



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 09 – Năm học 2024 – 2025

(Từ ngày 04/11/2024 đến 08/11/2024)

TT	Thứ 2 (04/11)	Thứ 3 (05/11)	Thứ 4 (06/11) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (07/11)	Thứ 6 (08/11)
1	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Thịt gà kho gừng	Thịt lợn rang hành	Chả cốm chiên + chám tương cà	Cá rô file chiên xù
2	Lạc tằm gia vị	Trứng kho mắm	Dưa hấu	Thịt gà xào ngũ sắc	Đậu sốt cà chua
3	Giá đỗ, cà rốt xào	Su su, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Rau muống xào	Cải ngọt xào
4	Canh cải bắp nấu thịt	Canh cải nấu thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh chua dầm me	Canh bí xanh hầm xương
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
6	Bánh Cosy Kinh Đô	Kem Caramen Hoa Sữa	Sữa hộp Hà Nội	Chuối tiêu Tuấn Việt	Bánh mì bơ ruốc

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



P. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Ngọc Hà

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA



GIÁM ĐỐC

Bùi Quang Hoàn

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 09 (từ ngày 04/11 đến 08/11 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (04/11)	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
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	45-50	16.0
	Canh cải bắp nấu thịt	Cải bắp	gram	30	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh Cosy Kinh Đô	Bánh Cosy Kinh Đô	bánh	1		70.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
Cộng thứ 2						760.0
Thứ 3 (05/11)	Thịt gà kho gừng	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng kho mắm	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	Canh 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	hộp	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
Cộng thứ 3						770.0
Thứ 4 (06/11)	Thịt lợn rang hành	Thịt lợn	gram	75	50-55	185.0
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	80	70-72	70.0
	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	Sữa hộp Hà Nội	hộp	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
Cộng thứ 4						778.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (07/11)	Chả cốm chiên + chấm tương cà	Chả cốm	gram	55	50-52	150.0
		Tương cà	gram	10	8-10	
	Thịt gà xào ngũ sắc	Thịt gà	gram	20	35-40	96.0
		Ngô ngọt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	25		
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	45-50	16.0
	Canh chua dầm me	Me	gram	5	220-240	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Chuối tiêu Tuấn Việt	Chuối tiêu Tuấn Việt	quả	1	80-90	88.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
Cộng thứ 5						767.0
Thứ 6 (08/11)	Cá rô file chiên xù	Cá rô file	gram	55	45-50	65.0
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	55-60	60.0
		Cà chua	gram	10		
	Cải ngọt xào	Cải ngọt	gram	75	50-52	16.0
	Canh bí xanh hầm xương	Bí xanh	gram	30	220-240	15.0
		Xương gà	gram	10		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh mì bơ ruốc	Bánh mì bơ ruốc	bánh	1		110.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
Cộng thứ 6						678.0

