

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU
ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, Q. Đống Đa, TP HN

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B
Tháng 11 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	Bông lan tươi (CT D&C)
	- Thịt chung mắt tép	Thịt lợn	65	42	168	
	- Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	51	30	
	- Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh + thịt lợn	20+5	260	18	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			896	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
	- Cá Basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	90	59	60	
	- Ruốc gà xé phay	Ruốc thịt gà	8	8	24	
	- Su su, cà rốt xào thịt	Su su, cà rốt + thịt lợn	85	47	28	
	- Canh trứng nấu bông	Trứng gà + cà chua + đậu p	20	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			747	
Thứ 4	- Bún chả	Bún	240	240	266	Bánh Kisshu Bảo Ngọc
		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			726	
Thứ 5	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	411	Cháo thịt nạc
	- Thịt kho tàu	Thịt lợn	60	46	155	
	- Trứng quấy hành	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Giá đỗ, cà rốt xào miến	Giá đỗ, cà rốt + miến	65	52	35	
	- Canh chua thịt	Cà chua + thịt lợn	15	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			864	
Thứ 6 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	Bữa ăn học đường		Ga tô cóc (CT D&C)
	- Gà om hạt sen ngô hạt	Thịt gà CN + hạt sen + ngô hạt	83+11			
	- Su su, cà rốt xào tỏi	Su su, cà rốt	77.9+9.5			
	- Canh thập cẩm nấu gà	Khoai tây, cà rốt + xương	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 11 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 Hữu Nghị
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	60	46	155	
	- Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	47	14	
	- Canh chua thịt	Thịt lợn + cà chua	15	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			868	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chè đỗ đen hạt sen
	- Gà rang gừng	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Muối vùng lạc	Vùng + lạc	12	12	69	
	- Ngô ngọt chiên bơ	Ngô ngọt hạt	30	21	25	
	- Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, su su, cà rốt + xương hom	20+5	260	15	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			854	
Thứ 4	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh kem Marshmallow phủ Sôcôla (CT bánh kẹo Hải Hà)
	- Chả cá rô phi chiên	Cá rô phi, thịt lợn, mỡ phần, bột...	65	33	85	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	25	16	41	
	- Su su, cà rốt xào bò băm	Su su + Cà rốt + thịt bò	85	47	32	
	- Canh trứng đậu thả cà chua	Trứng gà + đậu phụ+cà chua	20	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			785	
Thứ 5	- Cơm rang thập cẩm	Gạo	120	185	411	Bánh bông lan tươi (CT D&C)
	- Thịt băm xá xíu	Xúc xích	41.7	37.5	83.3	
	- Canh chua giá thịt	Su su	25	16	6	
		Cà rốt	15	11	6	
		Ngô hạt	30	23	25	
		Thịt lợn	10	7	26	
		Trứng gà	1/3q	12	13	
		Thịt lợn	50	35	130	
		Giá đỗ + thịt lợn	40	260	36	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			936	
Thứ 6	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vì)
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	55			
	- Bò xào ngũ sắc	Su su, cà rốt, ngô hạt,	80.2			
	- Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	35			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	81			
		Tổng định lượng				

10481 T
CÔNG
CH NHIÊN
QUANG A
NG ĐA

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B
Tháng 11 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	Bông lan tươi (CT D&C)
	- Gà rán KFC	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Đậu trắng sốt nấm thơm	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh bí xanh nấu gà	Bí xanh + xương gà	25	260	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			849	
Thứ 3	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Ga tô cóc (CT D&C)
	- Thịt hầm củ quả	Thịt lợn + Khoai tây, cà rốt	60+20	44	96	
	- Trứng quấy hành	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh cua mồng tơi	Cua + mồng tơi	20+5	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			811	
Thứ 4	- Phở gà	Bánh phở	220	220	310	Xôi lạc vùng
		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	Cháo thịt nạc
	- Cá rô phi chiên xù	Cá rô phi file	60	39	40	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	25	16	41	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	47	14	
	- Canh chua giá thịt	Cà chua + thịt Lợn + giá đỗ	25	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			723	
Thứ 6	- 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,				
	- Nem rán		55	36	142	
	- Lạc chao dầu	Lạc	20	20	116	
	- Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	85	59.5	81	
	- Canh thập cẩm nấu thịt	Khoai tây, su su, cà rốt + thịt lợn	20+5	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			970	

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

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B
Tháng 11 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 rán tằm vùng	Thịt lợn	65	43	168	
	- Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ	4m+3	4m+3	72	
	- 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			887	
Thứ 3		Gạo	120	200	415	Bánh kem Marshmallo w phủ Sôcôla (CT bánh kẹo Hải Hà)
		Thịt lợn	10	7	26	
		Su su	30	21	7	
		Cà rốt	20	14	8	
	- Cơm trộn Hàn Quốc	Trứng gà	1/5q	1/5q	13	
	- Giò gà rim	Vùng trắng	1	0.7	1.66	
	- Canh chua giá thịt	Rong biển	0.21	0.147	0.5439	
		Dầu mè	2.5	25	35	
		Giò gà	32.0	28.8	64.0	
		Giá đỗ + thịt lợn	25+5	260	25	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			795	
Thứ 4	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Xôi đỗ xanh
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	65	43	168	
	- Ruốc gà xé phay	Ruốc thịt gà	8	8	24	
	- Giá đỗ, cà rốt xào bò	Giá đỗ, cà rốt + thịt bò	60+5	42	36	
	- Canh bầu nấu tôm	Bầu + tôm	20+3	260	15	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			858	
Thứ 5	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Ga tô cóc (CT D&C)
	- Cá Basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	90	59	60	
	- Trứng đảo cà chua	Trứng Gà	2/3q	2/3q	50	
	- Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót + thịt lợn	13+5	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			768	
Thứ 6 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	Bữa ăn học đường	Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vì)	
	- Gà om hạt sen ngô hạt	Thịt gà CN + hạt sen + ngô hạt	83+11			
	- 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