

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Tổ 5, Phường Việt Hưng, Thành Phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 04/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt bò hầm củ quả	Gà rang muối	Cá chiên sốt cà chua	Thịt xào nấm ngô ngọt	Cơm rang thập cẩm
2	Trứng tráng cuộn	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Thịt heo luộc	Kimbap chiên	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Giá đỗ xào mướp hương	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Đùi gà chiên
4	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh chua nấu thịt thả giá
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo rang
6	Bánh nhân ruốc	Sữa Kaka trái cây nhiệt đới	Bánh quy nhân kem OREO	Sữa tươi Zinzin kids	Bánh kem tươi

* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !



Phạm Thị Lan Anh



Nguyễn Văn Kỳ

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN THƯƠNG MẠI - DỊCH VỤ HỒNG ANH



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO

TUẦN 04/09/2025 * (22-26/09/2025)

Đơn giá: 32.000/1 suất ăn(Có bữa phụ) (Đã bao gồm thuế VAT)

Thứ	Tên thực phẩm	Lượng(kg)	T/ phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8 %	ĐGBQ/s uất
THỨ 2	Thịt bò hầm củ quả	0.045	0.03	250,000	11,250	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Củ quả hầm thịt bò	0.053	0.03	25,000	1,317		Lương	3,500		
	Trứng tráng cuộn	1	1	4,000	4,000		Điện, nước	500		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	25,000	1,250		Lãi	100		
	Canh chua nấu thịt cà chua	0.025	0.01	25,000	625					
	Thịt nấu canh	0.001	0.001	160,000	160					
	Bánh nhân ruốc	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,600	1,760					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				28,577			4,200	2,223	35,000
THỨ 3	Gà rang muối	0.115	0.065	95,000	10,912	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,535		Lương	3,500		
	Thịt sốt đậu	0.02	0.01	160,000	3,200		Điện, nước	500		
	Giá đỗ xào mướp hương	0.05	0.03	25,000	1,250		Lãi	100		
	Canh bí xanh nấu xương	0.025	0.01	26,000	650					
	Xương nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55					
	Sữa Kaka trái cây nhiệt đới	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,600	1,760					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365			4,200	2,223	35,000
	Tổng				28,577		Chi phí khác	100	2,223	
	Cá chiên sốt cà chua	0.062	0.04	150,000	9,300		Lương	3,500		
	Cà chua sốt cá	0.003	0.001	25,000	75		Điện, nước	500		
	Thịt heo luộc	0.045	0.03	160,000	7,200		Lãi	100		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	25,000	1,242					

THỨ 4	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.025	0.01	25,000	625	710				
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160					
	Bánh quy nhân kem Oreo	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,600	1,760					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				28,577			4,200	2,223	35,000
THỨ 5	Thịt xào nấm ngô ngọt	0.07	0.055	160,000	11,200	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Nấm ngô ngọt xào thịt	0.005	0.002	250,000	1,250		Lương	3,500		
	Kimbap chiên	2	2	2,000	4,000		Điện, nước	500		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Lãi	100		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.025	0.01	27,000	672					
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	230,000	230					
	Sữa tươi Zinzin kids	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,600	1,760					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				28,577			4,200	2,223	35,000
THỨ 6	Rau củ thập cẩm rang cơm	0.045	0.025	35,000	1,575	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Giò lụa	0.01	0.01	160,000	1,600		Lương	3,500		
	Thịt nạc	0.015	0.01	160,000	2,400		Điện, nước	500		
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.02	25,000	875		Lãi	100		
	Đùi gà tươi chiên	1	1	20,000	20,000					
	Canh chua nấu thịt thả giá	0.025	0.01	25,000	625					
	Thịt nấu canh	0.001	0.001	160,000	160					
	Cơm gạo rang	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Bánh kem tươi	1	1	4,500	4,500					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,600	1,760					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				37,210			4,200	2,223	43,633

Thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 5B Ngõ 22 Đường Đặng Vũ Hỷ, P. Thượng Thanh, Long Biên, Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 04/09/2025 (32.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/09/2025)

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Thịt bò hầm củ quả	0.045+0.053	0.03+0.03	Bánh nhân ruốc	710
	Trứng tráng cuộn	1	1		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03		
	Canh chua nấu thịt cà chua	0.025	0.01		
	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		
Thứ Ba	Gà rang muối	0.115	0.065	Sữa Kaka trái cây nhiệt đới	710
	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.065+0.02	0.045+0.01		
	Giá đỗ xào mướp hương	0.05	0.03		
	Canh bí xanh nấu xương	0.025	0.01		
	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		
	Cá chiên sốt cà chua	0.062	0.04		

Thứ Tư	Thịt heo luộc	0.045	0.03	Bánh quy nhân kem OREO	710
	Khoai tây xào	0.05	0.03		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.025	0.01		
	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		
Thứ Năm	Thịt xào nấm ngô ngọt	0.07+0.005	0.055+0.034	Sữa tươi Zinkid	710
	Kimbap chiên	2	2		
	Bắp cải xào	0.05	0.03		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.025	0.01		
	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		
Thứ Sáu	Rau củ rang cơm	0.045	0.025	Bánh kem tươi	710
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.02		
	Đùi gà chiên+ giò lụa+ nạc vai	1+0.01+0.015	1+0.01+0.01		
	Canh chua nấu thịt thả giá	0.025	0.01		
	Cơm gạo rang	0.1	0.115		

*** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !**



Phạm Thị Lan Anh



Nguyễn Văn Kỳ