

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

THỰC PHẨM
NGÔI SAO XANH
ĐT: 043. 557. 0051-043. 557. 6038

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
TUẦN TỪ 9/12 ĐẾN 13/12/2019

<p>Thứ 2</p> <p>Thịt xay kho su hào Chả cá viên chiên xù Bắp cải xào Canh bí xanh ninh xương gà Cơm dẻo</p>	<p>Thứ 3</p> <p>Gà rang gừng Đậu sốt cà chua Su hào xào cà rốt Canh mùng tơi nấu vị tôm Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 4</p> <p>Bò, lợn nấu cà ri Trứng gà kho Rau muống xào tỏi Canh dầm chua Cơm dẻo</p>	<p>Thứ 5</p> <p>Cá file chiên xù Trứng chưng thịt Bí đỏ xào tỏi Canh củ quả ninh xương gà Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 6</p> <p>Gà sốt chua ngọt Giò cá rim tiêu Su su xào cà rốt Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo</p>	



PHÓ HIỆU TRƯỞNG


Đỗ Thị Thu Hoàn

THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO TUẦN 9/12 ĐẾN 13/12/2019

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

THỰC
NGÔI SA
ĐT: 043 557 005

	Tên món ăn	Lượng (kg)	Thành phẩm (kg)	Giá Tiền	Thành tiền	ĐL Kcalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế	ĐGBQ/suất
thứ 2	thịt xay kho su hào	0.090	0.05-0.06	150,000	13,500	166	Vận chuyển	2,000		
	chả cá viên chiên xù	0.07	0.02-0.025	65,000	4,550	38				
	bắp cải xào cà rốt	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	32				
	canh bí xanh nấu 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				
	Giá vị nấu (tạm tính)				600	50				
	Gas + điện ,nước (T.tính)				500					
	Tổng				24,600	786		2,000	1,400	28,000
thứ 3	gà rang gừng	0.120	0.04-0.05	100,000	12,000	147	Vận chuyển	2,000		
	đậu sốt cà chua	0.08	0.025-0.03	60,000	4,800	224				
	su hào xào cà rốt	0.080	0.035-0.04	25,000	2,000	71				
	canh mùng tơi nấu vị tôm	0.04	0.22-0.25	30,000	1,200	18				
	bột canh tôm	0.02	0.01	20,000	400					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Giá vị nấu (tạm tính)				730	50				
	Gas,điện,nước (T.tính)				770					
	Tổng				24,600	990		2,000	1,400	28,000
thứ 4	Bò, lợn nấu cà ri	0.080	0.05-0.055	180,000	14,400	103	Vận chuyển	2,000		
	trứng gà kho	0.06	0.02-0.025	60,000	3,600	101				
	rau muống xào tỏi	0.060	0.035-0.04	18,000	1,080	66				
	canh rau muống dầm chua	0.04	0.22 - 0.25	25,000	1,000	18				
	me quả nấu canh	0.02	0.01	35,000	700					
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480				
	Giá vị nấu (tạm tính)				620	50				
	Gas,điện,nước (T.tính)				500					
	Tổng				24,600	818		2,000	1,400	28,000
	Cá file chiên xù	0.090	0.04-0.05	110,000	9,900	182	Vận chuyển	2,000		
	trứng chưng thịt	0.08	0.05-0.06	100,000	8,000	230				

thứ 5	giaá đồ xào cà rốt	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	20				
	canh củ quả 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				
	Giá vị nấu (tạm tính)				550	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				700					
Tổng				24,600	982			2,000	1,400	28,000
thứ 6	gà sốt chua ngọt	0.110	0.04-0.05	90,000	9,900	135	Vận chuyển	2,000		
	giò cá rim tiêu	0.07	0.05-0.06	80,000	5,600	134				
	Su su xào cà rốt	0.060	0.035-0.04	18,000	1,080	53				
	Canh rau ngọt nấu thịt	0.04	0.22-0.25	30,000	1,200	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				
	Giá vị nấu (tạm tính)				620	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				500					
Tổng				24,600	870			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