



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

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sông	Chín	
04/03/2024	1. Tôm rang 2. Thịt lợn kho dưa 3. Cải thảo xào 4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	25 80 95 30 110	22-24 60-65 70-75 220-250ml 220-250	
3 05/03/2024	1. Thịt gà chiên mắm 2. Đậu trắng sốt cà chua thịt băm 3. Bí xanh xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	120 100 100 50 110	70-75 75-80 70-75 220-250ml 220-250	
4 06/03/2024	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Thịt lợn băm rang mộc nhĩ 3. Bắp cải xào 4. Canh chua nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	60 50 95 40 110	45-50 35-40 70-75 220-250ml 220-250	
5 07/03/2024	1. Thịt lợn sốt cà chua 2. Trứng chưng thịt 3. Giá đỗ xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	80 Trứng, thịt lợn 70 50 110	60-65 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
6 08/03/2024	1. Thịt luộc tẩm magi 2. Chả cá HVS sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh đậu nấu cà chua thịt băm 5. Cơm gạo dẻo 6. Tráng miệng: Sữa	70 40 90 40 110	45-50 40-42 55-60 250-300 220-250	

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

Ngày gửi: 29/02/2024


Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2023

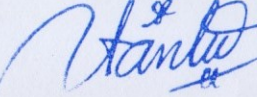
Người lập

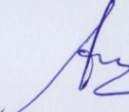
Bếp trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường


Trần Thị Thu


Nguyễn Xuân Trường


Trần Hà An