

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 22/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (26-30/01/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Trứng cút kho thịt	Gà chiên lác pho mai	Trứng gà đảo bông	Đậu rán sốt cà chua	Cơm rang thập cẩm
2	Chả cá chiên giòn	Đậu tằm hành	Thịt băm rang mắm hành	Thịt chiên xá xiu	Dưa góp chua ngọt
3	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Su su xào tỏi	Cải thảo xào cà rốt	Xúc xích hoa cúc
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh khoai tây nấu thịt	Canh mồng tơi nấu bột tôm	Canh chua nấu thịt cà chua
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	
6	Bánh bao nhân thịt	Sữa hút Zinkids	Bánh OREO	Sữa trái cây nhiệt đới Kaka	Bánh Su Kem

*** 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 22/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (26-30/01/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt kho tàu	Gà kho mắm gừng	Thịt bắp chân giò luộc	Thịt chiên xá xiu	Thịt bò xào hành tây
2	Chả cá chiên giòn	Đậu rán sốt cà chua	Trứng tráng cuộn	Đậu tằm hành	Dưa góp chua ngọt
3	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Su su xào tỏi	Cải thảo xào cà rốt	Bắp cải luộc chấm trứng
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh khoai tây nấu thịt	Canh mồng tơi nấu bột tôm	Canh nước luộc cà chua
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ

*** 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 22/ Năm học 2025 - 2026 * (26-30/01/2026)

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	Trứng cút kho thịt	4	4	1,000	4,000	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Thịt kho trứng cút	0.051	0.035	160,000	8,167		Lương	4,500		
	Chả cá chiên giòn	0.03	0.03	125,000	3,750		Điện, nước	500		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	30,000			Lãi	100		
	Canh cải xanh nấu thịt	0.02	0.01	30,000	600					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Bánh bao nhân thịt	1	1	5,000	5,000					
	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	500	650					
	Giá 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	Gà chiên lặc phô mai	0.108	0.07	120,000	12,942	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Đậu tằm hành	0.055	0.045	39,000	2,145		Lương	4,500		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện, nước	500		
	Canh bí xanh nấu xương	0.02	0.01	30,000	600		Lãi	100		
	Xương nấu canh	0.01	0.001	40,000	400					
	Sữa 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					
	Giá 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 4	Trứng gà đảo bông	1.34	0.07	4,000	5,367	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Thịt băm rang mắm hành	0.0588	0.045	160,000	9,400		Lương	4,500		
	Su su xào tỏi	0.05	0.03	30,000	1,500		Điện, nước	500		
	Canh khoai nấu thịt	0.025	0.01	30,000	750		Lãi	100		
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Bánh Oreo	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 5	Đầu rán sốt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,535	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Cà chua	0.02	0.01	30,000	600		Lương	4,500		
	Thịt chiên xá xiu	0.0756	0.055	160,000	12,096		Điện, nước	500		
	Cải thảo xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100		
	Canh mồng tơi nấu bột tôm	0.02	0.01	30,000	600					
	Sữa trái cây nhiệt đới Kaka	1	1	4,500	4,500					
	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,356					
	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	Rau, củ, quả thập cẩm rang	0.036	0.025	30,000	1,080		Chi phí khác	100	2,223	
	Nạc vai xay	0.021	0.01	160,000	3,360		Lương	4,500		
	Giò lụa	0.02	0.02	160,000	3,200		Điện, nước	500		
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.02	25,000	877		Lãi	100		
	Xúc xích hoa cúc	1	1	8,000	8,000					
	Canh chua nấu thịt cà chua	0.02	0.01	25,000	500					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Bánh su kem	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

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