

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH

**THỰC PHẨM
NGÔI SAO XANH**
ĐT: 043.5576051 - 043.5576038

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
TUẦN TỪ 25/05 ĐẾN 29/05/2020

<p><u>Thứ 2</u> Thịt rim tiêu Đậu sốt cà chua Khoai tây xào Canh mùng tơi nấu vị tôm Cơm dẻo</p>	<p><u>Thứ 3</u> Gà sốt chua ngọt Trứng rán hành Giá đỗ, cà rốt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo</p>
<p><u>Thứ 4</u> Cá file chiên xù Thịt xay rim hành nấm Rau muống xào tỏi Canh nước rau dầm chua Cơm dẻo</p>	<p><u>Thứ 5</u> Thịt sốt khoai tây chiên Đậu tằm hành Su su, cà rốt xào Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo</p>
<p><u>Thứ 6</u> Gà chiên xù Chả cá sốt thì là Bắp cải xào Canh bí đỏ ninh xương cục Cơm dẻo</p>	



HIỆU TRƯỞNG
Trần Thị Ngọc Yến

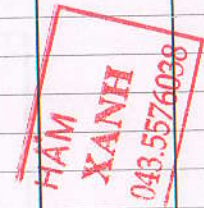
THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO TUẦN 25/05 ĐẾN 29/5/2020

Đơn giá: 28.000d/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	thịt rim tiêu	0.080	0.04-0.05	150,000	12,000	148	Vận chuyển	2,000		
	đậu sốt cà chua	0.08	0.04-0.045	60,000	4,800	224				
	khoai tây xào	0.080	0.035-0.04	20,000	1,600	88				
	Canh mùng toi nấu vị tôm	0.04	0.22 - 0.25	50,000	2,000	18				
	vị tôm	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)				300	50				
	Gas + điện ,nước (T.tính)				500					
	Tổng				24,600	1,008		2,000	1,400	28,000
thứ 3	Gà sốt chua ngọt	0.120	0.05-0.06	90,000	10,800	154	Vận chuyển	2,000		
	trứng rán hành	0.08	0.035-0.04	60,000	4,800	215				
	Giá đỗ, cà rốt xào	0.070	0.03-0.04	15,000	1,050	20				
	Canh rau ngót 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)				350	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				500					
	Tổng				24,600	937		2,000	1,400	28,000
thứ 4	Cá file chiên xù	0.085	0.04-0.045	100,000	8,500	162	Vận chuyển	2,000		
	Thịt xay rim hành nấm	0.06	0.025-0.03	150,000	9,000	111				
	rau muống xào	0.060	0.03-0.04	20,000	1,200	66				
	canh nước rau dầm chua	0.04	0.22 - 0.25	35,000	1,400	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				
	Gia vị nấu (tạm tính)				600	50				
	Gas,điện,nước (T .tính)				500					
	Tổng				24,600	887		2,000	1,400	28,000
	Thịt sốt khoai tây chiên	0.080	0.04-0.05	150,000	12,000	148	Vận chuyển	2,000		
	đậu tằm hành	0.060	0.03-0.04	55,000	3,300	168				

thứ 5	su su cà rốt xào	0.080	0.035-0.04	15,000	1,200	36					
	canh cải xanh 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)				300	50					
	Gas,điện,nước (T .tính)				700						
	Tổng				24,600	900			2,000	1,400	28,000
thứ 6	Gà chiên xù	0.120	0.05-0.055	90,000	10,800	154	Vận chuyển	2,000			
	Chả cá sốt thì là	0.08	0.02-0.03	75,000	6,000	44					
	Bắp cải xào	0.070	0.035-0.04	15,000	1,050	20					
	canh bí đỏ ninh xương cục	0.04	0.22-0.25	50,000	2,000	18					
	xương cục	0.02	0.01	30,000	600						
	Gạo dẻo	0.150	0.20 - 0.240	18,000	2,700	480					
	Gia vị nấu (tạm tính)				950	50					
	Gas,điện,nước (T .tính)				500						
		Tổng				24,600	766			2,000	1,400



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 phần 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