

THỰC ĐƠN SUẤT ĂN BÁN TRƯỞNG 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 7 từ ngày 17/10/2022 đến 21/10/2022

| 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 (17/10) | Cơm trắng | gạo tẻ | gram | 120 | 18,000 | 2,160 | 210-240 | 412.00 | ga | 1,300 | | |
| | Thịt lợn rang hành | Thịt lợn | gram | 60 | 160,000 | 9,600 | 40-45 | 93.40 | lãi dự kiến | 500 | | |
| | Đậu sốt cà chua | Đậu phụ | gram | 80 | 25,000 | 2,000 | 60-62 | 131.00 | khẩu hao | 100 | | |
| | | Cà chua | gram | 10 | 22,000 | 220 | | | nhân công | 2,500 | | |
| | Bắp cải, cà rốt xào | Bắp cải, cà rốt | gram | 70 | 27,000 | 1,890 | 40-45 | 46.50 | NRB | 100 | | |
| | Canh rau ngót | Rau ngót | gram | 5 | 60,000 | 300 | | | | | | |
| | | Thịt xay | gram | 2 | 160,000 | 320 | | | | | | |
| | Sữa chua | | hộp | 1 | 4,500 | 4,500 | | 100.70 | | | | |
| gia giảm: gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm | | | | | | 2,500 | | | | | | |
| Cộng thứ 6 | | | | | | 23,490 | | 783.60 | | 4,500 | 27,990 | |
| Thứ 3 (18/10) TĐCBDD | Cơm trắng | gạo tẻ | gram | 120 | 18,000 | 2,160 | 210-240 | 412.00 | ga | 1,300 | | |
| | Chả cá kho thịt | Thịt lợn | gram | 50 | 160,000 | 8,000 | 60-62 | 148.50 | lãi dự kiến | 500 | | |
| | | chả cá | gram | 30 | 82,000 | 2,460 | | | khẩu hao | 100 | | |
| | Dưa hấu | Dưa hấu | gram | 55 | 28,000 | 1,540 | 40-42 | 8.90 | nhân công | 2,500 | | |
| | Susu xào thịt, cà rốt | Susu, cà rốt | gram | 70 | 25,000 | 1,750 | 40-45 | 46.50 | NRB | 100 | | |
| | | Thịt xay | gram | 5 | 160,000 | 800 | | | | | | |
| | Canh chua thịt | Thịt xay | gram | 3 | 160,000 | 480 | | | | | | |
| | | Me | gram | 3 | 50,000 | 150 | | | | | | |
| | | Cà chua | gram | 5 | 30,000 | 150 | | | | | | |
| | Bánh bông lan nhỏ | | hộp | 1 | 3,500 | 3,500 | | 100.70 | | | | |
| gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm | | | | | | 2,500 | | | | | | |
| Cộng thứ 5 | | | | | | 23,490 | | 716.60 | | 4,500 | 27,990 | |
| Thứ 4 (19/10) | Cơm trắng | gạo tẻ | gram | 120 | 18,000 | 2,160 | 210-240 | 412.00 | ga | 1,300 | | |
| | Thịt gà rang gừng | Thịt gà | gram | 70 | 110,000 | 7,700 | 55-60 | 93.40 | lãi dự kiến | 500 | | |
| | Trứng rán | Trứng gà | gram | 35 | 90,000 | 3,150 | 25-30 | 163.30 | khẩu hao | 100 | | |
| | Giá đỗ xào cà rốt | Giá đỗ | gram | 60 | 21,000 | 1,260 | 50-52 | 62.60 | nhân công | 2,500 | | |
| | | Cà rốt | gram | 10 | 26,000 | 260 | | | NRB | 100 | | |
| | Canh bí đỏ | Bí đỏ | gram | 35 | 30,000 | 1,050 | | | | | | |
| | | Xương | gram | 10 | 45,000 | 450 | | | | | | |
| | Sữa tươi | | hộp | 1 | 5,000 | 5,000 | | | | | | |
| gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm | | | | | | 2,500 | | | | | | |
| Cộng thứ 4 | | | | | | 23,530 | | 731.30 | | 4,500 | 28,030 | |
| Thứ 5 (20/10) thực đơn cbdd | Cơm trắng | gạo tẻ | gram | 120 | 18,000 | 2,160 | 210-240 | 412.00 | ga | 1,300 | | |
| | Đậu rán thịt xay cà rốt | Thịt lợn | gram | 55 | 160,000 | 8,800 | 80-90 | 180.00 | lãi dự kiến | 500 | | |
| | | cà rốt + đậu | gram | 50 | 25,000 | 1,250 | | | 89.00 | khẩu hao | 100 | |
| | Dưa hấu | Dưa hấu | gram | 55 | 26,000 | 1,430 | 40-42 | 62.50 | nhân công | 2,500 | | |
| | Canh rau cải | Rau cải | gram | 15 | 35,000 | 525 | 25-27 | 50.55 | NRB | 100 | | |
| | Khoai tây xào thịt gà | khoai tây | gram | 70 | 25,000 | 1,750 | 40-45 | | | | | |
| | | Thịt gà | gram | 5 | 110,000 | 550 | | | | | | |
| | Bánh hura | | chiếc | 1 | 4,500 | 4,500 | | | | | | |
| gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm | | | | | | 2,500 | | | | | | |
| Cộng thứ 5 | | | | | | 23,465 | | 794.05 | | 4,500 | 27,965 | |
| Thứ 6 (21/10) | Cơm trắng | gạo tẻ | gram | 120 | 18,000 | 2,160 | 210-240 | 412.00 | ga | 1,300 | | |
| | Thịt lợn sốt cà chua | thịt lợn | gram | 60 | 160,000 | 9,600 | 50-55 | 180.00 | lãi dự kiến | 500 | | |
| | Xúc xích chiên | xúc xích | gram | 35 | 85,000 | 2,975 | 40-45 | 117.00 | khẩu hao | 100 | | |
| | Rau muống xào tỏi | rau muống | gram | 60 | 25,000 | 1,500 | 50-55 | 12.00 | nhân công | 2,500 | | |
| | Canh chua me | me | gram | 5 | 50,000 | 250 | | | NRB | 100 | | |
| | Bánh bibica bơ nhỏ | bánh bibica | hộp | 1 | 4,500 | 4,500 | | 80.00 | | | | |
| | gia giảm: gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm | | | | | | 2,500 | | | | | |
| | Cộng thứ 6 | | | | | | 23,485 | | 801.00 | | 4,500 | 27,985 |

* Định lượng rau củ quả đã sơ chế

BAN GIÁM HIỆU NHÀ TRƯỜNG



* **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**
Bùi Chi Thiên Hương

CƠ SỞ CƠM LÂM

(Signature)

Phạm Đại Lâm