



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 18 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 06/01/2025 đến 10/01/2025)

TT	Thứ 2 (06/01)	Thứ 3 (07/01)	Thứ 4 (08/01) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (09/01)	Thứ 6 (10/01)
1	Tôm nõn kho thịt băm	Thịt gà om nấm	Thịt lợn viên sốt cà chua	Chả cá rim mắm	Cơm rang thập cẩm
2	Cá basa viên rim tiêu	Trứng kho tiêu	Dưa hấu	Đậu, thịt sốt cà chua	Xúc xích chiên
3	Cải ngọt xào	Su su, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt xào	
4	Canh khoai tây nấu thịt	Canh bí xanh hầm xương	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh cải xanh thịt băm	Canh cải cúc nấu thịt
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Sữa chua Vinamilk	Bánh Cosy Kinh Đô	Sữa hộp IZZI	Bánh bông lan	Kem Caramen 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 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 18 (từ ngày 06/01/2025 đến 10/01/2025)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (06/01)	Tôm nõn kho thịt băm	Thịt lợn	gram	50	50-52	143.0
		Tôm nõn	gram	20		
	Cá basa viên rim tiêu	Cá basa viên	gram	30	50-55	60.0
	Cải ngọt xào	Cải ngọt	gram	75	50-52	16.0
	Canh khoai tây nấu thịt	Thịt lợn	gram	2	220-240	15.0
		Khoai tây, cà rốt	gram	30		
	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 2						756.0
Thứ 3 (07/01)	Thịt gà om nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng kho tiêu	Trứng gà bóc	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	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 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 3						730.0
Thứ 4 (08/01)	Thịt lợn viên sốt cà chua	Thịt lợn	gram	35	50-55	133.0
		Mỡ lợn	gram	10		
		Mộc	gram	30		
		Cà chua	gram	10		
	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 IZZI	Sữa hộp IZZI	hộp	1		80.0	
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)						
Cộng thứ 4						726.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (09/01)	Chả cá rim mắm	Chả cá	gram	60	50-55	110.0
	Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	60-65	90.0
		Cà chua	gram	10		
		Thịt lợn	gram	5		
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	40-42	16.0
	Canh cải xanh thịt băm	Cải xanh	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh bông lan	Bánh bông lan	bánh	1		80.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh,...)						
Cộng thứ 5						723.0
Thứ 6 (10/01)	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ	gram	140	250-300	700.0
		Thịt lợn	gram	13		
		Chả nạc	gram	15		
		Ngô ngọt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	30		
		Trứng gà	gram	10		
	Xúc xích chiên	Xúc xích	cái	1		80.0
	Canh cải cúc nấu thịt	Cải cúc	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
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 6						905.0

