



**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 26 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 17/03/2025 đến 21/03/2025)**

TT	Thứ 2 (17/03)	Thứ 3 (18/03)	Thứ 4 (19/03) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (20/03)	Thứ 6 (21/03)
1	Cá rô file chiên giòn	Thịt gà sốt nấm	Thịt quay ngũ vị	Thịt bò hầm củ quả	Cơm rang thập cẩm
2	Đậu mơ sốt cà chua	Trứng chưng hành	Dưa hấu	Muối vừng	
3	Cải thảo, cà rốt xào	Su su, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Cải ngọt xào	Xúc xích chiên
4	Canh bí xanh nấu tôm	Canh cải cúc nấu thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Canh cải thảo nấu thịt	Canh cải xanh thịt băm
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Bánh Cosy Kinh Đô	Kem Caramen Hoa Sữa	Sữa hộp Hà Nội milk	Bánh gạo Tráng An	Sữa chua Vinamilk

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG


P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA


PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

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 26 (từ ngày 17/03/2025 đến 21/03/2025)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (17/03)	Cá rô file chiên giòn	Cá rô file	gram	55	45-50	75.0
	Đậu mọt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	55-60	118.0
		Cà chua	gram	10		
	Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	gram	70	50-52	16.0
	Canh bí xanh nấu tôm	Bí xanh	gram	30	220-240	13.0
		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 2					704.0
Thứ 3 (18/03)	Thịt gà sốt nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng chưng hành	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	22-25	15.0
	Canh cải cúc nấu thịt	Cải cúc	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	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 3					770.0
Thứ 4 (19/03)	Thịt quay ngũ vị	Thịt lợn	gram	75	50-52	130.0
	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 hầm xương	Bí đỏ	gram	30	220-240	15.0
		Xương lợn	gram	8		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Sữa hộp Hà Nội milk	Sữa hộp Hà Nội milk	hộp	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 4					723.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (20/03)	Thịt bò hầm củ quả	Thịt bò	gram	42	50-55	137.0
		Khoai tây, cà rốt	gram	40		
	Muối vừng	Lạc rang	gram	25	28-30	120.0
		Vừng rang	gram	3		
	Cải ngọt xào	Cải ngọt	gram	75	50-52	16.0
	Canh cải thảo nấu thịt	Cải thảo	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh gạo Trảng An	Bánh gạo Trảng An	bánh	2		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 5					780.0
Thứ 6 (21/03)	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 cải xanh thịt băm	Cải xanh	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	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 6					905.0