

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 04/10/2022 (22.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 %) (24-28/10/2022)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà kho sả gừng	Đậu sốt cà chua	Thịt kho tàu	Thịt xào ngũ sắc	Trứng tráng cuộn
2	Lạc chiên tẩm gia vị	Thịt băm rang hành	Trứng gà kho xì dầu	Chả cá Basa chiên giòn	Thịt xào ngô ngọt
3	Giá đỗ xào hành	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Bí ngô xào tỏi
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh bí ngô nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh khoai nấu xương	Canh cải nấu thịt gừng
5	Bánh Bông Lan	Sữa chua ELOVI	Chuối Tiêu	Sữa tươi Zinkit	Bánh kem tươi
6	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm

* 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 04/ 10 /2022 * (24-28 / 10 /2022)

Đơn giá: 28.000/1suất 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	Gà kho sả gừng	0.1	0.065	95,000	9,500	710	Chi phí khác	100	2,240	
	Lạc chiên tẩm gia vị	0.03	0.03	60,000	1,800		Lương	3,500		
	Giá đỗ xào hành	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	100		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Xương dề nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55					
	Bánh bông lan	1	1	3,515	3,515					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				21,960			3,800	2,240	28,000
THỨ 3	Đậu sốt cà chua	0.065	0.055	35,000	2,275	705	Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt băm rang hành	0.055	0.045	155,000	8,525		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	25,460	1,273		Điện, nước	100		
	Canh bí ngô nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Thịt dề nấu canh	0.0003	0.0001	155,000	47					
	Sữa chua Elovi	1	1	4,000	4,000					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				21,960			3,800	2,240	28,000
	Thịt kho tàu	0.054	0.045	155,000	8,370		Chi phí khác	100	2,240	
	Trứng gà kho xì dầu	1	1	4,000	4,000		Lương	3,500		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	100		

THỨ 4	Canh mồng toi nấu tôm	0.03	0.01	24,240	727	680	Lãi	100		
	Tôm để nấu canh	0.0001	0.0001	230,000	23					
	Chuối tiêu	1	1	2,500	2,500					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365		TH			
	Tổng				21,960			3,800	2,240	28,000
THỨ 5	Thịt xào ngũ sắc	0.045	0.04	155,000	6,975	690	Chi phí khác	100	2,240	
	Củ quả để xào thịt	0.02	0.015	25,000	500		Lương	3,500		
	Chả cá Basa chiên giòn	0.025	0.025	135,000	3,375		Điện, nước	100		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	24,500	1,225		Lãi	100		
	Canh khoai nấu xương	0.03	0.01	25,000	750					
	Xương để nấu canh	0.0003	0.0001	150,000	45					
	Sữa tươi Zinkit	1	1	4,000	4,000					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				21,960			3,800	2,240	28,000
THỨ 6	Trứng gà tráng cuộn	1	1	4,000	4,000	695	Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt xào ngô ngọt	0.046	0.04	155,000	7,130		Lương	3,500		
	Ngô ngọt	0.015	0.015	50,000	750		Điện, nước	100		
	Bí ngô xào tỏi	0.05	0.03	24,170	1,209		Lãi	100		
	Canh cải nấu thịt gừng	0.03	0.01	25,000	750					
	Thịt để nấu canh	0.0002	0.0001	155,000	31					
	Bánh kem tươi	1	1	3,000	3,000					
	Cơm (Gạo)	0.12	0.07	17,500	2,100					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				21,960			3,800	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 04/10/2022 (28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (24-28 / 10 /2022)

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Gà kho sả gừng	0.1g	0.065g	Bánh Bông Lan	705
	Lạc chiên tẩm gia vị	0.03g	0.03g		
	Giá đỗ xào hành	0.05g	0.03g		
	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Ba	Đậu sốt cà chua	0.065g	0.055g	Sữa chua Elovi	710
	Thịt băm rang hành	0.055g	0.045g		
	Su su xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh bí ngô nấu thịt	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
	Thịt kho tàu	0.054g	0.045g		

Thứ Tư	Trứng gà kho xì dầu	1	1	Chuối tiêu	705
	Khoai tây xào	0.05g	0.03g		
	Canh mỏng toi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Năm	Thịt xào ngũ sắc	0.065g	0.055g	Sữa tươi Zinkit	700
	Chả cá Basa chiên giòn	0.025g	0.025g		
	Bắp cải xào	0.05g	0.03g		
	Canh khoai nấu xương	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Sáu	Trứng tráng cuộn	1	1	Bánh kem tươi	695
	Thịt xào ngô ngọt	0.061g	0.045g		
	Bí ngô xào tỏi	0.05g	0.03g		
	Canh cải nấu thịt gừng	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 !

