

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, Q. Đống Đa, TP Hà Nội

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 10 năm 2024 - Tuần 1

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp Hữu Nghị
	- Thịt băm xá xiu	Thịt lợn	60	43	155	
	- Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ + thịt lợn	4m+3	4m+3	77	
	- Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	65	52	35	
	- Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, su su, cà rốt + xương hom	30	260	51	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			933	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh bông lan tươi (CT D&C)
	- Cá rô phi chiên xù	Cá rô phi file	60	39	40	
	- Ruốc gà xé phay	Ruốc thịt gà	8	8	24	
	- Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	47	22	
	- Canh chua rau muống	Cà chua + Tỏi + Me		260	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			711	
Thứ 4	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh Kisshu Bảo Ngọc
	- Gà om nấm hạt sen	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Lạc chao dầu	Lạc	20	20	116	
	- Thập cẩm xào	Su su + cà rốt + ngô hạt	90	50	21	
	- Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải + thịt lợn	35	260	14	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			895	
Thứ 5	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	411	Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vì)
		nhĩ, miến, cà rốt, hành tây, trứng gà,	55	36	142	
	- Trứng đảo cà chua	Trứng gà	2/3q	2/3q	50	
	- Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	85	59.5	81	
	- Canh chua giá thịt	Thịt lợn + cà chua + giá đỗ	30	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			896	
Thứ 6	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Cháo thịt nạc
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	65	42	168	
	- Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	47	14	
	- Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh + xương hom	35	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			873	

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

Người lập biểu

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn

Đại diện nhà trường

Lê Thị Liên

Lê Thị Huệ

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B
Tháng 10 năm 2024 - Tuần 2

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp
	- Gà rán KFC	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Trứng đảo cà chua	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Bắp cải luộc gừng	Bắp cải	85	51	30	
	- Canh bắp cải thả cà chua	Cà chua	10	260	26	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			851	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	411	Cháo thịt nạc
	- Thịt băm sốt cà chua	Thịt lợn	65	42	168	
	- Xúc xích xào lúc lắc	Xúc xích + su su, cà rốt	20.8+20	27	57	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	47	14	
	- Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ + thịt lợn	20+5	260	18	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			869	
Thứ 4	- Bún chả	Bún	240	240	266	Xôi lạc vùng
		Thịt Lợn	90	50	233	
		Đu đủ + Cà rốt	10	7	4	
		Hành tây	10	8	4	
		Nước chấm		260	19	
		Dầu ăn			200	
			Tổng định lượng			
Thứ 5	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh mì tươi Socola CT Hải Châu
	- Chả cá rô phi chiên	Cá rô phi, thịt lợn, mỡ phần, bột...	65	33	85	
	- Giò gà rim	Giò gà	30	21	60	
	- Su su, cà rốt luộc tẩm gia vị	Su su + Cà rốt	85	47	21	
	- Canh bầu nấu tôm	Bầu + tôm	33	260	22	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			803	
Thứ 6 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường	Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vi)	
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	55			
	- Bò xào ngũ sắc	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu hà lan + thịt bò	80.2			
	- Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	35			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	82			
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

3110
ÔNG
NHẬT
ANG
V.G.Đ

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 10 năm 2024 - Tuần 3

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp Hữu Nghị
	- Thịt kho tàu	Thịt lợn	65	42	168	
	- Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Khoai tây xào	Khoai tây	85	47	14	
	- Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót + thịt lợn	25	260	23	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			884	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh kem Marshmallow phủ Sôcôla (CT bánh kẹo Hải Hà)
	- Cá Basa tẩm bột chiên x	Cá Basa file	90	59	60	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	25	16	41	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	51	30	
	- Canh chua nấu thịt nạc	Cà chua + thịt lợn	10+5	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			759	
Thứ 4	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	411	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
		Thịt lợn, nấm hương, mộc nhĩ, miến, cà rốt, hành tây, trứng gà, bánh đa nem	55	36	142	
	- Nem rán		20	20	116	
	- Lạc chao dầu	Lạc	85	59.5	81	
	- Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	30	260	12	
	- Canh chua giá thịt	Thịt lợn + cà chua + giá đỗ			200	
		Tổng định lượng			962	
Thứ 5	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh Kisshu Bảo Ngọc
	- Thịt hầm củ quả	Thịt lợn + khoai tây + cà rốt	60+20	48	169	
	- Trứng quấy hành	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	47	14	
	- Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	35	260	15	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			863	
Thứ 6 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	Bữa ăn học đường		Cháo thịt nạc
		Thịt gà CN + hạt sen + ngô hạt	83+11			
	- Gà om hạt sen ngô hạt					
	- Su su, cà rốt xào tỏi	Su su, cà rốt	77.9+9.5			
	- Canh thập cẩm nấu gà	Khoai tây, cà rốt + xương gà	32.7+5			
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	81			
		Dầu ăn				
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, Q. Đống Đa, TP Hà Nội

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 10 năm 2024 - Tuần 4

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp Hữu Nghị
	- Thịt xá xiu	Thịt lợn	65	42	168	
	- Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	65	52	35	
	- Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ + thịt lợn	25	20	26	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			908	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Ga tô cốc (CT D&C)
	- Cá rô phi chiên xù	Cá rô phi file	60	39	40	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	25	16	41	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh bầu nấu tôm	Bầu + tôm	25	260	15	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			741.5	
Thứ 4	- Phở gà truyền thống	Bánh phở	220	220	310	Xôi đỗ xanh
		Thịt gà	105	53	143	
		Xương + Knorr	10	260	75	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			728	
Thứ 5	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chè đỗ đen
	- Gà rang gừng	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Trứng đảo cà chua	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	47	22	
	- Canh chua rau muống	Cà chua + Tỏi + Me		260	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			826	
Thứ 6 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vì)
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	55			
		Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu hà lan + thịt bò	80.2			
	- Bò xào ngũ sắc	Rau cải + thịt lợn	35			
	- Canh rau cải nấu thịt	Dầu ăn				
		Dưa hấu	82			
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B
Tháng 10 năm 2024 - Tuần 5

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp Hữu Nghị
	- Chả cá rô phi chiên	Cá rô phi, thịt lợn, mỡ phân, bột...	65	33	85	
	- Ruốc thịt gà	Ruốc thịt gà	6	6	18	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	47	14	
	- Canh trứng đậu	Trứng gà + đậu phụ + cà chua	25	260	15	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			747	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Cháo thịt nạc
	- Gà nấu cà ri	Thịt gà CN + khoai tây, cà rốt	85+20	68	128	
	- Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Su su, cà rốt xào tỏi	Su su + Cà rốt	85	47	21	
	- Canh gà nấm thơm	Xương gà + nấm	5	260	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			838	
Thứ 4	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh bông lan tươi (CT D&C)
	- Thịt rim tôm	Thịt lợn + tôm	45+20	43	133	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	25	16	41	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	51	14	
	- Canh chua nấu thịt nạc	Cà chua + thịt lợn	10+5	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			814	
Thứ 5		Gạo	120	200	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
		Thịt lợn	15	10.5	39	
		Su su	30	21	7	
		Cà rốt	20	14	8	
	- Cơm trộn Hàn Quốc	Trứng gà	1/5q	1/5q	13	
	- Xúc xích chiên	Vùng trắng	1	0.7	1.66	
	- Canh chua giá thịt	Rong biển	0.21	0.15	0.544	
		Dầu mè	2.5	25	35	
		Xúc xích	41.7	37.5	83.3	
		Giá đỗ + thịt lợn	25+5	260	25	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			827	
Thứ 6 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Bánh mì tươi Socola (CT Hải Châu)
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	55			
	- Bò xào ngũ sắc	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu hà lan + thịt bò	80.2			
	- Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	35			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	82			
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan