



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

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

**Tuần 04 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 30/09/2024 đến 04/10/2024)**

TT	Thứ 2 (30/09)	Thứ 3 (01/10)	Thứ 4 (02/10) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (03/10)	Thứ 6 (04/10)
1	Thịt lợn rim tôm nõn	Thịt gà om nấm	Thịt lợn quay ngũ vị	Chả cốm chiên + chám sốt chua ngọt	Đùi gà chiên KFC
2	Lạc tằm gia vị	Trứng kho mắm	Dưa hấu	Đậu, thịt sốt cà chua	Sốt tương cà
3	Su su, cà rốt xào	Rau muống xào	Cải bắp, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt xào	Khoai tây chiên
4	Canh mùng tơi nấu tôm	Canh chua dầm me	Canh bí xanh nấu thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh cải xanh nấu thịt
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
6	Sữa hộp Hà Nội milk	Bánh gato ruốc Hoa Sữa	Sữa chua Vinamilk	Bánh Cosy Kinh Đô	Thạch chanh leo Hoa 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 AN 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 04 (từ ngày 30/09 đến 04/10 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	DVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (30/09)	Thịt lợn rim tôm nõn	Thịt lợn	gram	45	50-52	143.0
		Tôm nõn	gram	20		
	Lạc tằm gia vị	Lạc trắng	gram	30	28-30	110.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	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, mi chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
Cộng thứ 2						772.0
Thứ 3 (01/10)	Thịt gà om nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng kho mắm	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	45-50	16.0
	Canh chua dằm me	Me	gram	3	220-240	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh gato ruốc Hoa Sữa	Bánh gato ruốc Hoa Sữa	bánh	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mi chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
Cộng thứ 3						761.0
Thứ 4 (02/10)	Thịt lợn quay ngũ vị	Thịt lợn	gram	75	50-55	133.0
	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 xanh nấu thịt	Bí xanh	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, mi chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
Cộng thứ 4						756.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	DVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (03/10)	Chả cốm chiên + chấm sốt chua ngọt	Chả cốm	gram	55	50-52	125.0
	Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	60-65	90.0
		Cà chua	gram	10		
		Thịt lợn	gram	5		
	Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, 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
	Bánh Cosy Kinh Đô	Bánh Cosy Kinh Đô	bánh	1		80.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh...)						
Cộng thứ 5						738.0
Thứ 6 (04/10)	Đùi gà chiên KFC	Đùi gà	gram	140	120-130	350.0
	Sốt tương cà	Sốt tương cà	gram	20		
	Khoai tây chiên	Khoai tây	gram	80	30-32	50.0
	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	gram	30	220-240	13.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Thạch chanh leo Hoa Sữa	Thạch chanh leo Hoa Sữa	hộp	1		70.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh,...)						
Cộng thứ 6						895.0

