

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 03/09/2022 (28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 %) (19-23/09/2022)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt rang mắm hành	Gà kho sả gừng	Đậu sốt tứ xuyên	Thịt hầm ngô ngọt	Bún chả
2	Trứng gà kho xì dầu	Chả lụa rim mắm	Chả cá Visan chiên giòn	Khoai tây chiên	Dưa góp
3	Rau muống xào tỏi	Giá đỗ xào hành	Su su xào tỏi	Bắp cải xào	Nước mắm
4	Canh chua sấu	Canh bí xanh nấu xương	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh rau ngót nấu thịt	Canh thịt nấu chua
5	Bánh HURA	Sữa chua Zinkit	Dưa Hấu	Caramen	Bánh Bông Lan
6	Com	Com	Com	Com	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 03/09/2022 * (19-23 / 09 /2022)

Đơn giá: 28.000/1 suất ăn(Có bữa phụ) (Đã bao gồm thuế VAT 10%)

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 rang mắm hành	0.061	0.055	155,000	9,455	710	Chi phí khác	100	2,240	
	Trứng gà kho xì dầu	1	1	4,000	4,000		Lương	2,500		
	Rau muống xào	0.05	0.03	22,300	1,115		Lãi	100		
	Canh chua sấu	0.03	0.01	23,000	690		Điện, nước	100		
	Bánh Hura	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					
	Tổng				22,960				2,800	2,240
THỨ 3	Gà kho sả gừng	0.095	0.07	95,000	9,025	705	Chi phí khác	100	2,240	
	Chả lụa rim mắm	0.02	0.02	165,000	3,300		Lương	2,500		
	Giá đỗ xào hành	0.05	0.03	23,580	1,179		Điện, nước	100		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Xương để nấu canh	0.0001	0.0001	55,000	6					
	Sữa chua 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					
Tổng				22,960			2,800	2,240	28,000	
	Đậu sốt tứ xuyên	0.07	0.055	35,000	2,450		Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt để sốt đậu	0.042	0.03	155,000	6,510		Lương	2,500		
	Chả cá vissan chiên giòn	0.03	0.03	130,000	3,900		Điện, nước	100		
	Su su xào tỏi	0.05	0.03	23,430	1,172		Lãi	100		



THỨ 4	Canh mỏng toi nấu tôm	0.03	0.01	23,500	705	680					
	Tôm để nấu canh	0.0001	0.0001	230,000	23						
	Dưa Hấu	1	1	3,500	3,500						
	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						
	Tổng				22,960				2,800	2,240	28,000
THỨ 5	Thịt hầm ngô ngọt	0.057	0.05	155,000	8,835	690	Chi phí khác	100	2,240		
	Ngô ngọt để hầm thịt	0.03	0.025	50,000	1,500		Lương	2,500			
	Khoai tây chiên	0.05	0.04	50,000	2,500		Điện, nước	100			
	Bắp cải xào	0.05	0.03	23,180	1,159		Lãi	100			
	Canh rau ngót nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750						
	Thịt để nấu canh	0.0001	0.0001	155,000	16						
	Bánh bông lan	1	1	3,500	3,500						
	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						
Tổng				22,960			2,800	2,240	28,000		
THỨ 6	Chả nướng than hoa	0.07	0.055	155,000	10,850	695	Chi phí khác	100	2,240		
	Dưa góp	0.03	0.025	25,000	750		Lương	2,500			
	Nước mắm	0.005	0.005	50,000	250		Điện, nước	100			
	Canh chua nấu thịt	0.03	0.01	24,800	744		Lãi	100			
	Thịt để nấu canh	0.0001	0.0001	155,000	16						
	Bún tươi	0.25	0.25	15,000	3,750						
	Bánh bông lan	1	1	4,000	4,000						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	Tổng				22,960				2,800	2,240	28,000

** 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 03/09/2022 (28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 10%) (19-23 / 09 /2022)

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Thịt rang mắm hành	0.061g	0.055g	Bánh Hura	705
	Trứng gà kho xì dầu	1	1		
	Rau muống xào tỏi	0.05g	0.03g		
	Canh chua nấu me	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Ba	Gà kho sả gừng	0.095g	0.07g	Sữa tươi Zinkit	710
	Chả lụa rim mắm	0.02g	0.02g		
	Giá đỗ xào hành	0.05g	0.03g		
	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
	Đậu sốt tưu xuyên	0.09g	0.075g		

Thứ Tư	Chả cá Vissan chiên giòn	0.03g	0.03g	Dưa Hấu	705
	Su su xào tỏi	0.05g	0.03g		
	Canh mỏng toi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Năm	Thịt hầm ngô ngọt	0.08g	0.07g	Caramen	700
	Khoai tây chiên	0.05g	0.04g		
	Bắp cải xào	0.05g	0.03g		
	Canh rau ngót nấu thịt	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Sáu	Chả nướng than hoa	0.07g	0.055g	Bánh Bông lan	695
	Dưa góp chua ngọt	0.03g	0.03g		
	Nước mắm	0.005g	0.005g		
	Canh chua nấu thịt	0.035g	0.01g		
	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 !*

