

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 01/10/2022 (22.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 %) (03-07/10/2022)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt gà tấm bột chiên	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Trứng tráng cuộn	Cơm rang thập cẩm
2	Chả lụa rim mắm	Trứng gà kho xì dầu	Thịt băm rang hành	Thịt bò xay hầm bột Cari	Rau củ ngũ sắc
3	Khoai tây xào	Rau muống xào tỏi	Bắp cải xào cà rốt	Su su xào cà rốt	Xúc xích + Giò lụa
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh chua nấu me	Canh mồng tơi nấu cua	Canh cải nấu thịt gừng	Canh thịt nấu chua
5	Bánh kem tươi	Sữa chua ELOVI	Thanh Long	Chuối + bánh gạo	Sữa tươi Zinkit
6	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm	H/8 toàn trường Ngày 7/10

* 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 01/ 10 /2022 * (03-07 / 10 /2022)

Đơn giá: 28.000/1 suất 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	Thịt gà tấm bột chiên giòn	0.1	0.75	95,000	9,500	710	Chi phí khác	100	2,240	
	Chả lụa Rim mắm	0.02	0.02	165,000	3,300		Lương	2,500		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	22,700	1,135		Lãi	100		
	Canh bí xanh nấu xương	0.035	0.01	22,000	770		Điện, nước	100		
	Xương để nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55					
	Bánh Kem Tươi	1	1	3,500	3,500					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225					
	Tổng				22,960				2,800	2,240
THỨ 3	Thịt kho tàu	0.055	0.05	155,000	8,525	705	Chi phí khác	100	2,240	
	Trứng gà kho xì dầu	1	1	4,000	4,000		Lương	2,500		
	Rau muống xào tỏi	0.05	0.03	21,000	1,050		Điện, nước	100		
	Canh chua nấu me	0.03	0.01	22,820	685		Lãi	100		
	Sữa chua Elovi	1	1	4,000	4,000					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225					
	Tổng				22,960				2,800	2,240
	Đậu sốt cà chua	0.065	0.055	35,000	2,275		Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt băm rang hành	0.068	0.058	155,000	10,540		Lương	2,500		
	Bắp cải xào cà rốt	0.05	0.03	23,440	1,172		Điện, nước	100		
	Canh mồng tơi nấu cua	0.03	0.01	25,000	750					



THỨ 4	Cua để nấu canh	0.0001	0.0001	230,000	23	680	Lãi	100			
	Thanh Long	1	1	3,500	3,500						
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375			TH			
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	Tổng				22,960				2,800	2,240	28,000
THỨ 5	Trứng tráng cuộn	1	1	4,000	4,000	690	Chi phí khác	100	2,240		
	Thịt bò xay hầm bột cari	0.04	0.035	235,000	9,400			Lương	2,500		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.04	23,000	1,150			Điện, nước	100		
	Canh cải nấu thịt gừng	0.03	0.01	23,150	695			Lãi	100		
	Thịt để nấu canh	0.0001	0.0001	155,000	16						
	Chuối + Bánh gạo	1	1	3,000	3,000						
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	Tổng				22,960				2,800	2,240	28,000
THỨ 6	Rau củ ngũ sắc	0.06	0.05	50,000	3,000	695	Chi phí khác	100	2,240		
	Xúc xích	0.05	0.05	100,000	5,000			Lương	2,500		
	Giò lụa	0.03	0.03	175,000	5,250			Điện, nước	100		
	Canh thịt nấu chua	0.03	0.01	28,500	855			Lãi	100		
	Thịt để nấu canh	0.001	0.0001	155,000	155						
	Sữa tươi Zinkit	1	1	4,000	4,000						
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
	Tổng				22,960				2,800	2,240	28,000

*** 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 01/10/2022 (28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (03-07 / 10 / 2022)

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Thịt gà tẩm bột chiên	0.1g	0.075g	Bánh kem tươi	705
	Chả lụa rim mắm	0.02g	0.02g		
	Khoai tây xào	0.05g	0.03g		
	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Ba	Thịt kho tàu	0.055g	0.05g	Sữa chua Elovi	710
	Trứng gà kho xì dầu	1	1		
	Rau muống xào tỏi	0.05g	0.03g		
	Canh chua nấu me	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
	Đậu sốt cà chua	0.065g	0.055g		

Thứ Tư	Thịt băm rang hành	0.068g	0.058g	Thanh Long	705
	Bắp cải xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh mỏng toi nấu cua	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Năm	Trứng tráng cuộn	1	1	Chuối + Bánh gạo	700
	Thịt bò xay hầm bột cari	0.04g	0.035g		
	Su su xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh cải nấu thịt gừng	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Sáu	Rau củ ngũ sắc	0.06g	0.05g	Sữa tươi Zinkit	695
	Xúc xích	0.05g	0.05g		
	Giò Lụa	0.03g	0.03g		
	Canh thịt nấu chua	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 !

