



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÁI THÁNG 10/2022
THỰC ĐƠN TUẦN 2

Ngày	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
Thứ 2 10/10/2022	Thịt xá xiu	70	Thịt lợn, hành củ + hành lá
	Xúc xích sốt cà chua	30	Xúc xích, cà chua, hành lá, hành củ
	Bắp cải xào	90	Bắp cải + tỏi bóc + cà chua
	Canh bầu nấu bột tôm	20	Quả bầu, bột tôm
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
	Thịt kho cốt dừa	70	Thịt lợn, nước cốt dừa, hành củ..
Thứ 3 11/10/2022	Trứng tráng hành	70	Trứng gà CN loại 1
	Cải ngọt xào tỏi	90	Cải ngọt, tỏi vn bóc
	Canh bí xanh nấu xương		Quả bí, hành lá, xương (hoặc thịt nạc)
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 4 12/10/2022	Thịt xay rang ngô non	Thịt xay 65g, ngô 10g	Thịt lợn + hành củ + hành lá, ngô non
	Đậu sốt thịt xay	Đậu 70, thịt xay 5g	Đậu phụ + cà chua + hành lá, thịt xay
	Rau muống xào tỏi	100	Rau muống + tỏi vn bóc
	Nước canh chua rau muống		Quả chanh
Thứ 5 13/10/2022	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
	Cá rô phi lê chiên giòn	60	Cá rô phi lê, thì là, gừng củ, củ nghệ
	Giò lụa rim tiêu	40	Giò lụa, hành củ, hành lá
	Bí đỏ xào	100	Bí đỏ sc, tỏi vn bóc
	Canh cải thịt		Cải xanh, thịt lợn, củ gừng
Thứ 6 14/10/2022	Canh bí xanh nấu xương		Gạo dẻo
Thứ 6 14/10/2022	Tỏi gà chiên kiểu KFC	125	Tỏi gà
	Khoai tây chiên	100	Khoai tây
	Canh bí xanh nấu xương	rau 20, xương 10	Bí xanh, xương ống, hành lá

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
Người lập

P. Kỹ thuật chế biến món ăn

Hà Nội, Ngày... Tháng 10 Năm 2022
Đại diện nhà trường