

ĐC: Số 14, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, Q. Đống Đa, TP HN

TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 01 năm 2025 - Tuần 1 (Từ 06/01/2025 đến 10/01/2025)

**CÔNG
TRÁCH NHÌ
QUANG**

Người lập biểu

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Đại diện nhà trường

Lê Thị Liên

Lê Thị Huệ

Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, Q. Đống Đa, TP Hà Nội

Tháng 01 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 13/01/2025 đến 17/01/2025)

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

THỰC ĐƠN

TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 01 năm 2025 - Tuần 3 (Từ 20/01/2025 đến 24/01/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 20/01		Mỳ spaghetti	65	200	411	Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vi)
		Thịt bò	15	10.5	39	
	- Mì spaghetti	Thịt lợn	25	17.5	6	
	- Xúc xích hấp	Cà chua	20	1/5q	13	
	- Đùi rán KFC	Hành tây	10	7	16.6	
	- Pepsi	Xúc xích	41.7	31	233	
		Tỏi gà	130	91	177	
		Pepsi 330ml	1 chai			
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			1,095	
Thứ 3 21/01	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh kem xốp
	- Cá rô phi chiên xù	Cá rô phi file	60	39	40	
	- Muối vừng lạc	Vừng + lạc	12	12	69	
	- Su hào, cà rốt thái chỉ xào	Su hào, cà rốt	85	51	30	
	- Canh trứng đậu	Trứng gà + đậu phụ	20	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			768	
	Thứ 4 22/01	- Bún chả	Bún	240	240	
Thịt Lợn			90	50	233	
Đu đủ + Cà rốt			10	7	4	
Hành tây			10	8	4	
Nước chấm				260	19	
Dầu ăn					200	
Tổng định lượng					726	
Thứ 2 20/01	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh Kisshu (CT Bảo Ngọc)
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	65	46	165	
	- Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Khoai tây xào	Khoai tây	85	51	82	
	- Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	20+5	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			938	
Thứ 6 24/01	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường	Bánh Solite Kinh Đô	
	- Thịt xá xíu	Thịt lợn	55			
	- Bò xào ngũ sắc	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu hà lan + thịt bò	80.2			
	- Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	35			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	81			
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan