

HVS

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		
2 08/01/2024	1 Thịt gà/ hăm sen nầm	65g	45-50g	Thức uống dinh dưỡng trái cây 110ml Công ty Hà Nội milk	
	2 Đậu trắng sốt cà chua thịt băm	Trứng, thịt	45-50g		
	3 Khoai tây xào	95g	55-60g		
	4 Canh cải nấu thịt	30g	230-250ml		
	5 Cơm gạo dẻo	100	200-220g		
3 09/01/2024	1 Thịt lợn kho tàu	63g	42-47g	1. Bánh Staff chà bông Công ty Hữu Nghị	
	2 Trứng kho	1 quả	1 quả		
	3 Bắp cải, cà rốt xào	100g	55-60g		
	4 Canh bí xanh nấu xương	50g	230-250ml		
	5 Cơm gạo dẻo	100	200-220g		
4 10/01/2024	1 Cá Basa tẩm bột chiên xù	55g	38-43g	1. Sữa trái cây 110ml Công ty Vinamilk	
	2 Thịt lợn om ngô ngọt	80g	45-50g		
	3 Cải ngọt xào	93g	55-60g		
	4 Canh củ, quả nấu xương	60g	230-250ml		
	5 Cơm gạo dẻo	100	200-220g		
5 11/01/2024	1 Thịt bò nấu cà ri	70g	50-55g	1. Bánh mì chà bông Sandwich Công ty Bảo Ngọc	
	2 Chả lụa HVS rim mắm	35g	33-35g		
	3 Su hào, cà rốt xào	90g	55-60g		
	4 Canh bắp cải nấu thịt	40g	230-250ml		
	5 Cơm gạo dẻo	100	200-220g		
6 12/01/2024	Học sinh nghỉ học				

(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: 04 tháng 01 năm 2024

Hà Nội, ngày 05 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 Thùy