

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

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
15/01/2024	1. Sườn chiên mắm 2. Đậu trắng sốt cà chua thịt băm 3. Su hào cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	90 100 90 30 110	65-70 75-80 70-75 220-250ml 220-250	
3 16/01/2024	1. Thịt bò sốt tiêu 2. Trứng chưng jambong 3. Bắp cải xào 4. Canh dưa chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	90 Trứng+jambong 85 40 110	65-70 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
4 17/01/2024	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Thịt lợn sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh củ, quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	60 50 85 50 110	45-50 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
5 18/01/2024	1. Thịt lợn sốt dưa 2. Chả lụa HVS rim mắm 3. Cải thảo xào 4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	70 40 70-75 30 110	50-55 40-42 70-75 220-250ml 220-250	
6 19/01/2024	1. Mọc viên sốt cà chua 2. Tôm rang hành 3. Bí xanh xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 4. Cơm gạo dẻo 4. Tráng miệng: Chuối chín	80 28 100 30 110	80-85 22-25 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: 13/01/2024


Hà Nội, Ngày 15. Tháng 1. năm 2024

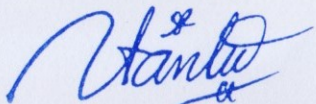
Người lập

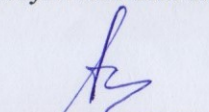
Bên trường

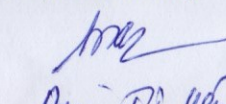
Chuyên viên dinh dưỡng

Đại diện nhà trường


Trần Thị Thu


Nguyễn Xuân Trường


Trần Hà An


Đại diện nhà trường