

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TH KHƯƠNG MAI THÁNG 02/2024

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 05/02/2024	1	Thịt gà om nấm	65g	45-50g	1. Sữa tươi tiệt trùng izzi cacao yến mạch Công ty Hà Nội milk
	2	Đậu rán sốt cà chua thịt băm	70g	45-50g	
	3	Khoai tây xào	90g	55-60g	
	4	Canh bầu nấu thịt	50g	230-250ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	200-220g	
3 06/02/2024	1	Thịt lợn kho tàu	63g	42-47g	1. Bánh Custard kem trứng Công ty Orion
	2	Trứng rán xúc xích	Trứng+ xúc xích	45-50g	
	3	Cải ngọt xào	100g	55-60g	
	4	Canh bí đỏ hầm xương	50g	230-250ml	
	5	Cơm gạo dẻo	100	200-220g	
4 07/02/2024	HỌC SINH NGHỈ TẾT				
5 08/02/2024	HỌC SINH NGHỈ TẾT				
6 09/02/2024	HỌC SINH NGHỈ TẾT				

(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: 01 tháng 02 năm 2024

Hà Nội, Ngày 01 tháng 02 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