



**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 14 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 09/12/2024 đến 13/12/2024)**

TT	Thứ 2 (09/12)	Thứ 3 (10/12)	Thứ 4 (11/12)	Thứ 5 (12/12)	Thứ 6 (13/12)
1	Thịt băm rim đậu mơ	Thịt gà om nấm	Thịt lợn viên sốt cà chua	Chả cá rim mắm	Cơm rang thập cẩm
2	Cá basa viên chiên	Trứng kho tiêu	Dưa hấu	Đậu sốt cà chua	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 tơi nấu tôm	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh cải xanh thịt bằm	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 14 (từ ngày 09/12 đến 13/12 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (11/12)	Thịt băm rim đậu mơ	Thịt lợn	gram	45	60-65	143.0
		Đậu phụ	gram	45		
	Cá basa viên chiên	Cá basa viên	gram	35	50-55	70.0
	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
	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua Vinamilk	hộp	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 2					726.0
Thứ 3 (10/12)	Thịt gà om nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng kho tiêu	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	Canh măng 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
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 3					727.0
Thứ 4 (11/12)	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		
	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 (12/12)	Chả cá rim mắm	Chả cá	gram	60	50-55	110.0
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	55-60	60.0
		Cà chua	gram	10		
	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					693.0
Thứ 6 (13/12)	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	bánh	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh,....)					
	Cộng thứ 6					903.0