



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

THỰC ĐƠN HÈ: HỌC SINH – Q. LONG BIÊN  
BỮA CHÍNH VÀ BỮA PHỤ TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

Năm học 2023 – 2024

(Từ ngày 19/08/2024 đến 23/08/2024)

TT	Thứ 2 (19/08)	Thứ 3 (20/08)	Thứ 4 (21/08)	Thứ 5 (22/08)	Thứ 6 (23/08)
1	Thịt lợn rim đậu mơ	Cá viên chiên tuyết hoa	Thịt lợn quay ngũ vị	Thịt gà om nấm	Cơm rang thập cẩm
2	Trứng tráng hành	Thịt gà xào thập cẩm	Dưa hấu	Đậu sốt cà chua	Xúc xích chiên
3	Giá đỗ xào mướp	Su su, cà rốt xào	Cải ngọt xào	Rau muống xào	
4	Canh củ quả hầm xương	Canh mùng tơi nấu tôm	Canh bí ngô nấu thịt	Canh chua dầm me	Canh rau ngót nấu thịt
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Bánh mì tươi Hải Châu	Chuối tiêu	Sữa hộp Hà Nội milk	Bánh Cosy Kinh Đô	Sữa chua trái cây

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 30.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn hè (từ ngày 19/08 đến 23/08 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	DVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (19/08)	Thịt lợn rim đậu mơ	Thịt lợn	gram	45	50-55	135.0
		Đậu mơ	gram	40		
	Trứng tráng hành	Trứng gà	quả	1	45-50	55.0
	Già đồ xào mướp	Già đồ, mướp hương	gram	60	38-42	25.0
	Canh củ quả hầm xương	Khoai tây, cà rốt	gram	30	210-220	8.0
		Xương	gram	10		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
Bánh mì tươi Hải Châu	Bánh mì tươi Hải Châu	bánh	1		70.0	
<b>Cộng thứ 2</b>						<b>743.0</b>
Thứ 3 (20/08)	Cá viên chiên tuyết hoa	Cá viên	gram	60	40-42	90.0
	Thịt gà xào thập cẩm	Thịt gà	gram	25	30-40	21.0
		Cove, cà rốt	gram	45		
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	65	45-50	15.0
	Canh mùng tơi nấu tôm	Mùng tơi	gram	25	200-220	6.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
Chuối tiêu	Chuối tiêu	quả	1		80.0	
<b>Cộng thứ 3</b>						<b>662.0</b>
Thứ 4 (21/08)	Thịt lợn quay ngũ vị	Thịt lợn	gram	75	40-45	172.0
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	70	50-60	21.0
	Cải ngọt xào	Cải ngọt	gram	70	40-45	35.0
	Canh bí ngô nấu thịt	Bí ngô	gram	30	200-220	8.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
	Sữa hộp Hà Nội milk	Sữa hộp Hà Nội milk	hộp	1		50.0
<b>Cộng thứ 4</b>						<b>736.0</b>
Thứ 5 (22/08)	Thịt gà om nấm	Thịt gà	gram	70	40-45	170.0
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	60-65	55.0
		Cà chua	gram	10		
	Rau muống xào	Rau muống	gram	65	45-50	25.0
	Canh chua dầm me	Me	gram	6	210-220	6.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
Bánh Cosy Kinh Đô	Bánh Cosy Kinh Đô	bánh	1		80.0	
<b>Cộng thứ 5</b>						<b>786.0</b>
Thứ 6 (23/08)	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ	gram	140	250-260	650.0
		Trứng gà	gram	15		
		Chà nạc	gram	15		
		Thịt lợn	gram	15		
		Ngô ngọt hạt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	15		
	Xúc xích chiên	Xúc xích	gram	35		
	Canh rau ngọt nấu thịt	Rau ngọt lá	gram	8		
Sữa chua trái cây	Sữa chua trái cây	hộp	1		55.0	
<b>Cộng thứ 5</b>						<b>705.0</b>