

# TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

## CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Tổ 5 Phường Giang Biên, Quận Long Biên, Thành Phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

### THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 03/10/2022 ( 22.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 % ) ( 17-21/10/2022 )

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt xào nấm hành	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn	Gà sốt chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Chả nướng
2	Trứng tráng cuộn	Chả lụa HN	Giò lụa HN	Thịt băm rang hành	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Giá đỗ xào hành	Khoai tây xào	Nước mắm
4	Canh đậu non nấu thịt	Canh chua nấu thịt thả giá	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt gừng	
5	Bánh Bông Lan	Sữa chua ELOVI	Chuối Tiêu	Sữa tươi Zinkit	Bánh kem tươi
6	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm	Bún tươi

\* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !



TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN  
 CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN THƯƠNG MẠI - DỊCH VỤ HỒNG ANH

**THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO**

**TUẦN 03/ 10 /2022 \* ( 17-21 / 10 /2022 )**

**Đơn giá: 28,000/1 suất ăn ( Có bữa phụ ) (Đã bao gồm thuế VAT 8%)**

Thứ	Tên thực phẩm	Lượng(kg)	T/ phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8 %	ĐGBQ/suất
THỨ 2	Thịt xào nấm hành	0.052	0.045	155,000	8,060	710	Chi phí khác	100	2,240	
	Trứng gà tráng cuộn	1	1	4,000	4,000		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	22,690	1,135		Điện, nước	100		
	Canh đậu non nấu thịt	0.03	0.01	35,000	1,050		Lãi	100		
	Nạc vai xay nấu canh	0.0001	0.0001	155,000	16					
	Bánh bông lan	1	1	3,000	3,000					
	Cơm ( Gạo )	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
THỨ 3	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn	0.055	0.05	135,000	7,425	705	Chi phí khác	100	2,240	
	Chả lụa HN	0.025	0.025	165,000	4,125		Lương	3,500		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	20,690	1,035		Điện, nước	100		
	Giá đỗ nấu canh	0.03	0.01	22,000	660		Lãi	100		
	Thịt để nấu canh	0.0001	0.0001	155,000	16					
	Sữa chua Elovi	1	1	4,000	4,000					
	Cơm ( Gạo )	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
	Thịt gà sốt chua ngọt	0.11	0.065	96,300	10,593	Chi phí khác	100	2,240		
	Giò lụa	0.03	0.03	55,000	1,650	Lương	3,500			
	Giá đỗ xào hành	0.05	0.03	25,000	1,250	Điện, nước	100			

QUẢN LÝ  
 TRƯỜNG  
 TIỂU HỌC  
 GIANG BIÊN

THỨ 4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750	680					
	Xương nấu canh	0.0003	0.0001	55,000	17		Lãi	100			
	Chuối tiêu	1	1	3,000	3,000						
	Cơm ( Gạo )	0.12	0.07	17,500	2,100						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>	<b>28,000</b>
THỨ 5	Đậu sốt cà chua	0.065	0.05	35,000	2,275	690	Chi phí khác	100	2,240		
	Thịt băm rang hành	0.058	0.045	155,000	8,990		Lương	3,500			
	Khoai tây xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	100			
	Canh cải nấu thịt, gừng	0.03	0.01	23,280	698		Lãi	100			
	Thịt để nấu canh	0.0003	0.0001	155,000	47						
	Sữa tươi Zinkit	1	1	4,000	4,000						
	Cơm ( Gạo )	0.12	0.07	17,500	2,100						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>	<b>28,000</b>
THỨ 6	Chả nướng than hoa	0.0715	0.065	155,000	11,083	695	Chi phí khác	100	2,240		
	Dưa góp	0.03	0.02	25,080	752		Lương	3,500			
	Nước mắm	0.01	0.01	25,000	250		Điện, nước	100			
	Bún tươi	0.25	0.25	15,000	3,750		Lãi	100			
	Bánh kem tươi	1	1	3,000	3,000						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	Than hoa	0.015	0.01	35,000	525						
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>	<b>28,000</b>

**\* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !**

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 5B Ngõ 22 Đường Đặng Vũ Hỷ, P. Thượng Thanh, Long Biên, Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

## THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 03/10/2022 ( 28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8% ) ( 17-21 / 10 /2022 )

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Thịt xào nấm hành	0.052g	0.045g	Bánh Bông Lan	705
	Trứng tráng cuộn	1	1		
	Su su xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh đậu non nấu thịt	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Ba	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn	0.055g	0.05g	Sữa chua Elovi	710
	Chả lụa HN	0.025g	0.025g		
	Bắp cải xào	0.05g	0.03g		
	Canh chua nấu thịt thá giá	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
	Gà sốt chua ngọt	0.11g	0.075g		

<b>Thứ Tư</b>	Giò lụa HN	0.03g	0.03g	Chuối tiêu	705
	Giá đỗ xào hành	0.05g	0.03g		
	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
<b>Thứ Năm</b>	Đậu sốt cà chua	0.065g	0.055g	Sữa tươi Zinkit	700
	Thịt băm rang hành	0.058g	0.045g		
	Khoai tây xào	0.05g	0.03g		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
<b>Thứ Sáu</b>	Chả nướng	0.0715g	0.065g	Bánh kem tươi	695
	Dưa góp chua ngọt	0.03g	0.02g		
	Nước mắm	0.02	0.02g		
	Bún tươi	0.25g	0.25g		

\* Ghi chú: Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng!

