

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TH KHƯƠNG MAI THÁNG 01-2024

Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022

THỜI GIAN	HỌ TÊN HỌC SINH	Định lượng TP (gam/suất)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
15/01/2024	2	Chả cá rô phi viên thịt chiên	50g	35-40g	1. Sữa tươi Milo 110ml Công ty Nestle
	2	Thịt lợn hầm khoai tây	80g	45-50g	
	3	Giả đỗ, cà rốt xào miến	65g	55-60g	
	4	Canh bí xanh nấu xương	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
16/01/2024	1	Thịt lợn sốt cà chua	50g	35-40g	1. Bánh Chocopie Công ty Orion
	2	Thịt gà om ngô ngọt	80g	45-50g	
	3	Bắp cải, cà rốt xào	90g	55-60g	
	4	Canh bầu nấu tôm	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	200-220g	
17/01/2024	1	Thịt bò nấu sốt vang	70g	55-60g	1. Chuối 2. Bánh gạo
	2	Trứng rán xúc xích	Trứng+ xúc xích	45-50g	
	3	Cải ngọt xào	93g	55-60g	
	4	Canh bí đỏ hầm xương	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
18/01/2024	1	Thịt gà hầm hạt sen	55g	35-40g	1. Sữa tươi tiết trùng izzi cacao yến mạch Công ty Hà Nội milk
	2	Chả lụa HVS rim mắm	35g	33-35g	
	3	Đỗ quả xào	75g	55-60g	
	4	Canh bắp cải nấu thịt	30g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	200-220g	
19/01/2024	1	Mọc viên sốt cà chua	63g	45-50g	1. Bánh mì bơ ruốc Công ty Hải Châu
	2	Đậu tằm hành	70g	45-50g	
	3	Khoai tây xào	90g	55-60g	
	4	Canh cải nấu thịt	30g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	

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

( Khuyến cáo để tốt cho sức khỏe không ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần và khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe: Trứng, bún, phở với sữa)

Thực đơn gửi ngày: 11 tháng 01 năm 2024

Hà Nội, Ngày 11 tháng 01 năm 2024

Người lập Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Đại diện nhà trường

Trần Thị Thu

Trần Hà An

Nguyễn Phú Cường


 HIỆU TRƯỞNG  
 Nguyễn Bích Châu