

# 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 03/11/2022 ( 28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 % ) ( 14-18/11/2022 )

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Trứng tráng hành	Cá tẩm bột chiên giòn	Gà kho sả gừng	Đậu nhật sốt cà chua	Thịt xào ngũ sắc
2	Thịt sốt chua ngọt	Chả Lụa HN	Lạc chiên tẩm muối gia vị	Thịt băm rang mắm hành	Chả cá Basa chiên giòn
3	Rau muống xào	Su su xào cà rốt	Giá đỗ xào cà rốt	Bắp cải xào	Cải ngọt xào nấm
4	Canh chua nấu me	Canh cải nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí ngô nấu thịt
5	Bánh Bông Lan	Sữa chua ELOVI	Chuối Tiêu	Bánh kem tươi	Dưa Hấu
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 !



Phạm Thị Lan Anh



Nguyễn Văn Kỳ

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 03/ 11 /2022 \* ( 14 - 18/ 11 /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	Trứng tráng hành	1	1	4,000	4,000	710	Chi phí khác	100	2,240	
	Thịt sốt chua ngọt	0.05	0.045	155,000	7,750		Lương	3,500		
	Rau muống xào	0.05	0.03	24,650	1,233		Điện, nước	100		
	Canh chua nấu me	0.02	0.01	25,000	500		Lãi	100		
	Bánh bông lan	1	1	3,300	3,300					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>
THỨ 3	Cá tầm bột chiên giòn	0.05	0.045	135,000	6,750	705	Chi phí khác	100	2,240	
	Chả lụa HN	0.025	0.025	165,000	4,125		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	22,530	1,127		Điện, nước	100		
	Canh cải nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		
	Thịt để nấu canh	0.0002	0.0001	155,000	31					
	Sữa chua Elovi	1	1	4,000	4,000					
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188					
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>			<b>3,800</b>	<b>2,240</b>	<b>28,000</b>	
	Gà kho sả gừng	0.105	0.05	95,000	9,975		Chi phí khác	100	2,240	
	Lạc chiên tằm muối gia vị	0.03	0.03	60,000	1,800		Lương	3,500		
	Giá đỗ xào cà rốt	0.05	0.03	24,600	1,230		Điện, nước	100		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		Lãi	100		

UẬN L  
TRƯỜNG  
TIỂU HỌ  
ANG BI  
?

THỨ 4	Xương để nấu canh	0.0005	0.0001	55,000	28	680					
	Chuối tiêu	1	1	3,000	3,000						
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188						
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625						
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365						
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>						
THỨ 5	Đậu nhớt sốt cà chua	0.066	0.05	39,000	2,574	695	TH				
	Thịt băm rang mắm hành	0.052	0.045	155,000	8,060		Chi phí khác	100	2,240		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	3,500			
	Canh mỏng toi nấu tôm	0.03	0.01	26,100	783		Điện, nước	100			
	Tôm để nấu canh	0.0005	0.0001	230,000	115		Lãi	100			
	Bánh kem tươi	1	1	4,000	4,000						
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188						
	Gia vị +dầu+đường	1.3	0.07	1,250	1,625						
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365						
	<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>				<b>3,800</b>	<b>2,240</b>	
THỨ 6	Thịt xào ngũ sắc	0.045	0.04	155,000	6,975	695	Chi phí khác	100	2,240		
	Củ quả để xào thịt	0.035	0.03	25,000	875		Lương	3,500			
	Chả cá Basa chiên giòn	0.025	0.025	135,000	3,375		Điện, nước	100			
	Cải ngọt xào nấm	0.05	0.03	23,630	1,182		Lãi	100			
	Canh bí ngô nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750						
	Thịt để nấu canh	0.0001	0.0001	155,000	16						
	Dưa hấu	1	1	4,000	4,000						
	Cơm ( Gạo )	0.125	0.135	17,500	2,188						
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.25	35,000	1,225						
<b>Tổng</b>				<b>21,960</b>			<b>3,800</b>	<b>2,240</b>		<b>28,000</b>	

**\* 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 03/11/2022 ( 28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8% ) ( 14 - 18 / 11 / 2022 )

Thứ	Tên thực phẩm	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		QUÀ CHIỀU	Kalo
		Sống	Chín		
Thứ Hai	Trứng tráng hành	1	1	Bánh Bông Lan	710
	Thịt sốt chua ngọt	0.05g	0.045g		
	Rau muống xào	0.05g	0.03g		
	Canh chua nấu me	0.02g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Ba	Cá tẩm bột chiên giòn	0.05g	0.045g	Sữa chua Elovi	715
	Chả Lụa HN	0.025g	0.025g		
	Su su xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh cải nấu thịt	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
	Gà kho sả gừng	0.102g	0.065g		

<b>Thứ Tư</b>	Lạc chiên tẩm muối gia vị	0.03g	0.03g	Chuối tiêu	710
	Giá đỗ xào cà rốt	0.05g	0.03g		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
<b>Thứ Năm</b>	Đậu nhật sốt cà chua	0.066g	0.055g	Bánh kem tươi	
	Thịt băm rang mắm hành	0.052g	0.045g		
	Bắp cải xào	0.05g	0.03g		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
<b>Thứ Sáu</b>	Thịt xào ngũ sắc	0.08g	0.065g	Dưa hấu	705
	Chả cá Basa chiên giòn	0.025g	0.025g		
	Cải ngọt xào nấm	0.05g	0.03g		
	Canh bí ngô nấu thịt	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 !

**Giám đốc**  
**Phạm Thị Lan Anh**

**Hiệu trưởng**  
**TRƯỞNG**  
**TIỂU HỌC**  
**GIANG BIÊN**  
**Nguyễn Văn Kỳ**