

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 29/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (23-27/03/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu hũ nhật sốt thịt cà chua	Gà hầm nấm hương	Cá rô phi rán sốt cà chua	Thịt rang tôm tươi	Chả nướng than hoa
2	Thịt chiên xá xiu	Trứng gà đảo bông	Kimbap chiên	Muối lạt	Dưa góp chua ngọt
3	Khoai tây xào	Su hào xào cà rốt	Bắp cải xào	Cải thảo xào cà rốt	Nước mắm chua ngọt
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí xanh nấu thịt	Canh mồng tơi	Canh bắp cải nấu thịt	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi
6	Bánh OREO	Sữa hút Susu Vinamilk	Dưa hấu Sài Gòn	Sữa chua Elovi	Bánh bao nhân thịt

* 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 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 29/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (23-27/03/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu hũ nhật sốt thịt cà chua	Gà hầm nấm hương	Cá rô phi rán sốt cà chua	Thịt rang tôm tươi	Chả nướng than hoa
2	Thịt chiên xá xiu	Trứng gà đảo bông	Kimbap chiên	Muối lạc	Dưa góp chua ngọt
3	Khoai tây xào	Su hào xào cà rốt	Bắp cải xào	Cải thảo xào cà rốt	Nước mắm chua ngọt
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí xanh nấu thịt	Canh mồng tơi	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 29/ Năm học 2025 - 2026 * (23-27/03/2026)

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	Đậu hũ Nhật sốt thịt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,529	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Thịt sốt đậu	0.02	0.01	165,000	3,300		Lương	4,500		
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Điện, nước	500		
	Thịt chiên xá xíu	0.0532	0.035	165,000	8,778		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 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
THỨ 3	Gà hầm nấm hương	0.101	0.065	100,000	10,087	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Nấm hương	0.001	0.001	250,000	250		Lương	4,500		
	Trứng gà đảo bông	1	1	4,000	4,000		Điện, nước	500		
	Su hào xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100		
	Canh bí xanh nấu xương	0.02	0.01	30,000	600					
	Xương nấu canh	0.01	0.001	40,000	400					
	Sữa hút Su su Vinamilk	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
	Cá rô phi rán sốt cà chua	0.0512	0.035	150,000	7,687	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Lương	4,500		
	Kim bắp chiên	3	3	2,500	7,500		Điện, nước	500		
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Lãi	100		
	Canh mồng tơi	0.02	0.01	30,000	600					

THỨ 4	d	0.1	0.08	45,000	4,500	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 rang tôm tươi	0.0458	0.035	165,000	7,557	710	Chi phí khác	100	2,223		
	Tôm rang thịt	0.025	0.025	250,000	6,250		Lương	4,500			
	Muôi lạc	0.02	0.02	60,000	1,200		Điện, nước	500			
	Cải thảo xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100			
	Canh bắp cải nấu thịt	0.02	0.01	25,000	500						
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	165,000	330						
	Sữa hút nhiệt đới Kaka	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	0.0895	0.065	165,000	14,762	Chi phí khác	100	2,223			
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.025	25,000	875	Lương	4,500				
	Nước mắm chua ngọt	0.01	0.01	25,000	250	Điện, nước	500				
	Bún tươi	0.22	0.22	15,000	3,300						
	Bánh bao nhân thịt	1	1	5,000	5,000	Lãi	100				
	Gia vị +dầu+đường	1.1	0.07	1,250	1,375						
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365						
	Điện nấu bếp + Điều hòa	1.3	1.1	500	650						
	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 !*