

THỰC ĐƠN SUẤT ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG TIỂU HỌC BỒ ĐỀ NĂM HỌC 2022 - 2023

Suất ăn 28.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn tuần 37 từ ngày 15/05/2023 đến 19/05/2023

Thứ	Thực đơn	Nguyên liệu	ĐVT	TP sống	ĐG/kg	Thành tiền	TP chín/hs	Kcal	Chi phí phụ		Tổng tiền/suất	
									Chi phí phụ	Số tiền		
Thứ 2 (15/05)	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	110	18,000	1,980	200-220	412.00	ga	800		
	Thịt xay sốt cà chua	Thịt lợn	gram	60	160,000	9,600	40-45	180.00	lãi dự kiến	500		
		Cà chua	gram	9	30,000	270				khẩu hao	100	
	Trứng rán thịt	Trứng gà	gram	35	80,000	2,800	20-25	160.00	nhân công	2,500		
		Thịt xay	gram	5	160,000	800				NRB	100	
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	gram	65	20,000	1,300	40-45	14.00	Điện nước	500		
	Canh chua me	Me quả	gram	5	50,000	250		1.00				
	Bánh hura		chiếc	1	5,000	5,000		80.00				
gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm						1,500						
Cộng thứ 2						23,500		847.00		4,500	28,000	
Thứ 3 (16/05) TĐCBDD	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	110	18,000	1,980	200-220	412.00	ga	800		
	Đậu rán dim thịt xay	Thịt lợn	gram	55	160,000	8,800	80-90	180.00	lãi dự kiến	500		
		đậu phụ	gram	40	35,000	1,400				89.00	khẩu hao	100
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	55	28,000	1,540	40-42	62.50	nhân công	2,500		
	Canh rau cải	Thịt xay	gram	1.5	160,000	240		50.55	NRB	100		
		Rau cải	gram	15	26,000	390				Điện nước	500	
	Rau củ xào thập cẩm	Đỗ cove	gram	12	40,000	480	40-45	103.40				
		Cà rốt	gram	12	35,000	420						
		Củ đậu	gram	12	25,000	300						
		Ngô ngọt	gram	12	70,000	840						
Thịt gà xay	gram	5.5	110,000	605								
Sữa tươi		hộp	1	5,000	5,000							
gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm						1,500						
Cộng thứ 3						23,495		897.45		4,500	27,995	
Thứ 4 (17/05)	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	110	18,000	1,980	200-220	412.00	ga	800		
	Thịt gà rán ngũ vị	Thịt gà	gram	70	110,000	7,700	50-55	93.40	lãi dự kiến	500		
		Chả cá	gram	37	87,500	3,238				25-27	khẩu hao	100
	Chả cá sốt cà chua	Cà chua	gram	9	30,000	270			nhân công	2,500		
		Bắp cải xào cà rốt	Cà rốt	gram	5	35,000				175	45-50	NRB
	Canh bí xanh	Bắp cải	gram	65	29,000	1,885		46.50	Điện nước	500		
		Xương	gram	10	47,000	470						
	Bánh rước	Hành	gram	1	55,000	55		62.60				
		Bí xanh	gram	35	35,000	1,225						80.00
	gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm						1,500					
Cộng thứ 4						23,498		694.50		4,500	27,998	
Thứ 5 (18/05) thực đơn cbdd	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	110	18,000	1,980	200-210	412.00	ga	800		
	Thịt lợn kho trứng	Thịt lợn	gram	50	160,000	8,000	35-40	180.00	lãi dự kiến	500		
		Trứng gà	gram	35	60,000	2,100				25-30	18.00	khẩu hao
	Su su, cà rốt xào thịt	Su su	gram	65	22,000	1,430	45-50	120.00	nhân công	2,500		
		Cà rốt	gram	5	30,000	150				NRB	100	
		Thịt gà	gram	5	110,000	550				Điện nước	500	
	Canh bí đỏ nấu xương	Bí đỏ	gram	35	22,000	770						
		xương	gram	9	47,000	423						
	Dưa hấu	Hành	gram	1	55,000	55		40-42				
		Dưa hấu	gram	55	28,000	1,540						48.00
Sữa chua		hộp	1	5,000	5,000							
gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm						1,500						
Cộng thứ 5						23,498		778.00		4,500	27,998	
Thứ 6 (19/05)	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	110	18,000	1,980	200-220	412.00	ga	800		
	Cá rô phi tẩm bột Chiên giòn	Cá rô phi lê	gram	50	155,000	7,750	40-45	98.00	lãi dự kiến	500		
		Bột chiên	gram	17	65,000	1,105				khẩu hao	100	
	Giò lụa	Giò lụa	gram	25	130,000	3,250	20-25	62.50	nhân công	2,500		
	Già đồ xào	Già đồ	gram	50	28,000	1,400	40-45	46.50	NRB	100		
		Cà rốt	gram	5	30,000	150				Điện nước	500	
	Canh chua độc mùng	Độc mùng	gram	13	45,000	585						
		Me chua	gram	5	60,000	300						
		Hành lá	gram	1	55,000	55						
		Cà chua	gram	6	30,000	180						
Thịt xay	gram	1.5	160,000	240								
Sữa tươi		hộp	1	5,000	5,000							
gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm						1,500		80.00				
Cộng thứ 6						23,495		699.00		4,500	27,995	

* Định lượng rau củ quả theo chế



CƠ SỞ CƠM LẮM

Phan Thái Lan