



**CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN
SUẤT ĂN HOA SỮA**

**THỰC ĐƠN HỌC SINH – Q. LONG BIÊN
BỮA CHÍNH VÀ BỮA PHỤ TRƯỞNG TIỂU HỌC LONG BIÊN
Tuần 12 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 25/12/2024 đến 29/12/2024)**

TT	Thứ 2 (25/12)	Thứ 3 (26/12)	Thứ 4 (27/12)	Thứ 5 (28/12)	Thứ 6 (29/12)
1	Thịt lợn viên sốt cà chua	Cá rô file tẩm bột chiên	Thịt lợn kho tàu	Thịt gà file om nấm	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt gà xào ngũ sắc	Trứng kho dầu hào	Dưa hấu	Đậu tằm hành	Xúc xích chiên
3	Rau muống xào	Su su, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt xào	
4	Canh chua dầm me	Canh mùng toi nấu tôm	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh cải xanh thịt băm	Canh thịt nấu chua thả giá
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Sữa chua Vinamilk	Bánh Cosy Kinh Đô	Sữa hộp IZZI	Bánh Gibon bơ sữa	Kem Caramen Hoa Sữa

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA


GIÁM ĐỐC
Bùi Quang Hoàn

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN SUẤT ĂN HOA SỮA

ĐỊNH LƯỢNG KCAL SUẤT ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG TH LONG BIÊN NĂM HỌC 2024 - 2025

Suất ăn 32.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn tuần 12 (từ ngày 25/11 đến 29/11 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (25/11)	Thịt lợn viên sốt cà chua	Thịt lợn	gram	35	50-55	133.0
		Mỡ lợn	gram	10		
		Mộc	gram	30		
		Cà chua	gram	10		
	Thịt gà xào ngũ sắc	Thịt gà	gram	20	35-40	96.0
		Ngô ngọt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	25		
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	45-50	16.0
	Canh chua dầm me	Me	gram	5	220-240	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
Thứ 3 (26/11)	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua Vinamilk	hộp	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 2					772.0
	Cá rô file tẩm bột chiên	Cá rô file	gram	55	45-50	65.0
	Trứng kho dầu hào	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	Canh mùng toi nấu tôm	Mùng toi	gram	30	210-220	12.0
		Tôm nõn khô	gram	0.5		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh Cosy Kinh Đô	Bánh Cosy Kinh Đô	bánh	1		70.0
Thứ 4 (27/11)	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 3					649.0
	Thịt lợn kho tàu	Thịt lợn	gram	75	50-55	133.0
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	80	70-72	70.0
	Cải bắp, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt	gram	70	50-52	16.0
	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ	gram	30	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Sữa hộp IZZI	Sữa hộp IZZI	hộp	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 4					726.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (28/11)	Thịt gà file om nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Đậu tằm hành	Đậu phụ	gram	70	50-55	55.0
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	40-42	16.0
	Canh cải xanh thịt băm	Cải xanh	gram	30	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh Gibon bơ sữa	Bánh Gibon bơ sữa	bánh	1	40-50	80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 5					721.0
Thứ 6 (29/11)	Cơm rang thập cẩm	Gạo tẻ	gram	140	250-300	700.0
		Thịt lợn	gram	13		
		Chả nạc	gram	15		
		Ngô ngọt	gram	15		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	30		
		Trứng gà	gram	10		
	Xúc xích chiên	Xúc xích	cái	1		80.0
	Canh thịt nấu chua thả giá	Thịt lợn	gram	2	220-240	13.00
		Cà chua	gram	10		
		Me	gram	5		
		Giá đỗ	gam	10		
	Kem Caramen Hoa Sữa	Kem Caramen Hoa Sữa	hộp	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh,....)					
	Cộng thứ 6					903.0