

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



	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
18/03/2024	1. Cá Diêu hồng chiên xù 2. Thịt chung mỡ tép 3. Khoai tây xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	60 50 95 30 110	40-45 25-30 70-75 220-250ml 220-250	
3 19/03/2024	1. Thịt lợn rang hành thơm 2. Tôm nõn xào thập cẩm 3. Bắp cải xào 4. Canh su hào, cà rốt nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65 80 92 50 110	45-50 50-55 70-75 220-250ml 220-250	
4 20/03/2024	1. Thịt gà rang gừng 2. Thịt băm rang mộc nhĩ 3. Cải ngọt xào 4. Canh chua nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	120 50 90 30 110	70-75 35-40 70-75 220-250ml 220-250	
5 21/03/2024	1. Sườn rang muối 2. Đậu trắng sốt cà chua thịt băm 3. Cải thảo xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	90 85 100 50 110	65-70 70-75 70-75 220-250ml 220-250	
6 22/03/2024	1. Thịt lợn hầm hạt sen 2. Chả cá HVS sốt cà chua 3. Bí ngô xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6. Tráng miệng: Sữa	70 40 100 40 110	50-55 40-42 70-75 220-250ml 220-250	

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

Ngày gửi: 14/03/2024

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023

Người lập

Bếp trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường

Trần Thị Thu

Nguyễn Xuân Trường

Trần Hà An