

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

THỰC PHẨM
NGÔI SAO XANH
ĐT: 043.5576051 - 043.5576038

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
TUẦN TỪ 13/01 ĐẾN 17/01/2020

<p><u>Thứ 2</u> Gà sốt chua ngọt Trứng gà kho Rau muống xào tỏi Canh cải xanh nấu thịt Com dẻo</p>	<p><u>Thứ 3</u> Cá chiên xù Giò gà rim tiêu Cải ngọt xào Canh củ quả ninh xương gà Com dẻo</p>
<p><u>Thứ 4</u> Bò, lợn nấu cà ri Đậu sốt cà chua Bắp cải luộc Canh nước luộc dầm cà chua Com dẻo</p>	<p><u>Thứ 5</u> Cá, thịt viên sốt thì là Trứng chưng thịt Giá xào cà rốt Canh bí xanh ninh xương gà Com dẻo</p>
<p><u>Thứ 6</u> Gà chiên xù Chả cá sốt thì là Su hào xào Canh cải nấu thịt Com dẻo</p>	



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đỗ Thị Thu Hoàn

THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO TUẦN 13/1 ĐẾN 17/1/2020

Đơn giá: 28.000đ/suất chính (bao gồm VAT)

THỰC
NGÔI SA
ĐT: 043.5576051

	Tên món ăn	Lượng (kg)	Thành phẩm (kg)	Giá Tiền	Thành tiền	ĐL Kcalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế	ĐGBQ/suất
thứ 2	Gà sốt chua ngọt	0.100	0.05-0.06	100,000	10,000	123	Vận chuyển	2,000		
	Trứng gà kho	0.09	0.02-0.025	65,000	5,850	152				
	rau muống xào tỏi	0.080	0.035-0.04	15,000	1,200	88				
	canh cải nấu thịt	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	thịt nấu canh	0.02	0.01	150,000	3,000					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu (tạm tính)				350	50				
	Gas + điện ,nước (T.tính)				500					
	Tổng				24,600	911		2,000	1,400	28,000
thứ 3	Cá chiên xù	0.100	0.04-0.045	110,000	11,000	203	Vận chuyển	2,000		
	giò gà rim tiêu	0.08	0.06-0.065	80,000	6,400	153				
	cải ngọt xào	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	34				
	Canh củ quả ninh xương gà	0.04	0.22 - 0.25	35,000	1,400	20				
	xương gà nấu canh	0.02	0.01	35,000	700					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu (tạm tính)				850	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				500					
	Tổng				24,600	940		2,000	1,400	28,000
thứ 3	Bò, lợn nấu cà ri	0.080	0.04-0.045	170,000	13,600	120	Vận chuyển	2,000		
	Đậu rán sốt cà chua	0.07	0.06-0.065	60,000	4,200	196				
	bắp cải luộc	0.080	0.035-0.04	15,000	1,200	39				
	Canh nước bắp cải	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	cà chua	0.02	0.01	25,000	500					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	450				
	Gia vị nấu (tạm tính)				900	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				500					
	Tổng				24,600	873		2,000	1,400	28,000
	Cá thịt viên sốt thì là	0.100	0.04-0.05	130,000	13,000	162	Vận chuyển	2,000		
	Trứng chung thịt	0.08	0.05-0.055	60,000	4,800	233				

thứ 5	giaá đồ xào	0.080	0.035-0.04	15,000	1,200	20				
	canh bí ninh xương gà	0.04	0.22-0.25	25,000	1,000	20				
	xương gà nấu canh	0.02	0.01	35,000	700					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu (tạm tính)				500	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				700					
	Tổng				24,600	965		2,000	1,400	28,000
thứ 6	gà chiên xù	0.090	0.03-0.04	90,000	8,100	110	Vận chuyển	2,000		
	chả cá viên sốt thì là	0.08	0.04-0.045	65,000	5,200	40				
	su hào xào	0.050	0.035-0.04	20,000	1,000	45				
	canh cải nấu thịt	0.04	0.22-0.25	35,000	1,400	18				
	thịt nấu canh	0.02	0.01	150,000	3,000					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Gia vị nấu (tạm tính)				2,700	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				500					
	Tổng				24,600	743		2,000	1,400	28,000

Ghi chú: Rau, củ quả có thể thay đổi theo nhu cầu và khẩu vị của quý nhà trường, khuyến cáo nên dùng loại rau đúng màu vụ
Thực đơn được thay đổi theo tuần và chuyển quý nhà trường vào đầu tuần nên phân định mức chín chỉ là tương đối.
Định lượng sống đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng chín có thể xê dịch do hao hụt khi nấu lên

HÀM
 XANH
 013.5576038

TRƯỜNG THPT CHUYÊN
 QUẢNG TRUNG