

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngô Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 07/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (13-17/10/2025)

| STT | THỨ 2                    | THỨ 3                     | THỨ 4                       | THỨ 5              | THỨ 6                   |
|-----|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1   | Gà rang muối             | Dầu nhặt sốt thịt cà chua | Cá chiên sốt cà chua        | Thịt bò hầm củ quả | Thịt bò băm sốt cà chua |
| 2   | Thịt hầm ngô ngọt cà rốt | Thịt chiên xả xiu         | Trứng gà đào bông thịt băm  | Đậu tằm hành       | Sốt Spaghetti           |
| 3   | Su su xào cà rốt         | Bắp cải xào               | Khoai tây xào               | Bí ngô xào tỏi     | Bánh mì chuột           |
| 4   | Canh bí xanh nấu xương   | Canh mồng tơi nấu tôm     | Canh cải canh nấu thịt gừng | Canh ngao nấu chua |                         |
| 5   | Cơm gạo tẻ               | Cơm gạo tẻ                | Cơm gạo tẻ                  | Cơm gạo tẻ         | Mỳ Spaghetti            |
| 6   | Caramen                  | Sữa tươi Vinamilk         | Bánh kem tươi               | Sữa Chua Elovi     | Chuối tiêu chín         |

\* 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



Lưu Thị Phương Liên



**TRƯỜNG TIỂU HỌC NGỎ GIA TỰ**  
**THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO**

**TUẦN 07/10/2025 - 2026 \* (13-17/10/2025)**  
Đơn giá: 35.000/ suất ăn có bữa phụ (Đã bao gồm thuế VAT)

| Thứ   | Tên món ăn                | Lượng(kg) | Thành phẩm(kg) | Giá tiền | Thành tiền    | Kalo | Chi phí khác | Số tiền      | Thuế 8%      | ĐGBQ/s suất   |
|-------|---------------------------|-----------|----------------|----------|---------------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| THỨ 2 | Gà rang muối              | 0.107     | 0.075          | 95,000   | 10,155        | 710  | Chi phí khác | 200          | 2,223        |               |
|       | Thịt hầm ngô ngọt cà rốt  | 0.03      | 0.02           | 160,000  | 4,800         |      | Lương        | 3,500        |              |               |
|       | Ngô ngọt cà rốt hầm thịt  | 0.02      | 0.02           | 65,000   | 1,300         |      | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Su su xào cà rốt          | 0.05      | 0.03           | 25,000   | 1,250         |      | Điện nước    | 700          |              |               |
|       | Canh bí xanh nấu xương    | 0.025     | 0.01           | 25,800   | 647           |      |              |              |              |               |
|       | Xương nấu canh            | 0.01      | 0.001          | 35,000   | 350           |      |              |              |              |               |
|       | Caramen                   | 1         | 1              | 4,500    | 4,500         |      |              |              |              |               |
|       | Com(Gạo)                  | 0.1       | 0.115          | 23,500   | 2,350         |      |              |              |              |               |
|       | Gia vị +dầu+đường         | 1.3       | 1.1            | 1,350    | 1,755         |      |              |              |              |               |
|       | Gas                       | 0.03      | 0.03           | 39,000   | 1,170         |      |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>               |           |                |          | <b>28,277</b> |      |              | <b>4,500</b> | <b>2,223</b> | <b>35,000</b> |
| THỨ 3 | Đậu Nhặt sốt thịt cà chua | 0.065     | 0.045          | 39,000   | 2,535         | 710  | Chi phí khác | 200          | 2,223        |               |
|       | Thịt sốt đậu              | 0.02      | 0.01           | 160,000  | 3,200         |      | Lương        | 3,500        |              |               |
|       | Thịt chiên xả xiu         | 0.0605    | 0.045          | 160,000  | 9,662         |      | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Bắp cải xào               | 0.05      | 0.03           | 25,000   | 1,250         |      | Điện nước    | 700          |              |               |
|       | Canh mồng tơi nấu tôm     | 0.025     | 0.01           | 25,000   | 625           |      |              |              |              |               |
|       | Tôm nấu canh              | 0.001     | 0.0001         | 230,000  | 230           |      |              |              |              |               |
|       | Sữa tươi Vinamilk         | 1         | 1              | 5,500    | 5,500         |      |              |              |              |               |
|       | Com(Gạo)                  | 0.1       | 0.115          | 23,500   | 2,350         |      |              |              |              |               |
|       | Gia vị +dầu+đường         | 1.3       | 1.1            | 1,350    | 1,755         |      |              |              |              |               |
|       | Gas                       | 0.03      | 0.03           | 39,000   | 1,170         |      |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>               |           |                |          | <b>28,277</b> |      |              | <b>4,500</b> | <b>2,223</b> | <b>35,000</b> |
|       | Cà chiên sốt cà chua      | 0.065     | 0.045          | 150,000  | 9,754         |      | Chi phí khác | 200          | 2,223        |               |
|       | Cà chua                   | 0.01      | 0.001          | 25,000   | 250           |      | Lương        | 3,500        |              |               |
|       | Trứng gà đào bóng         | 1.2       | 0.08           | 4,000    | 4,800         |      | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Thịt băm                  | 0.01      | 0.001          | 160,000  | 1,600         |      |              |              |              |               |

|       |                             |       |       |         |               |            |              |              |              |               |
|-------|-----------------------------|-------|-------|---------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| THỨ 4 | Khoai tây xào               | 0.05  | 0.03  | 26,000  | 1,300         | 710        | Điện nước    | 700          |              |               |
|       | Canh cải canh nấu thịt gừng | 0.025 | 0.01  | 25,500  | 638           |            |              |              |              |               |
|       | Thịt nấu canh               | 0.001 | 0.001 | 160,000 | 160           |            |              |              |              |               |
|       | Bánh kem tươi               | 1     | 1     | 4,500   | 4,500         |            |              |              |              |               |
|       | Com(Gạo)                    | 0.1   | 0.115 | 23,500  | 2,350         |            |              |              |              |               |
|       | Gia vị+dầu+đường            | 1.3   | 1.1   | 1,350   | 1,755         |            |              |              |              |               |
|       | Gas                         | 0.03  | 0.03  | 39,000  | 1,170         |            |              |              |              |               |
| THỨ 5 | <b>Tổng</b>                 |       |       |         | <b>28,277</b> |            |              | <b>4,500</b> | <b>2,223</b> | <b>35,000</b> |
|       | Thịt bò hầm củ quả          | 0.05  | 0.035 | 250,000 | 12,462        | 710        | Chi phí khác | 200          | 2,223        |               |
|       | Củ quả hầm thịt             | 0.05  | 0.03  | 25,000  | 1,250         |            | Lương        | 3,500        |              |               |
|       | Đậu tằm hành                | 0.065 | 0.045 | 39,000  | 2,535         |            | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Bí ngô xào tỏi              | 0.05  | 0.03  | 25,000  | 1,250         |            | Điện nước    | 700          |              |               |
|       | Canh ngao nấu chua          | 0.025 | 0.01  | 25,000  | 625           |            |              |              |              |               |
|       | Ngao nấu canh               | 0.01  | 0.001 | 50,000  | 500           |            |              |              |              |               |
| THỨ 6 | Sữa chua Elovi              | 1     | 1     | 4,500   | 4,500         | 710        |              |              |              |               |
|       | Com(Gạo)                    | 0.1   | 0.115 | 23,500  | 2,350         |            |              |              |              |               |
|       | Gia vị+dầu+đường            | 1.3   | 1.1   | 1,350   | 1,755         |            |              |              |              |               |
|       | Gas                         | 0.03  | 0.03  | 35,000  | 1,050         |            |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>                 |       |       |         | <b>28,277</b> |            |              | <b>4,500</b> | <b>2,223</b> | <b>35,000</b> |
|       | Nạc vai xay                 | 0.025 | 0.015 | 160,000 | 4,000         |            | Chi phí khác | 200          | 2,223        |               |
|       | Thịt bò                     | 0.031 | 0.02  | 280,000 | 8,687         |            | Lương        | 3,500        |              |               |
| THỨ 7 | Hành tây                    | 0.01  | 0.001 | 30,000  | 300           | 710        | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Cà chua                     | 0.02  | 0.01  | 25,000  | 500           |            | Điện nước    | 700          |              |               |
|       | Bánh mì chuột               | 1     | 1     | 3,000   | 3,000         |            |              |              |              |               |
|       | Mỹ ý                        | 0.07  | 0.055 | 81,000  | 5,670         |            |              |              |              |               |
|       | Chuối tiêu chín             | 1     | 1     | 3,000   | 3,000         |            |              |              |              |               |
|       | Gia vị+dầu+đường            | 1.3   | 1.1   | 1,350   | 1,755         |            |              |              |              |               |
|       | Gas                         | 0.035 | 0.035 | 39,000  | 1,365         |            |              |              |              |               |
| THỨ 8 | <b>Tổng</b>                 |       |       |         | <b>28,277</b> | <b>710</b> |              | <b>4500</b>  | <b>2,223</b> | <b>35,000</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 NGÔ GIA TỰ  
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH  
Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngô Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành phố Hà Nội.  
Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

Tuần 07/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (13-17/10/2025)  
**THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN**

| STT | THỨ 2                    | THỨ 3                     | THỨ 4                       | THỨ 5              | THỨ 6                   |
|-----|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1   | Gà rang muối             | Đậu nhắt sốt thịt cà chua | Cá chiên sốt cà chua        | Thịt bò hầm củ quả | Thịt bò băm sốt cà chua |
| 2   | Thịt hầm ngô ngọt cà rốt | Thịt chiên xả xiu         | Trứng gà đảo bông thịt băm  | Đậu tằm hành       | Sốt Spaghetti           |
| 3   | Su su xào cà rốt         | Bắp cải xào               | Khoai tây xào               | Bí ngô xào tỏi     | Bánh mì chuột           |
| 4   | Canh bí xanh nấu xương   | Canh mỏng toi nấu tôm     | Canh cải canh nấu thịt gừng | Canh ngao nấu chua |                         |
| 5   | Cơm gạo tẻ               | Cơm gạo tẻ                | Cơm gạo tẻ                  | Cơm gạo tẻ         | Mỳ Spaghetti            |

\* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !

TRÁCH NHIỆM HỒI HÁN  
PHÁT TRIỂN THUỐC  
VÀ DỊCH VỤ  
HỒNG ANH  
Giám đốc  
Phạm Thị Lan Anh

TRƯỜNG TIỂU HỌC  
NGÔ GIA TỰ  
Hồng Anh  
Lưu Thị Phương Liên

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGỎ GIA TỰ  
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH  
Địa chỉ: Số 80 Ngõ 466, Đường Ngõ Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành Phố Hà Nội.  
Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

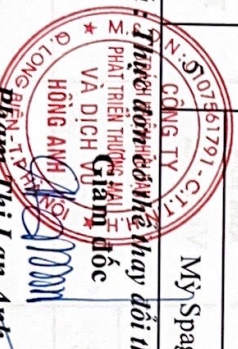
THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÀN TRÚ

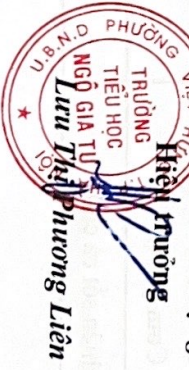
Tuần 07/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (13-17/10/2025)

| THỨ     | HỌC SINH | ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)         |            | QUẢ CHIỀU  | Kalo                        |
|---------|----------|---------------------------|------------|------------|-----------------------------|
|         |          | Số                        | Chín       |            |                             |
| Thứ Hai | 1        | Gà rang muối              | 0.107      | 0.075      | Caramen<br>710              |
|         | 2        | Thịt hầm ngô ngọt cà rốt  | 0.03+0.02  | 0.02+0.02  |                             |
|         | 3        | Su su xào cà rốt          | 0.05       | 0.03       |                             |
|         | 4        | Canh bí xanh nấu xương    | 0.025      | 0.01       |                             |
|         | 5        | Cơm gạo tẻ                | 0.11       | 200g-250g  |                             |
| Thứ Ba  | 1        | Đậu nhắt sốt thịt cà chua | 0.065+0.02 | 0.045+0.01 | Sữa tươi<br>Vinamilk<br>710 |
|         | 2        | Thịt chiên xả xiu         | 0.0605     | 0.045      |                             |
|         | 3        | Bắp cải xào               | 0.055      | 0.035      |                             |
|         | 4        | Canh mồng tơi nấu tôm     | 0.025      | 0.01       |                             |
|         | 5        | Cơm gạo tẻ                | 0.11       | 200g-250g  |                             |
|         | 1        | Cà chiên sốt cà chua      | 0.065      | 0.045      |                             |

|         |   |                             |           |            |                 |
|---------|---|-----------------------------|-----------|------------|-----------------|
| Thứ Tư  | 2 | Trứng gà đào bóng           | 1.2+0.01  | 0.08+0.001 | Bánh kem tươi   |
|         | 3 | Khoai tây xào               | 0.05      | 0.03       |                 |
|         | 4 | Canh cải canh nấu thịt gừng | 0.02      | 0.01       |                 |
|         | 5 | Cơm gạo tẻ                  | 0.11      | 200g-250g  |                 |
| Thứ Năm | 1 | Thịt bò hầm củ quả          | 0.05+0.05 | 0.035+0.03 | Sữa Chua Elovi  |
|         | 2 | Đậu tằm hành                | 0.065     | 0.045      |                 |
|         | 3 | Bí ngô xào tỏi              | 0.05      | 0.03       |                 |
|         | 4 | Canh ngao nấu chua          | 0.025     | 0.01       |                 |
|         | 5 | Cơm gạo tẻ                  | 0.11      | 200g-250g  |                 |
| Thứ Sáu | 1 | Thịt bò hầm sốt Spaghetti   | 0.031     | 0.02       | Chuối tiêu chín |
|         | 2 | Nạc vai xay                 | 0.025     | 0.015      |                 |
|         | 3 | Sốt Spaghetti               | 1         | 1          |                 |
|         | 4 | Bánh mì chuột               | 1         | 1          |                 |
|         |   | Mỳ Spaghetti                | 0.07      | 0.055      |                 |

\* Ghi chú: Thực đơn này thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !


 PHÂN TRƯỞNG TRƯỜNG  
 VÀ DỊCH VỤ GIÁM ĐỐC  
 HỒNG ANH  
 Phạm Thị Lan Anh


 TRƯỜNG  
 TIỂU HỌC  
 NGÕ GIA TỰ  
 Lưu Thị Phương Liên