

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngõ Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 06/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (06-10/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cá chiên sốt cà chua	Trứng đúc thịt	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	Gà sốt cà ri bơ	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt bắp chân giò luộc	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	Thịt chiên xả xiu	Chả lụa truyền thống	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	Dùi gà tẩm bột chiên giòn
4	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh ngao nấu chua	Canh bí xanh nấu xương	Canh củ quả nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo rang
6	Bánh mì tươi Kinh Đô	Sữa tươi Vinamilk	Caramen	Sữa Chua Elovi	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



Trần Thị Phương Liên

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH
Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngô Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành phố Hà Nội.
Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN

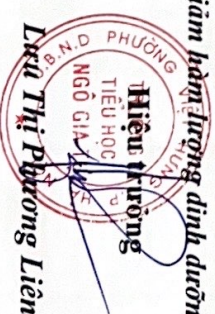
Tuần 06/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất ăn bao gồm thuế VAT) (06-10/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cả chiến sốt cà chua	Trứng đúc thịt	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	Gà sốt cà ri bơ	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt bắp chân giò luộc	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	Thịt chiên xả xiu	Chả lụa truyền thống	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	Đùi gà hầm bột chiên giòn
4	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh ngao nấu chua	Canh bí xanh nấu xương	Canh củ quả nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo rang

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



Phạm Thị Lan Anh



Lưu Thị Phương Liên



TRƯỜNG TIỂU HỌC NGỎ GIA TỰ
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN THƯƠNG MẠI-DỊCH VỤ HỒNG ANH
THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN-ĐỊNH LƯỢNG CALO
TUẦN 06/Năm học 2025-2026 * (06-10/10/2025)
Đơn giá: 35.000/1 suất ăn có bữa phụ (Đã bao gồm thuế VAT)

Thứ	Tên món ăn	Lượng(kg)	Thành phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8%	ĐGBQ/s suất
	Cà chiên sốt cà chua	0.06	0.045	150,000	9,000	710	Chi phí khác	200	2,223	35,000
	Cà chua	0.01	0.01	25,000	250		Lương	3,500		
	Thịt bắp chân giò luộc	0.044	0.032	160,000	7,042		Lãi	100		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện nước	700		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.025	0.01	32,000	800					
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160					
THỨ 2	Bánh mì tươi Kinh Đô	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,350	1,755					
	Gas	0.03	0.03	39,000	1,170					
	Tổng				28,277			4,500	2,223	
	Trứng đúc thịt	1.2	0.075	4,000	4,800		Chi phí khác	200	2,223	
	Thịt đúc trứng	0.01	0.01	160,000	1,600	710	Lương	3,500		
	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	0.054	0.035	160,000	8,640		Lãi	100		
	Ngô ngọt cà rốt	0.02	0.02	65,000	1,300		Điện nước	700		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,257					
	Canh mỏng tỏi nấu tôm	0.025	0.01	27,000	675					
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	230,000	230					
THỨ 3	Sữa tươi Vinamilk	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,350	1,755					
	Gas	0.03	0.03	39,000	1,170					
	Tổng				28,277			4,500	2,223	
	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,527		Chi phí khác	200	2,223	
	Thịt sốt đậu	0.025	0.015	160,000	4,000		Lương	3,500		
	Thịt chiên xả xiu	0.059	0.045	160,000	9,400		Lãi	100		

THỨ 4	Khoai tây xào	0.05	0.03	25,500	1,275		Điện nước	700			
	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	25,000	750						
	Ngao nấu canh	0.01	0.001	55,000	550	710					
	Caramen	1	1	4,500	4,500						
	Com(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350						
	Gia vị+dầu+dường	1.3	1.1	1,350	1,755						
	Gas	0.03	0.03	39,000	1,170						
	Tổng				28,277			4,500	2,223		35,000
	Gà sốt cà ri bơ	0.11	0.075	95,000	10,450		Chi phí khác	200	2,223		
	Củ quả hầm	0.05	0.03	30,000	1,500		Lương	3,500			
THỨ 5	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03	155,000	4,617		Lãi	100			
	Bí ngô xào tỏi	0.05	0.03	25,000	1,250	710	Điện nước	700			
	Canh bí xanh nấu xương	0.025	0.01	30,000	750						
	Xương nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55						
	Stra chua Elovi	1	1	4,500	4,500						
	Com(Gạo)	0.1	0.115	23,500	2,350						
	Gia vị+dầu+dường	1.3	1.1	1,350	1,755						
	Gas	0.03	0.03	35,000	1,050						
	Tổng				28,277	710		4,500	2,223		35,000
	Rau củ thập cẩm rang com	0.065	0.045	30,000	1,950		Chi phí khác	200	2,223		
THỨ 6	Đùi gà tẩm bột chiên giòn	0.18	1	110,000	14,427		Lương	3,500			
	Dưa góp chua ngọt	0.04	0.025	25,000	1,000		Lãi	100			
	Canh củ quả nấu thịt	0.025	0.01	25,000	625	710	Điện nước	700			
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160						
	Com(Gạo rang)	0.1	0.115	23,500	2,350						
	Bánh kem tươi	1	1	4,000	4,000						
	Gia vị+dầu+dường	1.5	0.3	1,600	2,400						
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365						
	Tổng				28,277	710		4500	2,223		35,000

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

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH
Địa chỉ: Số 80 Ngõ 466, Đường Ngô Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành Phố Hà Nội.
Điện thoại: 0975036888
Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRƯ

Tuần 06/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (06-10/10/2025)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Cả chiên sốt cà chua	0.06+0.01	0.045+0.01	710
	2	Thịt bắp chân giò luộc	0.044	0.032	
	3	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	
	4	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.025	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115	
Thứ Ba	1	Trứng đúc thịt	1.2+0.01	0.075+0.01	710
	2	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	0.054+0.02	0.045+0.01	
	3	Bắp cải xào	0.05	0.03	
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.025	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115	
	1	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.065+0.025	0.045+0.015	

Thứ Tư	2	Thịt chiên xá xiu	0.059	0.045	Caramen	
	3	Khoai tây xào	0.055	0.035		
	4	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		
	1	Gà sốt cà ri bơ	0.11+0.05	0.075+0.03		
Thứ Năm	2	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03	Sữa Chua Elovi	
	3	Bí ngô xào tỏi	0.055	0.035		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.025	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		
	1	Rau củ com rang thập cẩm	0.065	0.045		
Thứ Sáu	2	Dưa góp chua ngọt	0.04	0.025	Bánh kem tươi	
	3	Đùi gà tẩm bột chiên giòn	0.18	1		
	4	Canh củ quả nấu thịt	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.1	0.115		

* Ghi chú : Thực đơn các món ăn theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !

Phạm Thị Lan Anh

Lưu Thị Phương Liên

