



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN DỊCH VỤ VIỆT AN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRÁI THÁNG 9/2022
THỰC ĐƠN TUẦN 3

Thứ	Tên món	Định lượng TP (gram)/ 1 suất ăn	Ghi chú
Thứ 2 19/09/2022	Thịt kho trứng cút	Thịt 30, trứng cút 3 quả	Thịt lợn, trứng gà cút, gia vị
	Thịt bò xào giá đỗ	thịt bò 15	Thịt bò tươi, giá đỗ
	Bắp cải xào	80	Bắp cải + tỏi bóc + cà chua
	Canh bầu nấu bột tôm	20	bầu quả, bột tôm
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo thơm
Thứ 3 20/09/2022	Cá rô phi lê chiên	50	Thịt cá phi lê, hành, gừng...
	Giò lụa rim	35	Giò lụa, hành, mắm...
	Rau muống xào	90	Rau muống, tỏi, quả sấu
	Nước canh chua rau muống		
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 4 21/09/2022	Thịt xay rang ngô non	60	Thịt lợn + ngô ngọt tách hạt ...
	Đậu rán sốt cà chua	70	Đậu phụ + cà chua + hành lá
	Cải ngọt xào tỏi	90	Cải ngọt, tỏi bóc...
	Canh mùng tơi mướp		Mùng tơi, mướp hương
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 5 22/09/2022	Gà chiên	80	gà đùi cạp, gia vị...
	Xúc xích sốt cà chua	30	Trứng Gà CN loại 1
	Rau muống xào	90	Rau muống, tỏi,
	Nước canh chua rau muống		quả sấu
	Cơm gạo dẻo	120	Gạo dẻo
Thứ 6 23/09/2022	Thịt viên sốt cà chua	60	Thịt lợn xay, cà chua, hành lá ...
	Trứng rán hành	70	trứng gà cn loại 1
	Bắp cải xào	80	bắp cải bắc, tỏi bóc...
	Canh bí nấu xương		Bí xanh, xương ống, hành lá
	Cơm gạo dẻo	rau 20, xương 10	

Ghi chú: rau, củ quả có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

Thực đơn gửi ngày.... Tháng 9 năm 2022

Người lập P.Kỹ thuật chế biến món ăn

Hà Nội, Ngày.... Tháng 09 Năm 2022

Đại diện nhà trường