

UBND QUẬN LONG BIÊN

TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

THỰC PHẨM

**NGÔI SAO XANH**

SĐT: 043.5576051 - 043.5576038

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

TUẦN TỪ 18/05 ĐẾN 22/05/2020

|   |   |
|---|---|
| <p><u>Thứ 2</u></p> <p>Thịt xay rim hành<br/>Đậu sốt cà chua<br/>Rau muống xào tỏi<br/>Canh rau dầm chua<br/>Cơm dẻo</p>          | <p><u>Thứ 3</u></p> <p>Cá file chiên xù<br/>Trứng chưng thịt<br/>Su su, cà rốt xào<br/>Canh mùng tơi nấu vị tôm<br/>Cơm dẻo</p> |
| <p><u>Thứ 4</u></p> <p>Gà rang sả lá chanh<br/>Giò cá rim tiêu<br/>Cải ngọt xào<br/>Canh chua nấu thịt thả giá<br/>Cơm dẻo</p>    | <p><u>Thứ 5</u></p> <p>Thịt sốt cà chua<br/>Trứng rán hành<br/>Rau muống xào tỏi<br/>Canh rau muống dầm chua<br/>Cơm dẻo</p>    |
| <p><u>Thứ 6</u></p> <p>Thăn gà chiên xù<br/>Chả cá viên sốt thì là<br/>Gia, cà rốt xào<br/>Canh cải xanh nấu thịt<br/>Cơm dẻo</p> |   |

BAN GIÁM HIỆU



HIỆU TRƯỞNG

*Trần Thị Ngọc Yến*

**THỰC**  
**NGÔI SÁ**  
 ĐT: 043.55760

**THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO TUẦN 18/05 ĐẾN 22/05/2020**  
 Đơn giá: 28.000đ/suất chính (bao gồm VAT)

|             | Tên món ăn                  | Lượng (kg) | Thành phẩm (kg) | Giá Tiền      | Thành tiền    | ĐL. Kcalo    | Chi phí khác | Số tiền      | Thuế          | ĐGBQ/suất |
|-------------|-----------------------------|------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| thứ 2       | Thịt xay rim hành nấm       | 0.080      | 0.04-0.05       | 150.000       | 12.000        | 148          | Vận chuyển   | 2,000        |               |           |
|             | đậu sốt cà chua             | 0.08       | 0.04-0.045      | 60.000        | 4.800         | 224          |              |              |               |           |
|             | rau muống xào               | 0.080      | 0.035-0.04      | 15.000        | 1.200         | 88           |              |              |               |           |
|             | canh rau dầm chua           | 0.04       | 0.22 - 0.25     | 50.000        | 2.000         | 18           |              |              |               |           |
|             | me quả 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 )     |            |                 |               | 700           | 50           |              |              |               |           |
|             | Gas + điện ,nước ( T.tính ) |            |                 |               | 500           |              |              |              |               |           |
|             | <b>Tổng</b>                 |            |                 |               | <b>24,600</b> | <b>1,008</b> |              |              |               |           |
| thứ 3       | Cá file chiên xù            | 0.110      | 0.05-0.06       | 110.000       | 12.100        | 220          | Vận chuyển   | 2,000        |               |           |
|             | trứng chưng thịt            | 0.08       | 0.035-0.04      | 60.000        | 4.800         | 215          |              |              |               |           |
|             | Su su, cà rốt xào           | 0.070      | 0.03-0.04       | 20.000        | 1.400         | 62           |              |              |               |           |
|             | Canh mùng tơi nấu vị tôm    | 0.04       | 0.22 - 0.25     | 50.000        | 2.000         | 20           |              |              |               |           |
|             | bột canh tôm                | 0.02       | 0.01            | 20.000        | 400           |              |              |              |               |           |
|             | Gạo dẻo                     | 0.150      | 0.20 - 0.240    | 18.000        | 2.700         | 480          |              |              |               |           |
|             | Gia vị nấu ( tạm tính )     |            |                 |               | 700           | 50           |              |              |               |           |
|             | Gas,điện,nước ( T.tính )    |            |                 |               | 500           |              |              |              |               |           |
| <b>Tổng</b> |                             |            |                 | <b>24,600</b> | <b>1,047</b>  |              | <b>2,000</b> | <b>1,400</b> | <b>28,000</b> |           |
| thứ 4       | gà rang sả lá chanh         | 0.110      | 0.04-0.045      | 90.000        | 9.900         | 141          | Vận chuyển   | 2,000        |               |           |
|             | giò cá rim tiêu             | 0.08       | 0.025-0.03      | 70.000        | 5.600         | 135          |              |              |               |           |
|             | cải ngọt xào tỏi            | 0.060      | 0.03-0.04       | 20.000        | 1.200         | 27           |              |              |               |           |
|             | canh chua thả giá nấu thịt  | 0.04       | 0.22 - 0.25     | 35.000        | 1.400         | 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          |              |              |               |           |
|             | Gia vị nấu ( tạm tính )     |            |                 |               | 300           | 50           |              |              |               |           |
|             | Gas,điện,nước ( T.tính )    |            |                 |               | 500           |              |              |              |               |           |
| <b>Tổng</b> |                             |            |                 | <b>24,600</b> | <b>821</b>    |              | <b>2,000</b> | <b>1,400</b> | <b>28,000</b> |           |
|             | Thịt sốt cà chua            | 0.090      | 0.04-0.05       | 150.000       | 13.500        | 166          | Vận chuyển   | 2,000        |               |           |
|             | trứng rán hành              | 0.070      | 0.03-0.04       | 60.000        | 4.200         | 118          |              |              |               |           |

|       |                           |       |              |         |               |            |            |       |       |        |
|-------|---------------------------|-------|--------------|---------|---------------|------------|------------|-------|-------|--------|
| Thứ 5 | rau muống xào             | 0.080 | 0.035-0.04   | 15,000  | 1,200         | 37         |            |       |       |        |
|       | canh nước rau dầm chua    | 0.04  | 0.22-0.25    | 35,000  | 1,400         | 20         |            |       |       |        |
|       | me quả nấu canh           | 0.02  | 0.01         | 35,000  | 700           | 20         |            |       |       |        |
|       | Gạo dẻo                   | 0.150 | 0.20 - 0.240 | 18,000  | 2,700         | 480        |            |       |       |        |
|       | Gia vị nấu ( tạm tính )   |       |              |         | 200           | 50         |            |       |       |        |
|       | Gas,điện,nước ( T .tính ) |       |              |         | 700           |            |            |       |       |        |
|       | <b>Tổng</b>               |       |              |         | <b>24,600</b> | <b>871</b> |            |       |       |        |
| Thứ 6 | thân gà chiên xù          | 0.090 | 0.05-0.055   | 100,000 | 9,000         | 166        | Vận chuyển | 2,000 | 1,400 | 28,000 |
|       | chả cá viên sốt thì là    | 0.08  | 0.02-0.03    | 70,000  | 5,600         | 44         |            |       |       |        |
|       | giả,cà rốt xào            | 0.070 | 0.035-0.04   | 20,000  | 1,400         | 20         |            |       |       |        |
|       | canh cải nấu thịt         | 0.04  | 0.22-0.25    | 50,000  | 2,000         | 18         |            |       |       |        |
|       | thịt nấu canh             | 0.02  | 0.01         | 150,000 | 3,000         | 18         |            |       |       |        |
|       | Gạo dẻo                   | 0.150 | 0.20 - 0.240 | 18,000  | 2,700         | 480        |            |       |       |        |
|       | Gia vị nấu ( tạm tính )   |       |              |         | 400           | 50         |            |       |       |        |
|       | Gas,điện,nước ( T .tính ) |       |              |         | 500           |            |            |       |       |        |
|       | <b>Tổng</b>               |       |              |         | <b>24,600</b> | <b>778</b> |            | 2,000 | 1,400 | 28,000 |

PHẠM  
 HOÀNG  
 03.5576038

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 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