

**THỰC ĐƠN SUẤT ĂN BÁN TRƯỞNG 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 10 từ ngày 07/11/2022 đến 11/11/2022

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 (07/11)	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 hura		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						23,500		825.50		4,500	28,000
Thứ 3 (08/11) 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 (09/11)	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 (10/11) thực đơn 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			50.55	NRB	100
	Canh bí xanh	Bí xanh	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 chocopie		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 (11/11)	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 dim mằm	Chả lợn	gram	30	130,000	3,900	50-55	46.50	nhân công	2,500	
	Giá đỡ xào	Giá đỡ	gram	55	20,000	1,100	25-27	62.60	NRB	100	
		Cà rốt	gram	7	28,000	196					
	Canh rau cải	Rau cải	gram	15	35,000	525					
		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

CƠ SỞ CƠM LÂM



PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG TIỂU HỌC BỒ ĐỀ  
Đào Thị Chiêm Hương

Phạm Đại Lâm