

# TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

## CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Tổ 5 Phường Giang Biên, Quận Long Biên, Thành Phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

# THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 05/11/2022 ( 28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 % ) ( 28/11 - 02/12/2022 )

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cá tẩm bột chiên giòn	Trứng tráng cuộn	Gà tẩm bột chiên giòn	Thịt xào ngũ sắc	Đậu nhật sốt cà chua
2	Chả lụa HN	Thịt băm sốt mắm hành	Đậu tằm hành	Giò lụa rim mắm	Thịt băm sốt hành
3	Khoai tây xào	Su su xào tỏi	Giá đỗ xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	Bắp cải xào
4	Canh cải nấu thịt	Canh mỏng toi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh ngao nấu chua	Canh khoai nấu xương
5	Bánh Bông Lan	Sữa chua ELOVI	Chuối Tiêu	Bánh Su Kem	Bánh quy sữa Cosy
6	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm

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



TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN THƯƠNG MẠI - DỊCH VỤ HỒNG ANH



**THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO**

**TUẦN 05/ 11 /2022 \* ( 28/11 - 02/ 12 /2022 )**

**Đơn giá: 28.000/1suất ăn( Có bữa phụ ) (Đã bao gồm thuế VAT 8%)**

Thứ	Tên thực phẩm	Lượng(kg)	T/ phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8 %	ĐGBQ/suất
THỨ 2	Cá tẩm bột chiên giòn	0.05	0.045	135,000	6,750	710	Chi phí khác	100	2,240	
	Chả lụa HN	0.027	0.025	165,000	4,455		Lương	3,500		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	25,620	1,281		Điện, nước	100		
	Canh cải nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Thịt để nấu canh	0.0003	0.0001	155,000	47					
	Bánh bông lan	1	1	3,500	3,500					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
THỨ 3	Trứng tráng cuộn	1	1	4,000	3,009	705	Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt băm sốt mắm hành	0.05	0.045	155,000	7,750		Lương	3,500		
	Su su xào tỏi	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	100		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Tôm để nấu canh	0.0001	0.0002	230,000	23					
	Sữa chua Elovi	1	1	4,000	4,000					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
	Gà tẩm bột chiên giòn	0.103	0.055	95,000	9,785		Chi phí khác	100	2,240	
	Đậu tằm hành	0.05	0.045	39,000	1,950		Lương	3,500		
	Giá đỗ xào cà rốt	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	100		

JAN 1  
RƯỚC  
IỀU H  
ANG B

THỨ 4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,650	770	680	Lãi	100		
	Xương để nấu canh	0.0005	0.0001	55,000	28					
	Chuối tiêu	1	1	3,000	3,000					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365		TH			
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
THỨ 5	Thịt xào ngũ sắc	0.05	0.045	155,000	7,750	680	Chi phí khác	100	2,240	
	Giò lụa rim mắm	0.025	0.025	165,000	4,125		Lương	3,500		
	Bí ngô xào tỏi	0.05	0.03	22,440	1,122		Điện, nước	100		
	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Ngao để nấu canh	0.001	0.0001	35,000	35					
	Bánh su kem	1	1	3,000	3,000					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
THỨ 6	Đậu nhật sốt cà chua	0.075	0.065	39,000	2,925	695	Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt băm sốt hành	0.055	0.045	155,000	8,525		Lương	3,500		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	100		
	Canh khoai nấu xương	0.032	0.01	25,690	822		Lãi	100		
	Xương để nấu canh	0.001	0.0001	150,000	150					
	Bánh quy sữa Cosy	1	1	3,500	3,500					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>

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

**TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN**  
**CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH**

**Địa chỉ:** Số 5B Ngõ 22 Đường Đặng Vũ Hỷ, P. Thượng Thanh, Long Biên, Hà Nội

**Điện thoại:** 0975036888

**Mail:** lananhpham78@gmail.com



**THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ**

**Tuần 05/11/2022 ( 28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8% ) ( 28/11 - 02 / 12 / 2022 )**

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Cá tẩm bột chiên giòn	0.05g	0.045g	Bánh Bông Lan	710
	Chả lụa HN	0.027g	0.027g		
	Khoai tây xào	0.05g	0.03g		
	Canh cải nấu thịt	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Ba	Trứng tráng cuộn	1	1	Sữa chua Elovi	715
	Thịt băm sốt mắm hành	0.05g	0.045g		
	Su su xào tỏi	0.05g	0.03g		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
	Gà tẩm bột chiên giòn	0.105g	0.055g		



<b>Thứ Tư</b>	Đậu tằm hành	0.05g	0.04g	Chuối tiêu	710
	Giá đỗ xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
<b>Thứ Năm</b>	Thịt xào ngũ sắc	0.05g	0.045g	Bánh su kem	
	Giò lụa rim mắm	0.025g	0.025g		
	Bí ngô xào tỏi	0.05g	0.03g		
	Canh ngao nấu chua	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
<b>Thứ Sáu</b>	Đậu nhớt sốt cà chua	0.075g	0.055g	Bánh quy sữa Cosy	705
	Thịt băm sốt hành	0.055g	0.045g		
	Bắp cải xào	0.05g	0.03g		
	Canh khoai nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		

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

