



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 28 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 31/03/2025 đến 04/04/2025)

TT	Thứ 2 (31/03)	Thứ 3 (01/04)	Thứ 4 (02/04) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (03/04)	Thứ 6 (04/04)
1	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Cá rô file chiên xù	Thịt lợn viên sốt cà chua	Thịt gà sốt chua ngọt	Chả cốm chiên chấm sốt tương cà
2	Muối vừng	Trứng kho dầu hào	Dưa hấu	Đậu mọt sốt cà chua	Thịt lợn xào thập cầm
3	Giá đỗ, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Cải ngọt, cà rốt xào	Cải thảo xào hành	Su su, cà rốt xào
4	Canh mùng tơi nấu tôm nõn	Canh bí xanh hầm xương	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Canh cải bắp nấu thịt
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
6	Sữa chua Vinamilk	Bánh gato Hoa Sữa	Sữa hộp trái cây	Bánh Cosy Kinh Đô	Chuối tiêu Tuấn Việt

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 ẨM HOA SỮA

ĐỊNH LƯỢNG KCAL SUẤT ẨM 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 28 (từ ngày 31/03/2025 đến 04/04/2025)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (31/03)	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Thịt bò	gram	42	50-55	137.0
		Khoai tây, cà rốt	gram	40		
	Muối vừng	Lạc rang	gram	25	25-27	120.0
		Vừng rang	gram	3		
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	40-42	16.0
	Canh mùng tot nấu tôm	Bí xanh	gram	30	220-240	13.0
		Tôm nõn khô	gram	0.5		
	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					808.0
Thứ 3 (01/04)	Cá rô file chiên xù	Cá rô file	gram	55	45-50	110.0
	Trứng kho dầu hào	Trứng gà bóc	quả	1	45-50	75.0
	Cải bắp, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt	gram	70	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 gato Hoa Sữa	Bánh gato Hoa Sữa	bánh	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 3					738.0
Thứ 4 (02/04)	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 ngọt, cà rốt xào	Cải ngọt, cà rốt	gram	75	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 trái cây	Sữa hộp trái cây	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 (03/04)	Thịt gà sốt chua ngọt	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Đậu mọt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	55-60	118.0
		Cà chua	gram	10		
	Cải thảo xào hành	Cải thảo	gram	70	45-50	13.0
	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	gram	25	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 5					771.0
Thứ 6 (04/04)	Chả cốm chiên chấm sốt tương cà	Chả cốm	gram	55	50-52	110.0
		Sốt tương cà	gram	10	10	-
	Thịt lợn xào thập cẩm	Thịt lợn	gram	15	30-35	96.0
		Ngô ngọt	gram	12		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	25		
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	22-25	15.0
	Canh cải bắp nấu thịt	Cải bắp	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Chuối tiêu Tuấn Việt	Chuối tiêu Tuấn Việt	quả	1	90-100	70.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 6					718.0