



**CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN**  
**THỰC ĐƠN BÁN TRƯỞNG THCS NGUYỄN TRÃI THÁNG 10/2022**  
**THỰC ĐƠN TUYÊN 1**

	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
Thứ 3 04/10/2022	Gà Rôti	110	Thịt gà, các loại gia vị như gừng, tỏi, xả...
	Thịt nạc xào thập cẩm	30	Thịt lợn nạc, giá đỗ, cà rốt
	Cải ngọt xào	90	Cải ngọt, tỏi vn bóc
	Canh bí xanh nấu xương	20	Bí xanh, xương lợn
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
	Thịt kho Trứng	Thịt 35, trứng 1 quả/châu	Thịt lợn CP, Trứng gà CN loại 1
Thứ 4 5/10/2022	Đậu rán sơ rim hành mắm	70	Đậu phụ, hành lá, gia vị...
	Rau muống xào	100	Rau muống, tỏi vn bóc
	Nước canh chua rau muống		Quả sấu
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 5 6/10/2022	Thịt xá xiu	70	Thịt lợn, hành củ, hành lá,...
	Chả lụa rim tiêu	40	Chả lụa, gia vị...
	Bắp cải xào	90	Bắp cải, cà chua, tỏi bóc
	Canh bầu nấu bột tôm	20	Quả bầu, bột tôm
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
	Thịt viên sốt cà chua	80	Thịt lợn xay, cà chua, hành ....
Thứ 6 7/10/2022	Đậu phụ tẩm hành	70	Đậu phụ, hành lá...
	Rau muống xào	100	Rau muống, tỏi vn bóc
	Nước canh chua rau muống		Quả Sấu
	Cơm rang thập cẩm	120	Gạo dẻo
	Dưa góp		Cơm, xúc xích, đậu quả, cà rốt, chả nạc...
	Trứng ốp canh cải nấu thịt	70 20	Dưa chuột... Trứng gà CN loại 1 Cải mơ, thịt xay

*Ghi chú: rau, củ quả có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.*  
 Thực đơn gửi ngày... Tháng 10 năm 2022 Hà Nội, Ngày... Tháng 10 Năm 2022  
 Người lập P.Kỹ thuật chế biến món ăn Đại diện nhà trường