

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

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam/ suất)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 29/01/2024	1	Thịt lợn kho tàu	63g	45-50g	1. Bánh mì ruốc Công ty Hải Châu
	2	Đậu rán sốt cà chua	70g	45-50g	
	3	Su hào, cà rốt xào	95g	55-60g	
	4	Canh bầu nấu tôm	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
3 30/01/2024	1	Thịt bò nấu sốt vang	70g	45-50g	1. Thức uống dinh dưỡng trái cây Công ty Hà Nội milk
	2	Giò lụa HVS rim mắm	35g	33-35g	
	3	Bắp cải, cà rốt xào	85g	55-60g	
	4	Canh bí đỏ hầm xương	50g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	200-220g	
4 31/01/2024	1	Thịt gà xào lăn	65g	40-45g	1. Bánh Chocopie Công ty Orion
	2	Trứng rán thịt	Trứng+thịt	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	
5 01/02/2024	1	Chả cá rô phi viên thịt chiên	50g	35-40g	1. Sữa trái cây 110ml Công ty Vinamilk
	2	Thịt lợn hầm khoai tây	80g	45-50g	
	3	Giá đỗ, cà rốt xào	65g	55-60g	
	4	Canh bắp cải nấu thịt	30g	210-230ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100g	200-220g	
6 02/02/2024	1	Thịt gà sốt mazi	50g	35-40g	1. Bánh trứng sữa mềm Belgi Công ty Tràng An
	2	Thịt lợn om ngô ngọt	80g	45-50g	
	3	Khoai tây xào	90g	55-60g	
	4	Canh cải nấu thịt	35g	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: 26 tháng 01 năm 2024

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội, Ngày 26 Tháng 1 năm 2024

Đại diện nhà trường

Trần Thị Thu

Trần Hà An

Nguyễn Phú Cường



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Bích Thúy