

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

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam/ suất)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
22/01/2024	1	Thịt gà rang gừng	65g	40-45g	1. Bánh mì chà bông Sandwich Công ty Bảo Ngọc
	2	Trứng rán xúc xích	Trứng+ xúc xích	45-50g	
	3	Cải ngọt xào	95g	55-60g	
	4	Canh củ, quả hầm xương	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
23/01/2024	1	Cá Basa tẩm vùng chiên	55g	38-43g	1. Sữa trái cây 110ml Công ty Vinamilk
	2	Thịt lợn hầm khoai tây	80g	45-50g	
	3	Giá đỗ, cà rốt xào miên	65g	55-60g	
	4	Canh cải nấu thịt	30g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
24/01/2024	1	Thịt lợn kho tàu	63g	45-50g	1. Bánh trứng sữa mềm Belgi Công ty Tràng An
	2	Đậu phụ sốt tứ xuyên	70g+ thịt	45-50g	
	3	Su hào, cà rốt xào	95g	55-60g	
	4	Canh bí xanh nấu xương	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
25/01/2024	1	Thịt bò nấu cà ri	70g	45-50g	1. Sữa tươi 110ml Công ty Vinamilk
	2	Chả lụa HVS rim mắm	35g	33-35g	
	3	Bắp cải, cà rốt xào	85g	55-60g	
	4	Canh bầu nấu tôm	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	200-220g	
26/01/2024	1	Thịt gà hầm hạt sen	50g	35-40g	Thức uống dinh dưỡng trái cây 110ml Công ty Hà Nội milk
	2	Thịt lợn om ngô nầm	80g	45-50g	
	3	Khoai tây xào	90g	55-60g	
	4	Canh bắp cải nấu thịt	40g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	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: 19 tháng 01 năm 2024

Hà Nội, Ngày 19 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 Thủy