



CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên Hà Nội

TUẦN 4

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS PHÚC ĐỒNG THÁNG 02/2024

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
	1. Sườn sốt chua ngọt 2. Trứng kho 3. Bắp cải xào 4. Canh chua nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	90 1 quả 95 40 110	70-75 1 quả 70-75 220-250ml 220-250	
3 27/02/2024	1. Cá Basa tẩm bột chiên 2. Thịt lợn kho su hào 3. Cải ngọt xào 4. Canh khoai tây, cà rốt nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65 70 100 50 110	40-45 40-45 70-75 220-250ml 220-250	
4 28/02/2024	1. Thịt gà kho gừng sả 2. Mọc viên sốt cà chua 3. Cải thảo xào 4. Canh dưa chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	120 50 75 40 110	70-75 45-50 70-75 220-250ml 220-250	
5 29/02/2024	1. Thịt lợn rang hành 2. Đậu rán sốt cà chua thịt băm 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	80 100 95 30 110	60-65 70-75 70-75 220-250ml 220-250	
6 01/03/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh bắp cải nấu thịt 4. Tráng miệng: Chuối chín	150 1 cái 40	250-300 1 cái 220-250ml	

(Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan)

(Khuyến cáo để tốt cho sức khỏe không ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần và khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe: Trứng, bún, phở với sữa)

Ngày gửi: 22/02/2024

Hà Nội, Ngày 22, Tháng 02 năm 2024

Người lập

Bếp trưởng

Chuyên viên dinh dưỡng

Trưởng diện nhà trường

Trần Thị Thu

Nguyễn Xuân Trường

Trần Hà An



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Văn Tuấn