

UBND QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

**THỰC PHẨM  
NGÔI SAO XANH**  
ĐT: 043.5576051 - 043.5576038

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ**

**TUẦN TỪ 16/12 ĐẾN 20/12/2019**

<p><b><u>Thứ 2</u></b> Thịt chiên xù Trứng gà kho tàu Bắp cải xào Canh củ quả ninh xương gà Cơm dẻo</p>	<p><b><u>Thứ 3</u></b> Cá ngừ thịt xay rim Đậu sốt cà chua Giã đỗ xào Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo</p>
<p><b><u>Thứ 4</u></b> Thịt viên sốt cà chua Trứng chưng thịt Cải ngọt xào tỏi Canh bí xanh ninh xương gà Cơm dẻo</p>	<p><b><u>Thứ 5</u></b> Cá basa file chiên xù Đùi gà file sốt khoai tây chiên Su su, cà rốt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo</p>
<p><b><u>Thứ 6</u></b> Cơm rang Đùi gà chiên KFC Khoai tây chiên Canh dưa ninh xương gà</p>	

BAN GIÁM HIỆU



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO TUẦN 16/12 ĐẾN 20/12/2019

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

THỰC  
NGÔI SA  
ĐT: 043.557605

	Tên món ăn	Lượng (kg)	Thành phẩm (kg)	Giá Tiền	Thành tiền	ĐL Kcalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế	DGBQ/suất
thứ 2	<b>thần chiên xù</b>	0.120	0.05-0.06	110,000	13,200	199	Vận chuyển	2,000		
	trứng gà kho	0.08	0.02-0.025	60,000	4,800	143				
	bắp cải xào cà rốt	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	32				
	canh củ quả ninh xương gà	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	xương gà nấu canh	0.02	0.01	35,000	700					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				650	50				
	Gas + điện ,nước ( T.tính )				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>922</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 3	<b>cá ngừ thịt xay rim</b>	0.080	0.04-0.05	120,000	9,600	155	Vận chuyển	2,000		
	đậu sốt cà chua	0.08	0.025-0.03	60,000	4,800	224				
	giaá xào cà rốt	0.080	0.035-0.04	20,000	1,600	20				
	canh cải nấu thịt	0.04	0.22-0.25	30,000	1,200	18				
	thịt nấu canh	0.02	0.01	150,000	3,000					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				930	50				
	Gas,điện,nước ( T.tính )				770					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>947</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 4	<b>thịt viên sốt cà chua</b>	0.090	0.05-0.055	150,000	13,500	166	Vận chuyển	2,000		
	trứng chưng thịt	0.07	0.02-0.025	60,000	4,200	201				
	cải ngọt xào tỏi	0.060	0.035-0.04	20,000	1,200	28				
	canh bí xanh ninh xương gà	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	20				
	xương gà nấu canh	0.02	0.01	35,000	700					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				800	50				
	Gas,điện,nước ( T.tính )				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>945</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
	<b>Cá file chiên xù</b>	0.080	0.04-0.05	110,000	8,800	162	Vận chuyển	2,000		
	đùi gà file sốt khoai tây chiên	0.07	0.05-0.06	100,000	7,000	90				

thứ 5	Su su xào cà rốt	0.060	0.035-0.04	15,000	900	53				
	Canh rau ngọt nấu thịt	0.04	0.22-0.25	25,000	1,000	18				
	thịt nấu canh	0.02	0.01	150,000	3,000					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu ( tạm tính )				500	50				
	Gas,điện,nước ( T .tính )				700					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>853</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 6	<b>com rang</b>									
	<b>nhân com rang</b>	0.040	0.05-0.06	60,000	2,400	240	Vận chuyển	2,000		
	đùi gà chiên	0.135	0.025-0.03	80,000	10,800	200				
	khoai tây chiên	0.060	0.035-0.04	20,000	1,200	15				
	canh chua nấu thịt	0.04	0.22 - 0.25	60,000	2,400	20				
	thịt nấu canh	0.02	0.01	70,000	1,400					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	450				
	Gia vị+dầu+đường				3,700	120				
	Gas				0					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>1045</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>

HÀM  
XANH  
043.5576038

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 đầu tuần nên phần định mức chín chỉ là tương đối.  
Định lượng sống đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng chín có thể xê dịch do hao hụt khi nấu lên