



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 35 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 19/05/2025 đến 23/05/2025)

TT	Thứ 2 (19/05)	Thứ 3 (20/05)	Thứ 4 (21/05) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (22/05)	Thứ 6 (23/05)
1	Thịt lợn kho cá viên	Thịt gà sốt nấm	Thịt lợn quay ngũ vị	Chả cá rim mắm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt
2	Xúc xích xào ngũ sắc	Trứng đảo bông	Dưa hấu	Đậu, thịt sốt cà chua	Lạc tằm gia vị
3	Cải thảo xào hành	Su su, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Rau muống xào	Giá, cà rốt xào
4	Canh mùng tot nấu tôm nõn	Canh bí xanh hầm xương	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh chua dầm me	Canh cải xanh nấu thịt
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
6	Sữa hộp Hà Nội milk	Kem caramen Hoa Sữa	Sữa chua Vinamilk	Bánh quy Kinh Đô	Bánh xốp Hải Châu

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG


Ma
P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA


Nguyễn Trí Văn
PHÓ GIÁM ĐỐC

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN SẢN PHẨM 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 35 (từ ngày 19/05/2025 đến 23/05/2025)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (19/5)	Thịt lợn kho cá viên	Thịt lợn	gram	40	50-55	133.0
		Cá viên	gram	35		
	Xúc xích xào ngũ sắc	Xúc xích	gram	15	30-35	96.0
		Ngô ngọt	gram	10		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	25		
	Cải thảo xào hành	Cải thảo	gram	70	45-50	13.0
	Canh mùng tơi nấu tôm nõn	Mùng tơi	gram	25	210-220	12.0
		Tôm nõn khô	gram	0.5		
	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 2					746.0
Thứ 3 (20/05)	Thịt gà sốt nấm	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng đào bông	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	22-25	13.0
	Canh bí xanh hầm xương	Bí xanh	gram	30	220-240	15.0
		Xương gà	gram	10		
	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					768.0
Thứ 4 (21/05)	Thịt lợn quay ngũ vị	Thịt lợn	gram	73	50-55	190.0
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	80	70-72	22.0
	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 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 4					765.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (22/05)	Chả cá rim mắm	Chả cá	gram	60	50-55	110.0
	Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	60-65	90.0
		Cà chua	gram	10		
		Thịt lợn	gram	5		
	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
	Bánh quy Kinh Đô	Bánh quy Kinh Đô	bánh	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 5					713.0
Thứ 6 (23/05)	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Thịt bò	gram	42	50-55	137.0
		Khoai tây, cà rốt	gram	45		
	Lạc tằm gia vị	Lạc trắng	gram	28	28-30	110.0
	Giá, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	60	45-50	16.0
	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	gram	25	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh xốp Hải Châu	Bánh xốp Hải Châu	bánh	2		60.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 6					750.0

