

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2021

	HỌC SINH	Định lượng TP (Gram)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
1	1. Thịt lợn viên nấm sốt cà chua 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Cải ngọt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g 100g	50-55g 45-50g 60-65g	
3 05/01/2021	1. Thịt gà om nấm 2. Trứng rán hành 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 100g	75-80g 30-35g 60-65g	
4 06/01/2021	1. Cá basa tẩm bột chiên 2. Thịt lợn hầm củ quả 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 40g + 30g củ quả 100g	35-40g 40-45g 60-65g	
5 07/01/2021	1. Bún mọc gà 2. Thịt gà 3. Mọc viên	200g 60g 60g	220-250g 35-40g 40-45g	
6 08/01/2021	1. Thịt lợn hầm lá nếp 2. Giò gà xào lúc lắc 3. Bí đỏ xào 4. Canh chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	70g 30g + 30g rau củ 100g	45-50g 35-40g 60-65g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

04/01/2021

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 31. Tháng 12. Năm 2020

Đại diện nhà trường



HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2021

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
1 11/01/2021	1. Tôm lớp chiên 2. Thịt lợn om ngô nấm 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	2 con 70g + 30g rau củ 100g	15-20g 60-65g 60-65g	
3 12/01/2021	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng rán cuộn 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	112g 1 quả 100g	75-80g 30-35g 60-65g	
4 13/01/2021	1. Cá ngừ sốt cà chua 2. Thịt lợn xào cần tỏi 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	55g 60g + 20g rau củ 85g	35-40g 50-55g 60-65g	
5 14/01/2021	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh chua nấu xương	180g 120g	150-180g 80-85g	
6 15/01/2021	1. Thịt bò nhập khẩu nấu sốt vang 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Bí đỏ xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	70g + 30g rau củ 100g 100g	55-60g 45-50g 60-65g	

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:

25/12/2020

Người lập

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 31... Tháng 12... Năm 2020

Đại diện nhà trường

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh

HIỆU TRƯỞNG

Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2021

THỨ

HỌC SINH

Định lượng TP (gam)

GHI CHÚ

		Định lượng TP (gam)		
		Sống	Chín	
1	1. Thịt lợn tẩm bột chiên	72g	50-55	
	2. Trứng chưng	1 quả	30-35g	
	3. Khoai tây xào	100g	60-65g	
	4. Canh cải cúc nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo			
3 19/01/2021	1. Thịt gà hầm sen nấm	80g	55-60	
	2. Tôm nõn xào thập cẩm	35g + 30g rau củ	35-40	
	3. Cải ngọt xào	100g	60-65g	
	4. Canh chua nấu thịt, thả giá			
	5. Cơm gạo dẻo			
4 20/01/2021	1. Cá basa viên cốt thịt	65g	40-45g	
	2. Giò lụa rim tiêu	40g	35-40g	
	3. Bắp cải xào	100g	60-65g	
	4. Canh củ quả nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo			
5 21/01/2021	1. Bún Mọc sườn	200g	220-250g	
	2. Bún	50g	35-40g	
	3. Mọc viên	55g	40-45g	
	4. Sườn			
	5. Nước dùng xương hành mùi			
6 22/01/2021	1. Thịt gà rán ngũ vị	80g	55-60g	
	2. Chả cá rim hành thì là	40g	35-40g	
	3. Bí xanh xào	100g	60-65g	
	4. Canh rau cải nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo			

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

25/12/2020

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 31. Tháng 12. Năm 2020

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh



Võ Hương Lam

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 01/2021

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Thịt lợn kho tàu	72g	45-50g	
	2. Trứng kho	1 quả	30-35g	
	3. Bắp cải, cà rốt xào	100g	60-65g	
	4. Canh bí xanh nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo			
3 26/01/2021	1. Chả cốm gà HVS	65g	40-45g	
	2. Thịt lợn hầm củ quả	40g + 25g củ quả	35-40g	
	3. Cải ngọt xào	100g	60-65g	
	4. Canh chua nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo			
4 27/01/2021	1. Thịt chân giò om nấm	72g	50-55g	
	2. Đậu phụ sốt cà chua	100g	45-50g	
	3. Khoai tây xào	100g	60-65g	
	4. Canh rau cải nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo			
5 28/01/2021	1. Bánh mì sốt vang	80g	80-85g	
	2. Thịt bò nhập khẩu	95g	75-80g	
	3. Rau củ, nước sốt	50g	25-30g	
6 29/01/2021	1. Cá basa tẩm bột chiên	65g	40-45g	
	2. Giò lụa xào lúc lắc	35g + 30g củ quả	40-45g	
	3. Su hào, cà rốt xào	100g	60-65g	
	4. Canh cải cúc nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo			

(Rau xào, rau canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

Thực đơn gửi ngày:
Người lập

25/12/2020

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 31. Tháng 12 Năm 2020

Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Lưu Thu Hằng

Nguyễn Tiến Thịnh



Võ Hương Lam