

**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 04/09/2022 ( 22.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8 % ) ( 26-30/09/2022 )**

| STT | THỨ 2                | THỨ 3                 | THỨ 4                      | THỨ 5                  | THỨ 6                        |
|-----|----------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1   | Gà kho sả gừng       | Thịt bò hầm sốt vang  | Thịt kho tàu               | Đậu sốt cà chua        | Cá rô phi tẩm bột chiên giòn |
| 2   | Lạc chiên tẩm gia vị | Củ quả hầm ngũ sắc    | Trứng tráng hành           | Thịt băm sốt chua ngọt | Chả lụa HN                   |
| 3   | Giá đỗ xào hành      | Bắp cải xào           | Su su xào tỏi              | Khoai tây xào          | Bí ngô xào tỏi               |
| 4   | Canh bí nấu xương    | Canh đậu non nấu thịt | Canh ngao nấu chua thả giá | Canh mồng tơi nấu tôm  | Canh rau ngót nấu thịt       |
| 5   | Dưa Hấu              | Sữa chua ELOVI        | Bánh Bông Lan              | Thanh Long             | Bánh Su Kem                  |
| 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/ 09 /2022 \* ( 26-30 / 09 /2022 )

Đơn giá: 28.000/1 suất ăn ( Có bữa phụ ) (Đã bao gồm thuế VAT 10%)

| 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            | 0.11      | 0.075       | 95,000   | 10,450        | 710  | Chi phí khác | 100          | 2,240        |               |
|       | Lạc chiên muối tẩm gia vị | 0.03      | 0.03        | 55,000   | 1,650         |      | Lương        | 2,500        |              |               |
|       | Giá đỗ xào hành           | 0.05      | 0.03        | 25,000   | 1,250         |      | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Canh bí xanh nấu xương    | 0.035     | 0.01        | 24,420   | 855           |      | Điện, nước   | 100          |              |               |
|       | Xương để nấu canh         | 0.001     | 0.0001      | 55,000   | 55            |      |              |              |              |               |
|       | Dưa Hấu                   | 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         |      |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>               |           |             |          | <b>22,960</b> |      |              | <b>2,800</b> | <b>2,240</b> | <b>28,000</b> |
| THỨ 3 | Thịt bò hầm sốt vang      | 0.048     | 0.045       | 235,000  | 11,280        | 705  | Chi phí khác | 100          | 2,240        |               |
|       | Củ quả hầm ngũ sắc        | 0.03      | 0.025       | 25,000   | 750           |      | Lương        | 2,500        |              |               |
|       | Bắp cải xào               | 0.05      | 0.03        | 20,880   | 1,044         |      | Điện, nước   | 100          |              |               |
|       | Canh đậu non nấu thịt     | 0.03      | 0.01        | 39,000   | 1,170         |      | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Thịt để nấu canh          | 0.0001    | 0.0001      | 155,000  | 16            |      |              |              |              |               |
|       | 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         |      |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>               |           |             |          | <b>22,960</b> |      |              | <b>2,800</b> | <b>2,240</b> | <b>28,000</b> |
|       | Thịt kho tàu              | 0.057     | 0.05        | 155,000  | 8,835         |      | Chi phí khác | 100          | 2,240        |               |
|       | Trứng tráng hành          | 1         | 1           | 4,000    | 4,000         |      | Lương        | 2,500        |              |               |
|       | Su su xào tỏi             | 0.05      | 0.03        | 22,900   | 1,145         |      | Điện, nước   | 100          |              |               |



|       |                              |        |        |         |               |     |              |              |              |               |
|-------|------------------------------|--------|--------|---------|---------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| THỨ 4 | Canh ngao nấu chua           | 0.03   | 0.01   | 25,000  | 750           | 680 | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Ngao nấu canh                | 0.001  | 0.0001 | 30,000  | 30            |     |              |              |              |               |
|       | Bánh bông lan                | 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         |     |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>                  |        |        |         | <b>22,960</b> |     |              | <b>2,800</b> | <b>2,240</b> | <b>28,000</b> |
| THỨ 5 | Đậu sốt cà chua              | 0.065  | 0.06   | 39,000  | 2,535         | 690 | Chi phí khác | 100          | 2,240        |               |
|       | Thịt băm sốt chua ngọt       | 0.063  | 0.05   | 155,000 | 9,765         |     | Lương        | 2,500        |              |               |
|       | Khoai tây xào                | 0.05   | 0.04   | 25,000  | 1,250         |     | Điện, nước   | 100          |              |               |
|       | Mồng toi nấu canh            | 0.03   | 0.01   | 22,900  | 687           |     | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Tôm để nấu canh              | 0.0001 | 0.0001 | 230,000 | 23            |     |              |              |              |               |
|       | Thanh Long                   | 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         |     |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>                  |        |        |         | <b>22,960</b> |     |              | <b>2,800</b> | <b>2,240</b> | <b>28,000</b> |
| THỨ 6 | Cá rô phi tẩm bột chiên giòn | 0.076  | 0.07   | 135,000 | 10,260        | 695 | Chi phí khác | 100          | 2,240        |               |
|       | Chả lụa HN                   | 0.03   | 0.03   | 165,000 | 4,950         |     | Lương        | 2,500        |              |               |
|       | Bí ngô xào tỏi               | 0.05   | 0.03   | 24,100  | 1,205         |     | Điện, nước   | 100          |              |               |
|       | Canh rau ngót nấu thịt       | 0.03   | 0.01   | 23,000  | 690           |     | Lãi          | 100          |              |               |
|       | Thịt để nấu canh             | 0.001  | 0.0001 | 155,000 | 155           |     |              |              |              |               |
|       | Bánh Su Kem                  | 0.25   | 0.25   | 4,000   | 1,000         |     |              |              |              |               |
|       | 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         |     |              |              |              |               |
|       | <b>Tổng</b>                  |        |        |         | <b>22,960</b> |     |              | <b>2,800</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 04/09/2022 ( 28.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8% ) ( 26-30 / 09 /2022 )

| Thứ     | Tên thực phẩm             | ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM) |        | QUÀ CHIỀU       | Kalo |
|---------|---------------------------|--------------------|--------|-----------------|------|
|         |                           | Sống               | Chín   |                 |      |
| Thứ Hai | Gà kho sả gừng            | 0.11g              | 0.075g | Bánh Hura       | 705  |
|         | Lạc chiên tẩm muối 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  | Thịt bò hầm sốt vang      | 0.048g             | 0.045g | Sữa tươi Zinkit | 710  |
|         | Củ quả hầm ngũ sắc        | 0.03g              | 0.025g |                 |      |
|         | Bắp cải xào               | 0.05g              | 0.03g  |                 |      |
|         | Canh đậu non nấu thịt     | 0.035g             | 0.01g  |                 |      |
|         | Cơm gạo dẻo               | 0.125g             | 0.15g  |                 |      |
|         | Thịt kho tàu              | 0.057g             | 0.05g  |                 |      |

|                |                              |        |       |               |     |
|----------------|------------------------------|--------|-------|---------------|-----|
| <b>Thứ Tư</b>  | Trứng tráng hành             | 1      | 1     | Dưa Hấu       | 705 |
|                | Su su xào tỏi                | 0.05g  | 0.03g |               |     |
|                | Canh ngao nấu chua thả dứa   | 0.035g | 0.01g |               |     |
|                | Cơm gạo dẻo                  | 0.125g | 0.15g |               |     |
| <b>Thứ Năm</b> | Đậu sốt cà chua              | 0.065g | 0.06g | Caramen       | 700 |
|                | Thịt băm sốt ngô ngọt        | 0.063g | 0.05g |               |     |
|                | Khoai tây 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> | cá rô phi tẩm bột chiên giòn | 0.076g | 0.07g | Bánh Bông lan | 695 |
|                | Chả lụa HN                   | 0.03g  | 0.03g |               |     |
|                | Bí ngô xào tỏi               | 0.05g  | 0.03g |               |     |
|                | Canh rau ngót 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**