

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 28/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (16-20/03/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà lác pho mai	Trứng gà đảo bông	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn	Thịt băm xào ngô ngọt	Phở gà truyền thống
2	Đậu nhộng sốt cà chua	Thịt kho nước cốt dừa	Chả lụa truyền thống	Kimbap chiên	Nước dùng chan phở
3	Bắp cải xào	Su hào xào cà rốt	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Canh mồng tơi	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh phở tươi
6	Bánh Hứa	Sữa chua Elovi	Chuối tiêu chín	Sữa hút nhiệt đới Kaka	Bánh bơ ruốc

* 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 28/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (16-20/03/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà lác pho mai	Trứng gà đảo bông	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn	Thịt băm xào ngô ngọt	Gà kho mắm gừng
2	Đậu nhật sốt cà chua	Thịt kho nước cốt dừa	Chả lụa truyền thống	Kimbap chiên	Đậu tằm hành
3	Bắp cải xào	Su hào xào cà rốt	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Củ quả luộc chấm muối vừng
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Canh mồng tơi	Canh nước luộc Cà muối
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 28/ Năm học 2025 - 2026 * (16-20/03/2026)

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	Gà lặc pho mai	0.121	0.08	100,000	12,100	710	Chi phí khác	100	2,223		
	Đậu Nhật sốt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,537		Lương	4,500			
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Điện, nước	500			
	Bắp cải xào	0.05	0.03	25,000	1,250		Lãi	100			
	Canh bí xanh nấu xương	0.025	0.01	30,000	750						
	Xương nấu canh	0.01	0.001	40,000	400						
	Bánh Hura	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	Trứng gà đảo bông	1.2	0.065	4,000		4,800	715	Chi phí khác	100	2,223
Thịt kho nước cốt dừa		0.0612	0.045	165,000	10,098	Lương	4,500				
Su hào xào cà rốt		0.05	0.03	30,000	1,500	Điện, nước	500				
Canh cải xanh nấu thịt		0.02	0.01	30,000	600	Lãi	100				
Thịt nấu canh		0.002	0.001	165,000	339						
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						
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 4	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn	0.0687	0.055	150,000	10,307	710	Chi phí khác	100	2,223		
	Chả lụa truyền thống	0.035	0.035	160,000	5,600		Lương	4,500			
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500		Điện, nước	500			
	Canh bắp cải nấu thịt	0.02	0.01	30,000	600		Lãi	100			
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	165,000	330						
	Chuôi 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
THỨ 5	Thịt băm xào ngô ngọt	0.0542	0.04	165,000	8,937	710	Chi phí khác	100	2,223
	Ngô ngọt xào thịt	0.02	0.02	65,000	1,300		Lương	4,500	
	Kim bắp chiên	2	2	2,500	5,000		Điện, nước	500	
	Khoai tây xào	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100	
	Canh mồng toi	0.02	0.01	30,000	600				
	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 gà	0.0957	0.055	120,000	11,484	Chi phí khác	100	2,223	
	Nước dùng chan phở	0.02	0.01	50,000	1,000	Lương	4,500		
	Bánh phở	0.25	0.25	25,000	6,253	Điện, nước	500		
	Xương nấu nước dùng	0.01	0.001	40,000	400				
	Rau thơm, hành mùi	0.001	0.0001	50,000	50				
	Bánh bơ ruốc	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

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