

UBND QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

**THỰC PHẨM  
NGÔI SAO XANH**  
ĐT: 0243 557 6051 - 0243 557 6038

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ**  
**TUẦN TỪ 06/01 ĐẾN 10/01/2020**

<p><u>Thứ 2</u></p> <p>Thịt sốt khoai tây chiên Trứng gà kho tàu Bắp cải luộc Canh nước hấp cải luộc Cơm dẻo</p>	<p><u>Thứ 3</u></p> <p>Gà rang sả lá chanh Giò cá tim tiêu Rau muống xào tỏi Canh nước rau muống dầm chua Cơm dẻo</p>
<p><u>Thứ 4</u></p> <p>Cá file chiên xù Trứng chung thịt Cải ngọt xào Canh củ quả ninh xương gà Cơm dẻo</p>	<p><u>Thứ 5</u></p> <p>Đùi file sốt hành nấm Đậu sốt cà chua Su hào xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo</p>
<p><u>Thứ 6</u></p> <p>Cơm rang thập cẩm Xúc xích chiên Khoai tây chiên Canh dưa nấu xương</p>	



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Đỗ Thị Thu Hoàn*

THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO

UẦN 6/1 ĐẾN 10/1/2020

Đơn giá: 28.000đ/suất chính (bao gồm VAT)

NGC  
ĐT: 0243 5

	Tên món ăn	Lượng (kg)	Thành phẩm (kg)	Giá Tiền	Đơn vị	DL Kcalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế	ĐGBQ/suất
thứ 2	Thịt sốt khoai tây chiên	0.090	0.05-0.06	150,000	13,500	166	Chi phí chuyên	2,000		
	Trứng gà kho	0.08	0.02-0.025	60,000	4,800	135				
	bắp cải luộc	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	34				
	canh nước bắp cải dầm chua	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	cà chua	0.02	0.01	30,000	600	18				
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				450	50				
	Gas + điện ,nước (T.tính)				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>883</b>				
thứ 3	gà rang sả lá chanh	0.120	0.04-0.045	90,000	10,800	147	Chi phí chuyên	2,000		
	giò cá rím tiêu	0.09	0.06-0.065	80,000	7,200	172				
	rau muống xào tỏi	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	77				
	canh nước rau dầm chua	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	me quả	0.02	0.01	30,000	600	18				
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				750	50				
	Gas,điện,nước ( T .tính )				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>944</b>				
thứ 3	cá chiên xù	0.100	0.04-0.045	120,000	12,000	203	Chi phí chuyên	2,000		
	trứng chưng thịt	0.08	0.06-0.065	60,000	4,800	229				
	cải ngọt xào	0.080	0.035-0.04	20,000	1,600	39				
	Canh củ quả ninh xương gà	0.04	0.22 - 0.25	35,000	1,400	18				
	xương gà nấu canh	0.02	0.01	35,000	700	18				
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	450				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				900	50				
	Gas,điện,nước ( T .tính )				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>989</b>				
	đùi gà file sốt hành nâm	0.090	0.04-0.05	120,000	10,800	162	Chi phí chuyên	2,000		

thứ 5	đậu sốt cà chua	0.07	0.05-0.055	0,000	4,200	196				
	súp hào xào	0.080	0.035-0.04	0,000	1,600	71				
	canh rau ngót	0.04	0.22-0.25	0,000	1,000	18				
	thịt nấu canh	0.02	0.01	15,000	3,000					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	3,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tính )				600	50				
	Gas,điện,nước ( tính )				700					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>977</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 6	<b>Cơm rang thịt băm</b>									
	nhân thập cẩm	0.080	0.03-0.04	0,000	6,400	44	Vận chuyển	2,000		
	xúc xích chiên	0.12	0.04-0.05	5,000	9,000	55				
	khoai tây chiên	0.080	0.035-0.04	5,000	2,000	44				
	canh dưa nấu súp	0.05	0.22 - 0.25	3,000	1,750	18				
	xương nấu canh	0.02	0.01	6,000	1,300					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	3,000	2,700	520				
	Gia vị nấu ( tính )				530	50				
Gas,điện,nước ( tính )				920						
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>731</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>

**HÀM XANH**  
 243 557 6038

Ghi chú: Rau củ quả có thể thay đổi theo nhu cầu và khẩu vị của quý nhà trường, khuyến cáo nên dùng loại rau đúng màu vụ  
 Thực đơn được thay đổi theo tuần và chuyển quý nhà trường vào tuần nên phân định mức chính là tương đối.  
 Định lượng sử dụng đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng thực tế có thể xê dịch do hao hụt khi nấu lên