

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 26/ Năm học 2025 - 2026 * (02-06/03/2026)

Đơn giá: 35.000/1suất 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 | Cà rô phi tâm bột chiên giòn | 0.057 | 0.045 | 150,000 | 8,550 | 715 | Chi phí khác | 100 | 2,223 | |
| | Thịt băm rang mắm | 0.0391 | 0.03 | 165,000 | 6,457 | | Lương | 4,500 | | |
| | Su su xào cà rốt | 0.05 | 0.03 | 30,000 | 1,500 | | Điện, nước | 500 | | |
| | Canh bắp cải nấu thịt cà chua | 0.02 | 0.01 | 25,000 | 500 | | Lãi | 100 | | |
| | Thịt nấu canh | 0.002 | 0.001 | 165,000 | 330 | | | | | |
| | Bánh bơ ruốc | 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 3 | Trứng cút kho thịt | 4 | 4 | 1,000 | 4,000 | 715 | Chi phí khác | 100 | 2,223 | |
| | Thịt kho trứng cút | 0.045 | 0.035 | 165,000 | 7,407 | | Lương | 4,500 | | |
| | Chả lụa truyền thống | 0.02 | 0.02 | 160,000 | 3,200 | | Điện, nước | 500 | | |
| | Cải thảo xào cà rốt | 0.06 | 0.04 | 30,000 | 1,800 | | Lãi | 100 | | |
| | Canh khoai tây nấu thịt | 0.02 | 0.01 | 30,000 | 600 | | | | | |
| | Thịt nấu canh | 0.002 | 0.001 | 165,000 | 330 | | | | | |
| | Sữa chua Elovi | 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 | Đậu Nhật sốt thịt cà chua | 0.066 | 0.045 | 39,000 | 2,562 | 710 | Chi phí khác | 100 | 2,223 | |
| | Thịt sốt đậu | 0.015 | 0.01 | 165,000 | 2,475 | | Lương | 4,500 | | |
| | Cà chua | 0.01 | 0.001 | 30,000 | 300 | | Điện, nước | 500 | | |
| | Thịt chiên xá xíu | 0.055 | 0.045 | 165,000 | 9,070 | | Lãi | 100 | | |
| | Khoai tây xào | 0.05 | 0.03 | 30,000 | 1,500 | | | | | |
| | Canh cải xanh nấu thịt | 0.02 | 0.01 | 30,000 | 600 | | | | | |
| Thịt nấu canh | 0.002 | 0.001 | 165,000 | 330 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | 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 | | | | |
| | 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 | Gà kho mắm gừng | 0.11 | 0.065 | 100,000 | 11,000 | 710 | Chi phí khác | 100 | 2,223 |
| | Trứng tráng cuộn | 1 | 0.055 | 4,000 | 4,000 | | Lương | 4,500 | |
| | Bắp cải xào | 0.053 | 0.03 | 25,000 | 1,337 | | 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 | | | | |
| | 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 |
| THỨ 6 | Thịt băm kho | 0.03 | 0.02 | 165,000 | 4,950 | Chi phí khác | 100 | 2,223 | |
| | Xúc xích hoa cúc | 1 | 1 | 8,000 | 8,000 | Lương | 4,500 | | |
| | Canh chua nấu thịt | 0.02 | 0.01 | 25,000 | 500 | Điện, nước | 500 | | |
| | Thịt nấu canh | 0.002 | 0.001 | 165,000 | 330 | Lãi | 100 | | |
| | Bánh OREO | 1 | 1 | 4,500 | 4,500 | | | | |
| | Xôi (Gạo nếp) | 0.125 | 200g-250g | 50,000 | 6,250 | | | | |
| | 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 | | | | 27,920 | | 5,200 | 2,223 | 35,343 |

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

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 26/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (02-06/03/2026)

| STT | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 |
|-----|-------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|
| 1 | Cá rô phi tẩm bột chiên giòn | Trứng cút kho thịt | Đậu nhộng sốt cà chua | Gà kho mắm gừng | Xôi hoàng phở |
| 2 | Thịt băm rang mắm | Chả lụa truyền thống | Thịt chiên xá xíu | Trứng tráng cuộn | Thịt băm kho |
| 3 | Su su xào cà rốt | Cải thảo xào cà rốt | Khoai tây xào | Bắp cải xào | Xúc xích hoa cúc |
| 4 | Canh bắp cải nấu thịt cà chua | Canh khoai tây nấu thịt | Canh cải xanh nấu thịt | Canh bí xanh nấu xương | Canh chua nấu thịt |
| 5 | Cơm gạo tẻ | Cơm gạo tẻ | Cơm gạo tẻ | Cơm gạo tẻ | |
| 6 | Bánh bơ ruốc | Sữa chua Elovi | Bánh bao nhân thịt | Sữa hút Zinkids | Bánh OREO |

* 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