

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THCS NGỌC THỤY THÁNG 10/2022

Đơn giá 30.000đ/ Suất

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 24/10/2022	1 Sườn, thịt xào chua ngọt 2 Trứng rán nấm thịt 3 Cải ngọt xào 4 Canh chua nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	82 Trứng, nấm thịt 100	55-60 35-40 70-75	
3 25/10/2022	1 Cánh gà chiên mắm 2 Đậu sốt tứ xuyên 3 Khoai tây xào 4 Canh cải nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	110 90 100	60-65 65-70 70-75	
4 26/10/2022	1 Cá Basa tẩm bột chiên 2 Thịt bò xào cần tỏi 3 Bắp cải, cà rốt xào 4 Canh củ, quả nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	55 70 100	40-45 45-50 70-75	
5 27/10/2022	1 Mọc viên sốt cà chua 2 Thịt gà nấu cà ri 3 Su su, cà rốt xào 4 Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5 Cơm gạo dẻo	55 70 100	40-45 45-50 70-75	
6 28/10/2022	1 Thịt lợn om nấm 2 Trứng rán hành 3 Giá đỗ xào miến 4 Canh bí xanh nấu xương 5 Cơm gạo dẻo	70 Trứng 80	45-50 35-40 70-75	

(Rau xào, rau canh công ty có thể thay đổi theo tuần do điều kiện thời tiết)

Thực đơn gửi ngày: 21 tháng 10 năm 2022

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Hà Nội, Ngày.....Tháng.....năm 2022

Đại diện nhà trường

Người lập

Trần Thị Thu

Nguyễn Xuân Ely