

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngô Gia Tự, Phường Thanh An, Q. Long Biên, Tp. Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 02/11/2023 (30.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (06-10/11/2023)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	Trứng tráng cuộn	Gà tấm bột chiên giòn	Thịt kho trứng chim cút	Cơm rang thập cẩm
2	Giò lụa rim mắm	Thịt rang mắm hành	Chả lụa rim mắm	Đậu tâm hành	Dưa góp chua ngọt
3	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Cải ngồng xào tỏi	Xúc xích chiên giòn
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh ngao nấu chua	Canh bí xanh nấu xương	Canh khoai tây nấu xương	Canh chua nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ
6	Bánh Bông Lan	Sữa chua Elovi	Chuối tiêu chín	Sữa Tươi Zinkid	Bánh bao vị sữa

* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !



Phạm Thị Lan Anh



Lưu Thị Phương Liên

TRƯỜNG TIÊU HỌC NGÔ GIA TỰ
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN THƯƠNG MẠI-DỊCH VỤ HỒNG ANH
CÔNG THỨC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN-ĐỊNH LƯỢNG CALO



TUẦN 2/11/2023 * (06/11 - 10/11/2023)
 Đơn giá: 30.000/ suất ăn có bữa phụ (Đã bao gồm thuế VAT)

Thứ	Tên món ăn	Lượng(kg)	Thành phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8%	ĐGBQ/s uất
							Lương			
THỨ 2	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.055	0.045	39,000	2,139		Chi phí khác	200	2,223	
	Thịt băm sốt đậu nhắt	0.046	0.035	155,000	7,130		Lương	3,500		
	Giò lụa rim mắm	0.02	0.02	165,000	3,300		Lãi	100		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	25,000	1,250					
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	25,000	750					
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	230,000	230					
	Bánh bông lan	1	1	4,000	4,000					
	Com(Gạo)	0.125	0.135	19,500	2,438					
	Gia vị+dầu+dương	1.3	1.1	1,300	1,690					
	Gas	0.03	0.03	35,000	1,050					
Tổng				23,977				3,800	2,223	30,000
THỨ 3	Trứng tráng cuộn	1	1	4,000	4,000		Chi phí khác	200	2,223	
	Thịt rang mắm hành	0.055	0.045	155,000	8,514		Lương	3,500		
	Bắp cải xào	0.052	0.03	25,000	1,300		Lãi	100		
	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	25,000	750	728	Điện nước	200		
	Ngao nấu canh	0.001	0.0001	35,000	35					
	Sữa chua Eloví	1	1	4,000	4,000					
	Com(Gạo)	0.125	0.135	19,500	2,438					
	Gia vị+dầu+dương	1.3	1.1	1,300	1,690					
	Gas	0.03	0.03	35,000	1,050					
	Tổng				23,777				4,000	2,223
	Gà tấm bột chiên giòn	0.11	0.065	95,000	10,429		Chi phí khác	200	2,223	
	Chà lụa rim mắm	0.023	0.023	155,000	3,565		Lương	3,500		

THỨ 4	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	25,000	1,250	710	Lãi	100			
	Canh bí xanh nấu xương	0.032	0.01	25,000	800		Điện nước	200			
	Xương nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55						
	Chuối tiêu chín	1	1	2,500	2,500						
	Com(Gạo)	0.125	0.135	19,500	2,438						
	Gia vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,300	1,690						
	Gas	0.03	0.03	35,000	1,050						
	Tổng				23,777				4,000	2,223	30,000
	Thịt kho trứng chim cút	0.054	0.045	155,000	8,374		710	Chi phí khác	200	2,223	
	Trứng chim cút kho thịt	3	3	900	2,700			Lương	3,500		
Đầu tấm hành	0.05	0.03	25,000	1,250	Lãi	100					
Cải ngồng xào tỏi	0.05	0.03	25,000	1,250	Điện nước	200					
Canh khoai tây nấu xương	0.035	0.01	25,000	875							
Xương nấu canh	0.001	0.0001	150,000	150							
Sữa tươi Zinkid	1	1	4,000	4,000							
Com(Gạo)	0.125	0.135	19,500	2,438							
Gia vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,300	1,690							
Gas	0.03	0.03	35,000	1,050							
Tổng				23,777	710		4,000	2,223	30,000		
Rau củ rang com	0.045	0.03	25,000	1,125	705	Chi phí khác	200	2,223			
Giò lụa+ nạc vai	0.033	0.033	155,000	4,869		Lương	3,500				
Dưa góp chua ngọt	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	200				
Xúc xích chiên giòn	1	1	8,000	8,000		Lãi	100				
Canh chua nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750							
Thịt nấu canh chua	0.001	0.0001	155,000	155							
THỨ 6	Bánh bao vị sữ	1	1	4,000	4,000						
	Com rang(Gạo)	0.125	0.135	19,500	2,438						
	Gia vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,300	1,690						
	Gas	0.03	0.03	35,000	1,050						

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 5B Ngõ 22 Đường Đặng Vũ Huy, P. Thượng Thanh, Long Biên, Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÀN TRÚ

HỒNG ANH **Tuần 02/11/2023 (30.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (06/11 - 10/11/2023)**

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Đậu nhật sốt thịt cà chua	0.055+0.046	0.045+0.035	Bánh bông lan
	2	Giò lụa rim mắm	0.02	0.02	
	3	Khoai tây xào	0.05	0.03	
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.125	0.135	
Thứ Ba	1	Trứng tráng cuộn	1	1	Sữa chua Elovi
	2	Thịt rang mắm hành	0.055	0.045	
	3	Bắp cải xào	0.05	0.03	
	4	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.125	0.135	
	1	Gà tấm bột chiên giòn	0.011	0.065	

Thứ Tư	2	Chả lụa rim mắm	0.023	0.023	Chuối tiêu chín	710
	3	Su su xào cà rốt	0.05	0.03		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.032	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125	0.135		
	1	Thịt kho trứng chim cút	0.055+3	0.045+3		
Thứ Năm	2	Đậu tâm hành	0.05	0.04	Sữa tươi Zinkid	710
	3	Cải ngồng xào tỏi	0.05	0.03		
	4	Canh khoai tây nấu xương	0.035	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125	0.135		
	1	Rau củ rang cơm	0.045	0.035		
Thứ Sáu	2	Giò lụa + nạc vai	0.02 + 0.015	0.02 + 0.015	Bánh bao vị sữa	705
	3	Xúc xích chiên giòn	1	1		
	4	Canh chua nấu thịt	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125	0.135		

* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !

