

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

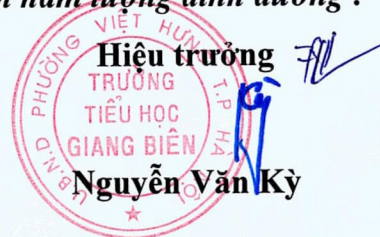
Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 35/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (04-08/05/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cá rô phi tươi chiên giòn	Thịt chiên xá xiu	Trứng đúc thịt	Thịt gà rang muối	Mỳ Spaghetti
2	Chả lụa rim mắm	Đậu hũ nhật sốt thịt cà chua	Thịt sốt chua ngọt	Đậu tằm hành	Thịt bò băm sốt cà chua
3	Bí ngô xào tỏi	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Rau muống xào	Sốt Spaghetti
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh chua nấu thịt	Canh mồng tơi	Canh chua	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh mì chuột
6	Chuối tiêu chín	Bánh Gạo Richy	Dưa hấu Sài Gòn	Sữa chua Elovi	Bánh bơ ruốc

* 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 GIÁO VIÊN

Tuần 35/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (04-08/05/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Cá rô phi tươi chiên giòn	Thịt chiên xá xiu	Trứng đúc thịt	Thịt gà rang muối	Mỳ Spaghetti
2	Chả lụa rim mắm	Đậu hũ nhật sốt thịt cà chua	Thịt sốt chua ngọt	Đậu tằm hành	Thịt bò băm sốt cà chua
3	Bí ngô xào tỏi	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Rau muống xào	Sốt Spaghetti
4	Canh cải xanh nấu thịt	Canh chua nấu thịt	Canh mồng tơi	Canh chua	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh mì chuột

* 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 35/ Năm học 2025 - 2026 * (04-08/05/2026)

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	Cá rô phi tươi chiên giòn	0.065	0.045	150,000	9,722	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Chả lụa rim mỡ	0.03	0.03	160,000	4,800		Lương	4,500		
	Bí ngô xào tỏi	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	160,000	320					
	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	900	1,170					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577				5,200	2,223
THỨ 3	Thịt chiên xá xiu	0.0593	0.043	160,000	9,488	715	Chi phí khác	100	2,223	
	Đậu hũ Nhật sốt thịt cà chua	0.055	0.045	39,000	2,134		Lương	4,500		
	Thịt sốt đậu	0.01	0.001	160,000	1,600		Điện, nước	500		
	Cà chua	0.01	0.001	30,000	300		Lãi	100		
	Su su xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500					
	Canh chua nấu thịt	0.02	0.01	30,000	600					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Bánh gạo Richy	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	900	1,170					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577				5,200	2,223
THỨ 4	Trứng đúc thịt	1	0.04	4,000	4,000	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Thịt đúc trứng	0.01	0.001	160,000	1,600		Lương	4,500		
	Thịt sốt chua ngọt	0.0515	0.038	160,000	8,242		Điện, nước	500		
	Khoai tây xào	0.05	0.03	30,000	1,500		Lãi	100		
	Canh mồng tơi	0.02	0.01	30,000	600					
	Dưa hấu Sài Gòn	0.1	0.085	45,000	4,500					

	Cơm(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	900	1,170					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5,200	2,223	35,000
THỨ 5	Thịt gà rang muối	0.121	0.065	95,000	11,457	710	Chi phí khác	100	2,223	
	Đậu tâm hành	0.065	0.045	39,000	2,535		Lương	4,500		
	Rau muông xào	0.055	0.03	30,000	1,650		Điện, nước	500		
	Canh chua	0.01	0.001	30,000	300		Lãi	100		
	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	900	1,170					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Gas	0.035	0.25	39,000	1,365					
	Tổng				27,577				5,200	2,223
THỨ 6	Nạc vai xay	0.02	0.02	165,000	3,300	Chi phí khác	100	2,223		
	Thịt bò	0.0239	0.025	280,000	6,692	Lương	4,500			
	Hành tây	0.01	0.001	30,000	300	Điện, nước	500			
	Cà chua	0.02	0.01	25,000	500	Lãi	100			
	Bánh mì chuột	1	1	3,000	3,000					
	Bánh bơ ruốc	1	1	4,500	4,500					
	Mỳ ý	0.07	0.055	81,000	5,670					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	0.3	1,500	2,250					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Tổng				27,577			5200	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 !*