

Tuần: 25

Tiết: 47

BÀI 23: THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

I. Thực đơn dùng cho bữa ăn thường ngày:

1. Số món ăn:

- Thường từ 3-4 món

2. Các món ăn:

- 3 chính: canh, mặn, xào hoặc luộc

- 1 hoặc 2 món phụ (nếu có)

Thực đơn mẫu:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Cơm | 1. Cơm |
| 2. Canh bí + thịt băm | 2. Canh chua cá |
| 3. Cá kho | 3. Thịt kho + trứng |
| 4. Đậu que xào | 4. Rau muống xào tỏi |
| 5. Dưa hấu + nước lọc | 5. Chuối + nước lọc |

II. Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ:

1. Số món ăn:

- Có từ 4 đến 5 món ăn trở lên, tùy vào điều kiện vật chất, tài chính.

2. Thực đơn mẫu:

Thực đơn cho buổi tiệc sinh nhật

1. Tứ quý
2. Súp cua
3. Mực né
4. Gà bó xôi
5. Lẩu cua đồng
6. Chè khúc bạch + nước ngọt

Tuần: 25

Tiết: 48

BÀI 23: THỰC HÀNH XÂY DỰNG THỰC ĐƠN (tt)

A. Mỗi học sinh thực hiện:

1. Xây dựng 2 thực đơn cho bữa ăn thường ngày (có thay đổi món ăn)
2. Xây dựng 2 thực đơn cho bữa tiệc cưới, hỏi, liên hoan, v.v...

B. Ôn tập chương III:

Các em xem lại các bài trong chương III vừa học.

Nếu có thắc mắc gì, ghi chép lại đến khi nhập học cô sẽ giải đáp