngọt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	70 80 100 50 110	45-50 60-65 70-75 220-250ml 220-250	
3 30/01/2024	1. Thịt lợn rang hành 2. Trứng chưng xúc xích 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh dưa chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	80 Trứng+ xúc xích 85 40 110	60-65 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
4 31/01/2024	1. Sườn xào chua ngọt 2. Giò nạc HVS rim tiêu 3. Cải thảo xào 4. Canh chua nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	90 40 100 30 110	70-75 40-42 70-75 220-250ml 220-250	
5 01/02/2024	1. Thịt bò sốt dưa 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	80 90 75 50 110	63-68 65-70 70-75 220-250ml 220-250	
6 02/02/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh rau cải nấu thịt 4. Tráng miệng: Bánh	150 1 cái 40	250-300 1 cái 220-250ml	

(Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Ngày gửi: 24/01/2024

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2024

Người lập

Bến trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường

Trần Thị Thu

Nguyễn Xuân Trường

Trần Hà An