



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 05– Năm học 2024– 2025
(Từ ngày 07/11/2024 đến 11/10/2024)

| TT | Thứ 2 (07/10) | Thứ 3 (08/10) | Thứ 4 (09/10) <i>Bữa ăn học đường</i> | Thứ 5 (10/10) | Thứ 6 (11/10) |
|----|----------------------------------|-----------------------|---|-------------------------|------------------|
| 1 | Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt | Thịt gà rang gừng | Thịt bằm rim mắm | Cá rô file chiên giòn | Bún mọc giò |
| 2 | Lạc tằm gia vị | Trứng kho tàu | Dưa hấu | Đậu sốt cà chua | |
| 3 | Rau muống xào | Su su, cà rốt xào | Bắp cải xào hành | Giá đỗ, cà rốt xào hành | |
| 4 | Canh chua dầm me | Canh rau cải nấu thịt | Canh bí ngô nấu thịt | Canh mùng tơi nấu tôm | |
| 5 | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | |
| 6 | Bánh Kinh Đô | Kem Caramen Hoa Sữa | Sữa chua Vinamilk | Sữa hộp Hà Nội milk | Bánh mì bơ sữa |

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 05 (từ ngày 07/10 đến 11/10 năm 2024)

| Thứ | Thực đơn | Chi tiết | ĐVT | TP sống | TP chín/hs | Kcal |
|--------------------------|--|---------------------|------|---------|------------|--------------|
| Thứ 2 (07/10) | Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt | Thịt bò | gram | 42 | 50-55 | 137.0 |
| | | Khoai tây, cà rốt | gram | 40 | | |
| | Lạc tằm gia vị | Lạc trắng | gram | 30 | 28-30 | 110.0 |
| | Rau muống xào | Rau muống | gram | 70 | 45-50 | 16.0 |
| | Canh chua dầm me | Me | gram | 3 | 220-240 | 10.0 |
| | Cơm trắng | Gạo tẻ | gram | 120 | 210-240 | 412.0 |
| | Bánh Kinh Đô | Bánh Kinh Đô | bánh | 1 | | 70.0 |
| | Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....) | | | | | |
| Cộng thứ 2 | | | | | | 755.0 |
| Thứ 3 (08/10) | Thịt gà rang gừng | Thịt gà | gram | 80 | 50-60 | 143.0 |
| | Trứng kho tàu | Trứng gà | quả | 1 | 45-50 | 75.0 |
| | Su su, cà rốt xào | Su su, cà rốt | gram | 70 | 45-50 | 15.0 |
| | Canh rau cải nấu thịt | Cải xanh | gram | 30 | 220-240 | 15.0 |
| | | Thịt lợn | gram | 2 | | |
| | 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....) | | | | | |
| Cộng thứ 3 | | | | | | 770.0 |
| Thứ 4 (09/10) | Thịt băm rim mắm | Thịt lợn | gram | 75 | 50-55 | 133.0 |
| | Dưa hấu | Dưa hấu | gram | 80 | 70-72 | 70.0 |
| | Bắp cải xào hành | Bắp cải | gram | 70 | 45-50 | 13.0 |
| | Canh bí ngô nấu thịt | Bí ngô | gram | 30 | 220-240 | 15.0 |
| | | Thịt lợn | gram | 2 | | |
| | Cơm trắng | Gạo tẻ | gram | 120 | 210-240 | 412.0 |
| | Sữa chua Vinamilk | Sữa chua Vinamilk | hộp | 1 | | 110.0 |
| | Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....) | | | | | |
| Cộng thứ 4 | | | | | | 753.0 |

| Thứ | Thực đơn | Chi tiết | ĐVT | TP sống | TP chín/hs | Kcal |
|--|-------------------------|---------------------|------|---------|------------|--------------|
| Thứ 5 (10/10) | Cá rô file chiên giòn | Cá rô file | gram | 55 | 45-50 | 65.0 |
| | Đậu sốt cà chua | Đậu phụ | gram | 70 | 55-60 | 60.0 |
| | | Cà chua | gram | 8 | | |
| | Giá đỗ, cà rốt xào hành | Giá đỗ, cà rốt | gram | 60 | 45-50 | 16.0 |
| | Canh mùng toi nấu tôm | Mùng toi | gram | 30 | 210-220 | 12.0 |
| | | Tôm nõn khô | gram | 0.5 | | |
| | 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....) | | | | | | |
| Cộng thứ 5 | | | | | | 645.0 |
| Thứ 6 (11/10) | Bún mọc giò | Giò sống | gram | 30 | 250-300 | 670.0 |
| | | Thịt lợn | gram | 30 | | |
| | | Mỡ khô | gram | 10 | | |
| | | Giò nạc | gram | 30 | | |
| | | Xương lợn | gam | 7 | | |
| | | Xương gà | gam | 10 | | |
| | | Cà chua | gam | 15 | | |
| | | Bún tươi | gam | 210 | | |
| | Bánh mì bơ sữa | Bánh mì bơ sữa | bánh | 1 | | 80.0 |
| Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....) | | | | | | |
| Cộng thứ 6 | | | | | | 750.0 |