



CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN  
SUẤT ĂN HOA SỮA

THỰC ĐƠN HỌC SINH – Q. LONG BIÊN  
BỮA CHÍNH VÀ BỮA PHỤ TRƯỞNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

Tuần 06 – Năm học 2024 – 2025  
(Từ ngày 14/10/2024 đến 18/10/2024)

TT	Thứ 2 (14/10)	Thứ 3 (15/10)	Thứ 4 (16/10) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (17/10)	Thứ 6 (18/10)
1	Thịt lợn kho tàu	Chả cốm chấm sốt chua ngọt	Thịt lợn rim chả cá	Thịt gà om nấm	Cơm rang Dương Châu
2	Thịt gà xào ngũ sắc	Trứng chiên xúc xích	Chuối tiêu	Đậu tằm hành	Dưa hấu
3	Giá đỗ, cà rốt xào	Rau muống xào	Cải bắp cà rốt xào	Su su, cà rốt xào	
4	Canh mùng tơi nấu tôm	Canh chua dầm me	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Canh thịt nấu chua thả giá
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Bánh mì socola	Kem Caramen Hoa Sữa	Sữa hộp Hà Nội milk	Bánh gạo Tràng An	Sữa chua Vinamilk

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



P. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Ngọc Hà

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN SUẤT ĂN HOA SỮA

ĐỊNH LƯỢNG KCAL SUẤT ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG TH LONG BIÊN NĂM HỌC 2024 - 2025

Suất ăn 32.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn tuần 06 (từ ngày 14/10 đến 18/10 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (14/10)	Thịt lợn kho tàu	Thịt lợn	gram	75	50-55	133.0
	Thịt gà xào ngũ sắc	Thịt gà	gram	15	35-40	96.0
		Ngô ngọt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	25		
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	60	45-50	16.0
	Canh mùng tơi nấu tôm	Mùng tơi	gram	30	210-220	12.0
		Tôm nõn khô	gram	0.5		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
Bánh mì socola	Bánh mì socola	bánh	1		80.0	
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
<b>Cộng thứ 2</b>						<b>749.0</b>
Thứ 3 (15/10)	Chả cốm chấm sốt chua ngọt	Chả cốm	gram	55	45-50	125.0
	Trứng chiên xúc xích	Trứng gà	quả	1	38-45	70.0
		Xúc xích	gram	10		
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	45-50	16.0
	Canh chua dầm me	Me	gram	3	220-240	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Kem Caramen Hoa Sữa	Kem Caramen Hoa Sữa	bánh	1		110.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
<b>Cộng thứ 3</b>						<b>738.0</b>
Thứ 4 (16/10)	Thịt lợn rim chả cá	Chả cá	gram	35	55-60	145.0
		Thịt lợn	gram	40		
	Chuối tiêu	Chuối tiêu	quả	1	80-90	88.0
	Cải bắp cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt	gram	70	50-52	16.0
	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ	gram	30	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Sữa hộp Hà Nội milk	Sữa hộp Hà Nội milk	hộp	1		80.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
<b>Cộng thứ 4</b>						<b>756.0</b>

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
<b>Thứ 5 (17/10)</b>	Thịt gà om nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Đậu tằm hành	Đậu phụ	gram	70	50-55	55.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	gram	25	220-240	13.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh gạo Trảng An	Bánh gạo Trảng An	bánh	2		80.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
<b>Cộng thứ 5</b>						<b>718.0</b>
<b>Thứ 6 (18/10)</b>	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ	gram	140	250-300	700.0
		Thịt lợn	gram	13		
		Chả nạc	gram	15		
		Ngô ngọt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	30		
		Trứng gà	gram	10		
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	80	70-72	70.0
	Canh thịt nấu chua thả giá	Thịt lợn	gram	2	220-240	13.00
		Cà chua	gram	10		
		Me	gram	5		
Giá đỗ		gam	15			
Sữa chua Vinamilk	Sữa chua Vinamilk	hộp	1		110.0	
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh,....)						
<b>Cộng thứ 6</b>						<b>893.0</b>