

UBND QUẬN LONG BIÊN

TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

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

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

TUẦN TỪ 30/12 ĐẾN 3/1/2020

<p><u>Thứ 3</u></p> <p>Cá file chiên xù Trứng chưng thịt Cải ngọt xào tỏi Canh chua thả giá nấu thịt Cơm dẻo</p>	<p><u>Thứ 2</u></p> <p>Thịt thái kho su hào Chả cá viên sốt thì là Bắp cải luộc Canh nước bắp cải đậm cà chua Cơm dẻo</p>
<p><u>Thứ 4</u></p> <p>Hs nghỉ</p>	<p><u>Thứ 5</u></p> <p>Thân chiên xù Trứng gà kho tàu Giã xào cà rốt Canh củ quả ninh xương gà Cơm dẻo</p>
<p><u>Thứ 6</u></p> <p>Gà rang sả, lá chanh Đậu sốt cà chua Su hào xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo</p>	



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Đỗ Thị Thu Hoà*

THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO TUẦN 30/12 ĐẾN 3/1/2020

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

THỰC P  
NGÔI SẠO  
ĐT: 043.5576057-0

	Tên món ăn	Lượng (kg)	Thành phẩm (kg)	Giá Tiền	Thành tiền	ĐL Kcalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế	ĐGBQ/suất
thứ 2	cá chiên xù	0.100	0.05-0.06	110,000	11,000	203	Vận chuyển	2,000		
	Trứng chưng hành	0.08	0.02-0.025	60,000	4,800	230				
	cải ngọt xào tỏi	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	32				
	Canh chua thả giá 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	450				
	Giá vị nấu ( tạm tính )				550	50				
	Gas + điện ,nước (T.tính)				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>983</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 3	Thịt thái kho su hào	0.090	0.04-0.045	150,000	13,500	166	Vận chuyển	2,000		
	Chả cá viên sốt thì là	0.08	0.06-0.065	60,000	4,800	44				
	bắp cải luộc	0.060	0.035-0.04	15,000	900	29				
	canh nước bắp cải dầm chua	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	cà chua	0.02	0.01	25,000	500					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Giá vị nấu ( tạm tính )				700	50				
	Gas,điện,nước ( T .tính )				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>787</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 4	Hs nghi									
	Thần chiên xù	0.090	0.04-0.05	150,000	13,500	166	Vận chuyển	2,000		
	Trứng gà kho	0.07	0.05-0.055	60,000	4,200	118				

thứ 5	Già xào cà rốt	0.080	0.035-0.04	15,000	1,200	20				
	Canh củ quả 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 )				600	50				
	Gas,điện,nước ( T .tính )				700					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>854</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>
thứ 6	<b>gà rang sả lá chanh</b>	0.120	0.03-0.04	90,000	10,800	147	Vận chuyển	2,000		
	đậu sốt cà chua	0.08	0.04-0.045	60,000	4,800	224				
	su hào xào	0.050	0.035-0.04	20,000	1,000	44				
	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 )				800	50				
	Gas,điện,nước ( T .tính )				500					
	<b>Tổng</b>				<b>24,600</b>	<b>963</b>		<b>2,000</b>	<b>1,400</b>	<b>28,000</b>



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 chuyên 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