

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Tổ 5 Phường Việt Hưng, Thành Phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 21/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (19-23/01/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cá rô phi chiên sốt cà chua	Đậu hũ nhặt sốt thịt	Gà lắc pho mai	Thịt vai sốt mặn ngọt	Chả nướng than hoa
2	Thịt vai luộc mắm	Thịt chiên xá xiu	Chả lụa rim mắm	Đậu rán sốt cà chua	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Cải thảo xào cà rốt	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Nước mắm chua ngọt
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh bắp cải nấu thịt	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi
6	Sữa hút Zinkids	Chuối tiêu chín	Bánh bao nhân thịt	Sữa trái cây nhiệt đới Kaka	Bánh mì tươi Kính Đô

*** 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

Nguyễn Văn Kỳ

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIANG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Tổ 5 Phường Việt Hưng, Thành Phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN

Tuần 21/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (19-23/01/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cá rô phi chiên sốt cà chua	Đậu hũ nhặt sốt thịt	Gà lác pho mai	Thịt vai sốt mặn ngọt	Chả nướng than hoa
2	Thịt vai luộc mắm	Thịt chiên xá xiu	Chả lụa rim mắm	Đậu rán sốt cà chua	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Cải thảo xào cà rốt	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Nước mắm chua ngọt
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh bắp cải nấu thịt	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi

*** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !**



Phạm Thị Lan Anh



Nguyễn Văn Kỳ

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 21/ Năm học 2025 - 2026 * (19-23/01/2026)

Đơn giá: 35.000/1 suất ăn (Có bữa phụ) (Đã bao gồm thuế VAT)

Thứ	Tên thực phẩm	Lượng(kg)	T/ phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8 %	ĐGBQ/s uất
THỨ 2	Cá rô phi chiên sốt cà chua	0.055	0.04	150,000	8,217	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Lương	4,500		
	Thịt vai luộc mỡ	0.04	0.03	160,000	6,400		Điện, nước	500		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100		
	Canh cải xanh nấu thịt	0.02	0.01	30,000	600					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Sữa trái cây Kaka nhiệt đới	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	500	650					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5,200	2,223	35,000
THỨ 3	Đậu hũ Nhật sốt thịt	0.085	0.065	39,000	3,306	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Thịt sốt đậu	0.025	0.015	160,000	4,000		Lương	4,500		
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Điện, nước	500		
	Thịt chiên xá xù	0.0538	0.04	160,000	8,608		Lãi	100		
	Cải thảo xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500					
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.02	0.01	30,000	600					
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	23,000	23					
	Chuối tiêu chín	1	1	3,500	3,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	500	650					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5,200	2,223	35,000
	Gà lặc pho mai	0.0885	0.07	120,000	10,617	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Chả lụa rim mỡ	0.025	0.025	155,000	3,870					
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	4,500		
	Canh bí xanh nấu xương	0.025	0.01	30,000	750		Điện, nước	500		
	Xương nấu canh	0.01	0.001	35,000	350		Lãi	100		

THỨ 4	Bánh bao nhân thịt	1	1	5,000	5,000	710				
	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	500	650					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5,200	2,223	35,000
THỨ 5	Thịt vai sốt mặn ngọt	0.073	0.055	160,000	11,667	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Đậu rán sốt cà chua	0.075	0.055	39,000	2,925		Lương	4,500		
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Điện, nước	500		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100		
	Canh bắp cải nấu thịt	0.025	0.01	25,000	625					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Sữa chua hút Zinkids	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	500	650					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5,200	2,223	35,000
THỨ 6	Thịt nướng than hoa	0.0914	0.065	160,000	14,612	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.02	25,000	875		Lương	4,500		
	Nước mắm chua ngọt	0.01	0.001	25,000	250		Điện, nước	500		
	Bún tươi	0.25	0.25	15,000	3,750		Lãi	100		
	Bánh mì tươi Kinh Đô	1	0.001	4,500	4,500					
	Than hoa	0.01		20,000	200					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	500	650					
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5,200	2,223	35,000

** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !*