



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÃI THÁNG 10/2022
THỰC ĐƠN TUẦN 3

	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
17/10/2022	Thịt kho trứng	Thịt 35, trứng 70	Thịt lợn, trứng gà CN, giá vị
	Thịt bò xào giá đỗ	thịt bò 20g, thịt lợn nạc 5g	Thịt bò tươi, giá đỗ, thịt lợn nạc
	Bắp cải xào	80	Bắp cải + tỏi bóc + cà chua
Thứ 3	Canh bầu nấu bột tôm	20	bầu quả, bột tôm
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo thơm
	Thịt viên sốt cà chua	60	Thịt lợn săn xay, cà chua, hành lá
18/10/2022	Chả cốm chiên non	40	Chả cốm, hành, mỡ...
	Rau muông xào	90	Rau muông, tỏi, quả sấu
	Nước canh chua rau muông		
Thứ 4	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
	Thịt xay rang ngô non	Thịt 60, ngô ngọt 10	Thịt lợn + ngô ngọt tách hạt...
	Đậu rán sốt thịt xay	Đậu 70, thịt 10g	Đậu phụ + cà chua + hành lá
19/10/2022	Cải ngọt xào tỏi	90	Cải ngọt, tỏi bóc...
	Canh bí nẫu xương		Bí xanh, xương ống, hành lá
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 5	Cá chiên vùng	60	Cá rô phi lẹ, vùng trắng...
	Thịt nạc xào lăn	40	thịt nạc, hành tây, xả, ớt xanh, ớt đỏ
	Rau muông xào	100	Rau muông, tỏi,....
20/10/2022	Nước canh chua rau muông		quả sấu
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
	Cơm rang thập cẩm	120	Cơm, xx, chả lợn, cà rốt, đậu quả...
Thứ 6	Dưa góp	15	Dưa chuột
	Xúc xích chiên hoa	50	Xúc xích đực việt
	canh cải nấu thịt		Rau cải, thịt xay
21/10/2022	Cơm gạo dẻo		

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

HV
dm