

TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ  
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngõ Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

**THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ**

Tuần <sup>23</sup> Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (23-27/02/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt kho trứng chấm ớt	Dầu nhát sốt thịt cà chua	Gà rang muối	Củ quả hầm thịt bò	Chả nướng than hoa
2	Đậu tâm hành	Thịt chiên xả xiu	Trứng tráng cuộn	Chả lụa truyền thống	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Su hào xào cà rốt	Khoai tây xào	Cải thảo xào cà rốt	Nước mắm chua ngọt
4	Canh khoai tây nấu thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh mồng tơi	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi
6	Sữa chua Elovi	Bánh Su Kê	Caramen	Bánh OREO	Sữa hút Zinkids

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



Phạm Thị Lan Anh



Nguyễn Thị Hải Yến

**TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ**  
**CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH**

Địa chỉ : Số 80 Ngõ 466 Đường Ngõ Gia Tự, Phường Việt Hưng, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Email: lananhpham78@gmail.com

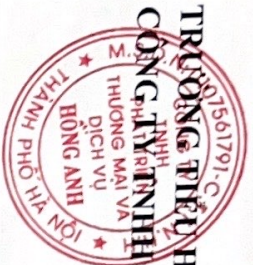
**THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN**

Tuần 23 Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (23-27/02/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt cừ cải đường	Thịt rang cháy cạnh	Gà kho mắm gừng	Thịt bò xào cần tỏi tây	Chả nướng than hoa
2	Trứng ốp la	Chả lụa truyền thống	Đậu tâm hành	Trứng đúc thịt	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Su hào xào cà rốt	Khoai tây xào	Cải thảo xào cà rốt	Nước mắm chua ngọt
4	Canh khoai tây nấu thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh mồng tơi	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi

\* Ghi chú : ~~Thực đơn~~ ~~được~~ ~~thực~~ ~~dưới~~ ~~theo~~ ~~tình~~ ~~hình~~ ~~thực~~ ~~tế~~ ~~nhưng~~ ~~không~~ ~~làm~~ ~~giảm~~ ~~hàm~~ ~~lượng~~ ~~đinh~~ ~~dưỡng~~ !





**TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÕ GIA TỰ**  
**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO**

Đơn giá: 35.000/1 suất ăn có bữa phụ (Đã bao gồm thuế VAT)

Thứ	Tên món ăn	Lượng(kg)	Thành phẩm(kg)	Giá tiền	Thành tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	Thuế 8%	ĐGBQ/ suất
THỨ 2	Thịt kho trứng chim cút	0,0555	0,04	165.000	9.157	710	Chi phí khác	200	2.223	35.000
	Trứng chim cút kho thịt	4	4	1.000	4.000		Lương	4.500		
	Đậu tâm hành	0,055	0,045	39.000	2.145		Lãi	100		
	Bắp cải xào	0,05	0,03	25.000	1.250		Điện nước	700		
	Canh khoai tây nấu thịt	0,025	0,01	30.000	750					
	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					
	Già vị +dầu+đường	1,3	1,1	1.250	1.625					
	Gas	0,03	0,03	39.000	1.170					
<b>Tổng</b>				<b>27.277</b>			<b>5.500</b>	<b>2.223</b>	<b>35.000</b>	
THỨ 3	Đậu Nhặt sốt thịt cà chua	0,085	0,065	39.000	3.306	710	Chi phí khác	200	2.223	35.000
	Thịt sốt đậu	0,02	0,01	165.000	3.300		Lương	4.500		
	Cà chua	0,01	0,001	30.000	300		Lãi	100		
	Thịt chiên xá xiu	0,0537	0,045	165.000	8.861		Điện nước	700		
	Su hào xào cà rốt	0,05	0,03	30.000	1.500					
	Canh cải xanh nấu thịt	0,02	0,01	1.750	35					
	Thịt nấu canh	0,002	0,001	165.000	330					
	Bánh su kem	1	1	4.500	4.500					
	Cơm(Gạo)	0,1	200g-250g	23.500	2.350					
	Già vị +dầu+đường	1,3	1,1	1.250	1.625					
Gas	0,03	0,03	39.000	1.170						
<b>Tổng</b>				<b>27.277</b>			<b>5.500</b>	<b>2.223</b>	<b>35.000</b>	
	Già rang muối (lườn)	0,0886	0,055	120.000	10.632		Chi phí khác	200	2.223	
	Trứng trắng cuộn	1	0,065	4.000	4.000		Lương	4.500		
	Khoai tây xào	0,05	0,03	30.000	1.500		Lãi	100		



THỨ 5	Canh bí xanh nấu xương	0.02	0.01	30,000	600	710	Điện nước	700			
	Xương nấu canh	0.01	0.001	40,000	400						
	Giò (Gạo)	1	1	5,000	5,000						
	Già vị +dầu+đường	0.1	200g-250g	23,500	2,350						
	Gas	1.3	1.1	1,250	1,625						
	Tổng	0.03	0.03	39,000	1,170						
	Củ quả hầm thịt bò	0.05	0.03	30,000	1,500			Chi phí khác	5,500	2,223	35,000
	Thịt bò hầm củ quả	0.05	0.03	250,000	10,832			Lương	200	2,223	
	Chả lụa truyền thống	0.02	0.02	160,000	3,200			Lãi	100		
	Cải thảo xào cà rốt	0.05	0.03	30,000	1,500			Điện nước	700		
Canh móng toi	0.02	0.01	30,000	600							
Bánh Oreo	1	1	4,500	4,500							
Com(Gạo)	0.1	200g-250g	23,500	2,350							
Già vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,250	1,625							
Gas	0.03	0.03	39,000	1,170							
Tổng				27,277							
THỨ 6	Thịt nướng than hoa	0.0905	0.065	165,000	14,907		Chi phí khác	5,500	2,223	35,000	
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.02	25,000	875		Lương	200	2,223		
	Nước mắm chua ngọt	0.01	0.01	25,000	250		Lãi	100			
	Bún tươi	0.25	0.25	15,000	3,750		Điện nước	700			
	Sữa hút Zinkids	1	1	4,500	4,500						
	Than hoa	0.01	0.001	20,000	200						
	Già vị +dầu+đường	1.3	1.1	1,250	1,625						
Gas	0.03	0.03	39,000	1,170							
Tổng				27,277			5,500	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 !