

THỰC ĐƠN BẾP ĂN THÁNG 09 NĂM HỌC 2022-2023

STT	Ngày	Thực đơn	Bữa trưa	Dư cân - Béo phì	Suy dinh dưỡng	Ghi chú
1						
2	Thứ ba 06/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Tôm ram thịt Đậu que xào Canh chua rau muống	Giảm cơm Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
3	Thứ tư 07/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Thịt kho tiêu Cải ngọt Bí xanh nấu thịt	Giảm cơm Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
4	Thứ năm 08/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Cá basa phi-lê chiên Su - cà rốt Cần cà nấu thịt	Giảm cơm Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
5	Thứ sáu 09/09/2022	Món nước	Bún bò		Tăng khẩu phần ăn	



Duyệt của Hiệu trưởng

Nguyễn Văn Hiền

Y tế

Nguyễn Thị Kim Chi

Gò Vấp, ngày 01 tháng 09 năm 2022

Bếp trưởng

Nguyễn Thị Mận

THỰC ĐƠN BẾP ĂN THÁNG 09 NĂM HỌC 2022-2023

STT	Ngày	Thực đơn	Bữa trưa	Dư cân - Béo phì	Suy dinh dưỡng	Ghi chú
1	Thứ hai 12/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Thịt kho trứng Đậu đũa Bắp cải nấu thịt	Giảm com Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
2	Thứ ba 13/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Cánh gà chiên nước mắm Giá hẹ Cải ngọt nấu thịt	Giảm com Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
3	Thứ tư 14/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Đậu hũ dồn thịt sốt cà Su - cà rốt Bò ngót - mướp nấu thịt	Giảm com Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
4	Thứ năm 15/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Cá viên bọc trứng cút Cải ngọt Chua bắp cải	Giảm com Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
5	Thứ sáu 16/09/2022	Món nước Tráng miệng	Bánh canh thịt heo Bánh Plan		Tăng khẩu phần ăn	

Gò Vấp, ngày 01 tháng 09 năm 2022



Duyệt của Hiệu trưởng

Nguyễn Văn Hiền

Y tế

Nguyễn Thị Kim Chi

Bếp trưởng

Nguyễn Thị Mận

THỰC ĐƠN BẾP ĂN THÁNG 09 NĂM HỌC 2022-2023

STT	Ngày	Thực đơn	Bữa trưa	Dư cân - Béo phì	Suy dinh dưỡng	Ghi chú
1	Thứ hai 19/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Thịt kho chả Cải ngọt Cải thảo nấu thịt	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
2	Thứ ba 20/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Đùi gà chiên nước mắm Giá hẹ Cải xanh nấu thịt	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
3	Thứ tư 21/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Trứng thịt chiên Bắp cải Mồng tơi nấu thịt	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
4	Thứ năm 22/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Cá viên chiên Đậu que Chua bắp cải	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
5	Thứ sáu 23/09/2022	Món nước	Bún riêu		Tăng khẩu phần ăn	

Gò Vấp, ngày 01 tháng 09 năm 2022



Duyệt của Hiệu trưởng

Nguyễn Văn Hiền

Y tế

Nguyễn Thị Kim Chi

Bếp trưởng

Nguyễn Thị Mận

TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ
NGUYỄN VĂN NGHỊ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

THỰC ĐƠN BẾP ĂN THÁNG 09 NĂM HỌC 2022-2023

STT	Ngày	Thực đơn	Bữa trưa	Dư cân - Béo phì	Suy dinh dưỡng	Ghi chú
1	Thứ hai 26/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Sườn kho cải chua Đậu đũa Cải thảo nấu thịt	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
2	Thứ ba 27/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Cánh gà chiên nước mắm Su - cà rốt Cải ngọt nấu thịt	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
3	Thứ tư 28/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Thịt kho sả ớt Cải ngọt Bầu nấu thịt	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
4	Thứ năm 29/09/2022	Món mặn Món xào Canh	Cá basa phi-lê chiên Đậu que Chua thơm giá - bạc hà	Giảm cân Tăng rau	Tăng khẩu phần ăn	
5	Thứ sáu 30/09/2022	Món nước Tráng miệng	Phở bò viên Rau câu		Tăng khẩu phần ăn	

Gò Vấp, ngày 01 tháng 09 năm 2022



Duyệt của Hiệu trưởng

Nguyễn Văn Hiền

Y tế

Nguyễn Thị Kim Chi

Bếp trưởng

Nguyễn Thị Mận