

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI THÁNG 12/2023
THỰC ĐƠN TUẦN 1



Thứ	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
thứ 2 04/12/2023	Thịt nạc chiên xù	65g	Thịt lợn nạc, bột tổng hợp...
	Chả lụa rim	40g	Chả lụa, hành, mướp, gia vị...
	Bắp cải xào	60g	Bắp cải, tỏi bóc, gia vị...
	Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh sơ chế 15g - thịt 5g	Bí xanh sơ chế, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 3 05/12/2023	Thịt xiên nướng	60g	Thịt lợn săn, gia vị...
	Gà rang gừng	100g	Gà đùi góc 1/4, gừng, gia vị...
	Giá đỗ xào	60g	Giá đỗ, cà rốt, tỏi bóc, gia vị...
	Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót 12g - thịt 5g	Rau ngót, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 4 06/12/2023	Thịt viên sốt cà chua	70g	Thịt lợn, cà chua, hành lá...
	Cá chiên xù	40g	Cá rô phile, gia vị...
	Bắp cải xào	60g	Bí đỏ sơ chế, tỏi bóc...
	Canh mồng tơi nấu bột tôm	Mồng tơi 15g	Mồng tơi, bột tôm...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 5 07/12/2023	Thịt cuộn lá lốt	70g	Thịt lợn, lá lốt, hành lá...
	Bò nấu cari	Thịt bò 15g - lợn 20g - khoai tây sơ chế, cà rốt 30g	Thịt bò tươi, thịt lợn nạc, khoai tây sơ chế, cà rốt...
	Cải ngọt xào tỏi	60g	Bắp cải, tỏi, cà chua...
	Canh Bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ sơ chế 15g - thịt 5g	Bí đỏ sơ chế, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 6 08/12/2023	Tỏi Gà chiên kiểu KFC	120g	Tỏi gà, bột, gia vị...
	Khoai tây chiên	70g	Khoai tây ta...
	Xúc xích chiên	50g	Xúc xích đức việt
	Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải, cà chua 12g - thịt 5g	Bắp cải, cà chua, thịt lợn, củ gừng
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo

Ghi chú: rau, củ quả có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

Thực đơn gửi ngày.... Tháng ... năm 2023

Người lập P.Kỹ thuật chế biến món ăn

Hue
Nguyễn Thị Huệ

Liem
Bùi Ngọc Liem

Hà Nội, Ngày 29 Tháng 12 Năm 2023



Đại diện nhà trường

TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
NGUYỄN TRÃI

CHỖ HIỆU TRƯỞNG

Lê Thanh Tùng



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI THÁNG 12/2023
THỰC ĐƠN TUẦN 2

	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
Thứ 2 11/12/2023	Thịt băm rang hành mỡ	60g	Thịt lợn săn, hành củ + hành lá
	Thịt gà cari	100g	Gà đùi góc 1/4, gia vị, khoai tây sơ chế, cà rốt...
	Bắp cải xào	60g	Bắp cải, tỏi bóc...
	Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh sơ chế 15g - thịt 5g	Bí xanh sơ chế, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 3 12/12/2023	Thịt kho trứng cút	Thịt 45g, trứng 3 quả	Thịt lợn, Trứng chim cút, gia vị...
	Đậu phụ trắng sốt tứ xuyên	Đậu 60g, thịt xay 5g	Đậu phụ, thịt xay, cà chua, hành lá...
	Bí đỏ xào tỏi	60g	Bí đỏ sơ chế, tỏi bóc....
	Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót 12g - thịt 5g	Rau ngót, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 4 13/12/2023	Thịt nạc chiên xù	65g	Thịt lợn nạc, bột tổng hợp...
	Giò lụa rim	40g	Giò lụa nạc, gia vị...
	Cải ngọt xào tỏi	70g	Cải ngọt, tỏi vn bóc
	Canh khoai tây nấu thịt	Khoai tây sơ chế, cà rốt 15g - thịt 5g	khoai tây sơ chế, cà rốt, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
Thứ 5 14/12/2023	Ức gà rang gừng	60g	Ức gà File, gia vị...
	Thịt viên sốt cà chua	55g	Thịt lợn săn, cà chua...
	Rau muống xào	60g	Rau muống, tỏi bóc...
	Nước canh chua rau muống	0	Chanh hoặc sấu
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
Thứ 6 15/12/2023	Cơm rang thập cẩm	165g	Cơm gạo dẻo 120g, chả lụa 15g, trứng gà CN loại 1, ngô ngọt tách hạt, đỗ cove, cà rốt, hành lá...(30g)
	Xúc xích chiên	50g	Xúc xích Đức việt 1c/hs
	Canh cải thịt	Cải xanh 12g - thịt 5g	Cải xanh, thịt nạc...
	Trứng ôp	70g	Trứng gà CN loại 1

Ghi chú: rau, củ quả có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

Thực đơn gửi ngày.... Tháng ... năm 2023

Người lập P.Kỹ thuật chế biến món ăn

Huế

hem

Nguyễn Đại Huệ

Bùi Ngọc Liên

Hà Nội, Ngày 29 Tháng 11 Năm 2023

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Thanh Tùng



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI THÁNG 12/2023
THỰC ĐƠN TUẦN 3

Thứ	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
Thứ 2 18/12/2023	Ức gà sốt nấm	60g	Ức gà file, gia vị...
	Thịt xay rım hành	55g	Thịt lợn sãn, hành, gia vị...
	Giá đỗ xào	60g	Giá đỗ, cà rốt, hành....
	Canh củ quả nấu thịt	Su su, cà rốt 15g - thịt 5g	Su su sơ chẻ, cà rốt, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
Thứ 3 19/12/2023	Thịt viên sốt cà chua	70g	Thịt lợn sãn xay, cà chua, hành lá
	Cá chiên xù	45g	cà rô phi lẹ, gia vị...
	Rau muống xào	60g	Rau muống, tỏi bóc....
	Nước chua rau muống	0	Sầu hoặc chanh
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
Thứ 4 20/12/2023	Thịt kho trứng	thịt 40g, trứng 1q	Thịt lợn nạc, trứng gà CN loại 1...
	Thịt bò hầm khoai tây	Bò 15g, thịt lợn 20g, khoai tây sơ chẻ + cà rốt 30g	Thịt bò rẻ sườn tươi, thịt lợn nạc, khoai tây, cà rốt...
	Cải ngọt xào tỏi	70g	Cải ngọt, tỏi vn bóc
	Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh sơ chẻ 15g - thịt 5g	Bí xanh sơ chẻ, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
Thứ 5 21/12/2023	Thịt nạc chiên xù	70g	Thịt lợn nạc, gia vị...
	Đậu phụ sốt cà chua	70g	Đậu phụ, cà chua, gia vị....
	giá đỗ xào	60g	Giá đỗ, cà rốt, tỏi bóc...
	Canh cải thịt	Cải xanh 12g - thịt 5g	Cải xanh, thịt nạc...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
Thứ 6 22/12/2023	Tỏi Gà chiên kiểu KFC	120g	Tỏi gà, bột, gia vị...
	Khoai tây chiên	70g	Khoai tây ta...
	Xúc xích chiên	50g	Xúc xích đức việt
	Canh bắp cải	Bắp cải, cà chua 12g - thịt 5g	Bắp cải, cà chua, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo

Ghi chú: rau, củ quả có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

Thực đơn gửi ngày.... Tháng ... năm 2023
Người lập P.Kỹ thuật chế biến món ăn

Hue
Nguyễn Thị Huệ

Kem
Bùi Ngọc Liên

Hà Nội, Ngày 29 Tháng 11 Năm 2023
Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Lê Thanh Tùng



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI THÁNG 12/2023
THỰC ĐƠN TUẦN 4

	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
thứ 2 25/12/2023	Thịt kho Trứng cút	Thịt 50g, Trứng cút 3q/châu	Thịt lợn, gia vị, trứng chim cút loại 1
	Đậu phụ sốt tứ xuyên	đậu 60g - thịt 5g	Đậu phụ, thịt xay, hành lá, gia vị....
	Bắp cải xào	60g	Bắp cải, tỏi bóc, gia vị...
	Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh sơ chế 15g - thịt 5g	Bí xanh sơ chế, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 3 26/12/2023	Ức gà rang gừng	65g	Ức gà File, hành, gừng...
	Cá chiên xù	45g	Cá rô phi lè, gừng, rau gia vị...
	Khoai tây xào	60g	Khoai tây sơ chế, gia vị...
	Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót 12g - thịt nạc 5g	Rau ngót, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 4 27/12/2023	Thịt cuộn la lốt	70g	Thịt lợn, lá lốt, gia vị...
	Thịt bò nấu cari	Bò 15g, thịt lợn 20g, khoai tây sơ chế, cà rốt 30g	Thịt bò rẻ sườn tươi, thịt lợn nạc, khoai tây sơ chế, cà rốt...
	Rau muống xào tỏi	60g	Rau muống, tỏi bóc...
	Nước rau muống chua		Chanh hoặc quả sấu
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 5 28/12/2023	Thịt nạc chiên xù	65g	Thịt lợn nạc, bột tổng hợp...
	Chả lụa rim	40g	Chả lợn nạc, gia vị vv
	Cải ngọt xào	70g	Cải ngọt, tỏi bóc...
	Canh củ quả hầm xương	Su su sơ chế, cà rốt 15g - thịt 5g	Su su sơ chế, cà rốt, thịt nạc xay...
	Cơm gạo dẻo	120g	Gạo dẻo
thứ 6 29/12/2023	Mỳ spaghetti	100g	Mỳ ý
	Sốt bò băm	100g	Thịt bò 10g/hs, thịt lợn 20g/hs, củ quả tổng hợp (cà rốt, hành tây, cà chua...) 70g/hs
	Xúc Xích chiên hoa	50g	Xúc xích Đức việt 1 cái/hs

Ghi chú: rau, củ quả có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

Thực đơn gửi ngày.... Tháng ... năm 2023

Người lập

P.Kỹ thuật chế biến món ăn

Huê
Nguyễn Thị Huê

Liêm
Bùi Ngọc Liêm

Hà Nội, Ngày 29 Tháng 12 Năm 2023

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Thanh Tùng