

**THỰC ĐƠN SUẤT ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG TIỂU HỌC BỒ ĐỀ NĂM HỌC 2022 - 2023**

Suất ăn 28.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

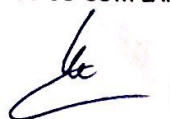
Thực đơn tuần 14 từ ngày 05/12/2022 đến 09/12/2022

| Thứ   | Thực đơn               | Nguyên liệu     | ĐVT    | TP sống | ĐG/kg   | Thành tiền | TP chín/hs | Kcal   | Chi phí phụ |          | Tổng tiền/suất |
|---|------------------------|-----------------|--------|---------|---------|------------|------------|--------|-------------|----------|----------------|
|   |                        |                 |        |         |         |            |            |        | Chi phí phụ | Số tiền  |                |
| Thứ 2<br>(05/12)  | Cơm trắng              | gạo tẻ          | gram   | 120     | 18,000  | 2,160      | 210-240    | 412.00 | ga          | 1,300    |                |
|   | Thịt gà om nấm         | Gà lọc xương    | gram   | 70      | 110,000 | 7,700      | 50 - 55    | 93.40  | lãi dự kiến | 500      |                |
|   | Đậu rán sốt cà chua    | Đậu phụ         | gram   | 80      | 30,000  | 2,400      | 60-62      | 131.00 | khấu hao    | 100      |                |
|   |                        | Cà chua         | gram   | 10      | 35,000  | 350        |            |        | nhân công   | 2,500    |                |
|   | Su su xào cà rốt       | Su su, cà rốt   | gram   | 70      | 28,000  | 1,960      | 50-55      | 46.50  | NRB         | 100      |                |
|   | Canh khoai tây         | Khoai tây       | gram   | 35      | 28,000  | 980        | 25-27      | 62.60  |             |          |                |
|   |                        | Xương           | gram   | 10      | 45,000  | 450        |            |        |             |          |                |
| Bánh rúč  |                        | chiếc           | 1      | 5,000   | 5,000   |            | 80.00      |        |             |          |                |
| gia giảm: gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm  |                        |                 |        |         |         | 2,500      |            |        |             |          |                |
| Cộng thứ 2  |                        |                 |        |         |         | 23,500     |            | 825.50 |             | 4,500    | 28,000         |
| Thứ 3<br>(06/12)<br>TĐCBDD  | Cơm trắng              | gạo tẻ          | gram   | 120     | 18,000  | 2,160      | 210-240    | 412.00 | ga          | 1,300    |                |
|   | Thịt kho trứng cút     | Thịt lợn        | gram   | 55      | 160,000 | 8,800      | 70-75      | 180.00 | lãi dự kiến | 500      |                |
|   |                        | Trứng cút       | gram   | 35      | 50,000  | 1,750      |            |        | khấu hao    | 100      |                |
|   | Khoai tây xào thịt     | Khoai tây       | gram   | 60      | 27,000  | 1,620      | 55-60      | 50.35  | nhân công   | 2,500    |                |
|   |                        | Thịt gà xay     | gram   | 6       | 110,000 | 660        |            |        | 62.70       | NRB      | 100            |
|   | Canh rau ngót          | Rau ngót        | gram   | 5       | 50,000  | 250        |            |        |             |          |                |
|   | Dưa hấu                | Dưa hấu         | gram   | 60      | 26,000  | 1,560      | 40-45      | 8.90   |             |          |                |
| Sữa tươi  |                        | hộp             | 1      | 4,200   | 4,200   |            | 100.70     |        |             |          |                |
| gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm |                        |                 |        |         |         | 2,500      |            |        |             |          |                |
| Cộng thứ 3  |                        |                 |        |         |         | 23,500     |            | 814.65 |             | 4,500    | 28,000         |
| Thứ 4<br>(07/12)  | Cơm trắng              | gạo tẻ          | gram   | 120     | 18,000  | 2,160      | 210-240    | 412.00 | ga          | 1,300    |                |
|   | Thịt xay rang thập cẩm | Thịt lợn        | gram   | 55      | 160,000 | 8,800      | 50-55      | 180.00 | lãi dự kiến | 500      |                |
|   |                        | ngô ngọt        | gram   | 10      | 60,000  | 600        |            |        |             |          |                |
|   | Trứng rán              | Trứng gà        | gram   | 30      | 110,000 | 3,300      | 25         | 160.00 | khấu hao    | 100      |                |
|   | Rau muống xào tỏi      | Rau muống       | gram   | 70      | 20,000  | 1,400      | 42-45      | 14.00  | nhân công   | 2,500    |                |
|   | Canh chua me           | Me quả          | gram   | 5       | 45,000  | 225        |            | 1.00   | NRB         | 100      |                |
|   | Sữa chua               |                 | hộp    | 1       | 4,500   | 4,500      |            | 80.00  |             |          |                |
| gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm |                        |                 |        |         |         | 2,500      |            |        |             |          |                |
| Cộng thứ 4  |                        |                 |        |         |         | 23,485     |            | 847.00 |             | 4,500    | 27,985         |
| Thứ 5<br>(08/12)<br>thực đơn<br>cbdd                              | Cơm trắng              | gạo tẻ          | gram   | 120     | 18,000  | 2,160      | 210-240    | 412.00 | ga          | 1,300    |                |
|   | Thịt gà khoai tây      | Thịt gà         | gram   | 70      | 110,000 | 7,700      | 50-55      | 180.00 | lãi dự kiến | 500      |                |
|   |                        | Khoai tây       | gram   | 30      | 30,000  | 900        |            |        | 89.00       | khấu hao | 100            |
|   | Bắp cải xào bò         | Bắp cải         | gram   | 60      | 20,000  | 1,200      | 40-42      | 62.50  | nhân công   | 2,500    |                |
|   |                        | Thịt bò         | gram   | 5       | 290,000 | 1,450      | 25-27      | 50.55  | NRB         | 100      |                |
|   | Canh bí đỏ             | Bí đỏ           | gram   | 35      | 31,000  | 1,085      | 40-45      |        |             |          |                |
|   |                        | Xương           | gram   | 10      | 45,000  | 450        |            |        |             |          |                |
| Dưa hấu   | Dưa hấu                | gram            | 55     | 28,000  | 1,540   |            |            |        |             |          |                |
| Bánh hura   |                        | chiếc           | 1      | 4,500   | 4,500   |            |            |        |             |          |                |
| gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm |                        |                 |        |         |         | 2,500      |            |        |             |          |                |
| Cộng thứ 5  |                        |                 |        |         |         | 23,485     |            | 794.05 |             | 4,500    | 27,985         |
| Thứ 6<br>(09/12)  | Cơm trắng              | gạo tẻ          | gram   | 120     | 18,000  | 2,160      | 210-240    | 412.00 | ga          | 1,300    |                |
|   | Cá tẩm bột             | Cá rôphi phi lê | gram   | 60      | 115,000 | 6,900      | 50 - 55    | 93.40  | lãi dự kiến | 500      |                |
|   |                        | Bột chiên       | gram   | 15      | 60,000  | 900        |            |        | 60-62       | 131.00   | khấu hao       |
|   | Chả dìm mắm            | Chả lợn         | gram   | 30      | 130,000 | 3,900      | 50-55      | 46.50  | nhân công   | 2,500    |                |
|   |                        | Su hào xào      | Su hào | gram    | 55      | 20,000     |            |        | 1,100       | 50-55    | 46.50          |
|   | Canh rau cải           | Cà rốt          | gram   | 7       | 28,000  | 196        | 25-27      | 62.60  |             |          |                |
|   |                        | Thịt xay        | gram   | 2       | 160,000 | 320        |            |        |             |          |                |
| Sữa tươi  |                        | hộp             | 1      | 5,000   | 5,000   |            | 80.00      |        |             |          |                |
| gia giảm: gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm  |                        |                 |        |         |         | 2,500      |            |        |             |          |                |
| Cộng thứ 6  |                        |                 |        |         |         | 23,501     |            | 825.50 |             | 4,500    | 28,001         |

\* Định lượng rau củ quả đã sơ chế


 BAN GIÁM HIỆU NHÀ TRƯỜNG  
**TRƯỜNG**  
**TIỂU HỌC**  
**BỒ ĐỀ**  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Bùi Thị Thiên Hương*

CƠ SỞ CƠM LÂM

  
 Phạm Đại Lâm