

**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 19 từ ngày 09/01/2023 đến 13/01/2023

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 (09/01)	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	120	18,000	2,160	210-240	412.00	ga	1,300	
	Thịt gà rán ngũ vị	Thịt gà cn	gram	70	110,000	7,700	50-55	93.40	lãi dự kiến	500	
	Chả cá viên	Chả cá	gram	35	82,000	2,870	25-27		khẩu hao	100	
	Bắp cải xào cà rốt	Bắp cải, cà rốt	gram	70	25,000	1,750	45-50	46.50	nhân công	2,500	
	Canh bí xanh	Xương	gram	10	45,000	450			NRB	100	
		Bí đao	gram	35	30,000	1,050	25-27	62.60			
	Sữa tươi tiệt trùng		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 2						23,480		694.50		4,500	27,980
Thứ 3 (10/01) 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					khẩu hao
	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
	Canh rau ngót	Rau ngót	gram	5	50,000	250					
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	60	26,000	1,560	40-45	8.90			
	Bánh bông lan nhỏ		gói	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 (11/01)	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	120	18,000	2,160	210-240	412.00	ga	1,300	
	Thịt băm ngô ngọt, cà rốt	Thịt lợn xay	gram	60	160,000	9,600	55-60	180.00	lãi dự kiến	500	
		Ngô ngọt, cà rốt	gram	10	50,000	500					khẩu hao
	Đậu rán sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	25,000	1,750	60-62	161.00	nhân công	2,500	
	Canh cải nấu thịt	Rau cải	gram	15	30,000	450		18.00	NRB	100	
		Thịt xay	gram	2	160,000	320					
	Susu xào cà rốt	Su su	gram	70	25,000	1,750	40-45	8.00			
	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						23,530		859.00		4,500	28,030
Thứ 5 (12/01) thực đơn cbdd	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	120	18,000	2,160	210-240	412.00	ga	1,300	
	Thịt gà rang gừng	Thịt gà CN	gram	70	110,000	7,700	50-55	93.40	lãi dự kiến	500	
	Bắp cải xào thịt bò	Bắp cải, cà rốt	gram	70	25,000	1,750	45-50	46.50	khẩu hao	100	
		Thịt bò	gram	5	290,000	1,450					nhân công
	Canh khoai tây	Khoai tây	gram	35	25,000	875	25-27	62.60	NRB	100	
		Xương	gram	10	40,000	400					
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	60	28,000	1,680	40-45	8.90			
	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 5						23,515		703.40		4,500	28,015
Thứ 6 (13/01)	Cơm trắng	gạo tẻ	gram	120	18,000	2,160	210-240	412.00	ga	1,300	
	Thịt xay sốt cà chua	Thịt lợn	gram	60	160,000	9,600	40-45	180.00	lãi dự kiến	500	
	Chả lợn	Chả lợn	gram	30	120,000	3,600	25	160.00	khẩu 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	
	Bánh hura		gói	1	4,000	4,000		80.00			
	gia giảm : gia vị, hành, tỏi, dầu ăn, mì chính, hạt nêm, nước mắm						2,500				
Cộng thứ 6						23,485		847.00		4,500	27,985

\* Định lượng rau củ quả đã sơ chế



CƠ SỞ CŨM LÂM

Phạm Đại Lâm