



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 03/2024

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
11/03/2024	1. Sườn xào chua ngọt 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Bắp cải cà rốt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	90 90 90 60 110	70-75 65-70 70-75 220-250ml 220-250	
3 12/03/2024	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	80 1 quả 95 50 110	60-65 1 quả 70-75 220-250ml 220-250	
4 13/03/2024	1. Cá basa tẩm bột chiên xù 2. Mọc viên sốt cà chua 3. Su hào xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	65 50 95 30 110	45-50 45-50 70-75 220-250ml 220-250	
5 14/03/2024	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Chả lụa HVS rim mắm 3. Bí ngô xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	120 40 100 30 110	70-75 40-42 70-75 220-250ml 220-250	
6 15/03/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh chua nấu thịt nạc 4. Tráng miệng: Bánh ngọt	170 1 Cái 40	280-320 1 Cái 210-250ml	

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

Ngày gửi: 07/03/2024

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023

Người lập

Bến trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường

Trần Thị Thu
Nguyễn Xuân Trường
Trần Hà An