

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 12 năm 2024 - Tuần 1 (Từ 02/12/2024 đến 06/12/2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 02/12	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh gạo Trảng An
		Thịt kho tàu	65	42	168	
		Giò gà rim	25	18	58	
		Bắp cải, cà rốt xào cà chua	85	51	30	
		Canh cua mồng toi	25	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			885	
Thứ 3 03/12	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
		Thịt gà CN	95	66.5	129	
		Trứng đảo cà chua	2/3q	26	50	
		Bí đỏ xào tỏi	85	47	28	
		Canh gà nấm	5	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			842	
Thứ 4 04/12	Bún chả	Bún	240	240	266	Xôi đỗ xanh
		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 05/12	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	411	Cháo thịt nạc
		Cá rô phi, thịt lợn, mỡ phần, bột...	65	33	85	
		Ruốc gà xé phay	8	8	24	
		Cải thảo, cà rốt xào	85	51	30	
		Canh thập cẩm nấu xương	20+5	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			763	
Thứ 6 06/12	Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Súp ngô gà
		Thịt rim hành	55			
		Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu hà lan + thịt bò	80.2			
		Rau cải + thịt lợn	35			
		Dầu ăn				
		Tráng miệng: Dưa hấu	81			
		Tổng định lượng				

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

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU
Địa chỉ: 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 12 năm 2024 - Tuần 2 (Từ 09/12/2024 đến 13/12/2024)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 09/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh gạo Tràng An
	- Thịt kho tàu	Thịt lợn	65	43	168	
	- Trứng khuấy hành	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			865	
Thứ 3 10/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chè đỗ đen hạt sen
	- Cá Basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	90	59	60	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	11+8	13	32	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	25	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			751	
Thứ 4 11/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Cháo thịt nạc
	- Thịt hầm củ quả	Thịt lợn + Khoai tây, cà rốt	60+20	44	96	
	- Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	47	14	
	- Canh trứng đậu thả cà chua	Trứng gà + đậu phụ+cà chua	20	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			800	
Thứ 5 12/12	- Cơm rang thập cẩm	Gạo	120	185	411	Bánh mì tươi Socola (CT D&C)
	- Thịt băm xá xíu	Su su	25	16	6	
	- Canh chua giá thịt	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			853	
Thứ 6 13/12 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	Bữa ăn học đường		Sữa tươi tiệt trùng Ba Vì
		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

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

TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 12 năm 2024 - Tuần 3 (Từ 16/12/2024 đến 20/12/2024)

ONG NHIE NG
4817

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

TY TNHH QUANG ANH CHU

ô 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 12 năm 2024 - Tuần 4 (Từ 23/12/2024 đến 28/12/2024)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quả chiều
Thứ 2 23/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh gạo Tràng An
	- Gà rang gừng	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Lạc chao dầu	Lạc	25	20	142	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh gà nấm	Nấm + xương gà	5	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			937	
Thứ 3 24/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chè đỗ đen hạt sen
	- Thịt rán tằm vùng	Thịt lợn	65	43	168	
	- Trứng đảo cà chua	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Khoai tây xào	Khoai tây	85	47	81.6	
	- Canh bầu nấu tôm	Bầu + tôm	23	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			927	
Thứ 4 25/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Cháo thịt nạc
	- Cá Basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	90	59	60	
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	25	13	32	
	- Su hào, cà rốt thái chỉ xào	Su hào, cà rốt	85	51	30	
	- Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải + thịt lợn	15	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			751	
Thứ 5 26/12		Gạo	120	200	415	Sữa tươi tiệt trùng Ba Vì
		Thịt lợn	10	7	26	
		Su su	30	21	7	
		Cà rốt	20	14	8	
		Trứng gà	1/5q	1/5q	13	
	- Cơm trộn Hàn Quốc	Vùng trắng	1	0.7	1.66	
	- Thịt băm xá xíu	Rong biển	0.21	0.147	0.5439	
	- Canh chua giá thịt	Dầu mè	2.5	25	35	
		Thịt lợn	50.0	45.0	100.0	
		Giá đỗ + thịt lợn	25+5	260	25	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			831	
Thứ 6 27/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Xôi đậu xanh
	- Thịt rim hành	Thịt lợn	55			
	- Bò xào ngũ sắc	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu hà lan + thịt bò	80.2			
	- Canh cua mồng tơi	Rau cải + thịt lợn	35			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	81			
		Tổng định lượng				

điều kiện khách quan

TY TNHH QUANG ANH CHU						
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 12 năm 2024 - Tuần 5 (Từ 30/12/2024 đến 03/01/2025)						
STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 30/12	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh gạo Tràng An
	- Gà rán KFC	Thịt gà CN	95	66.5	129	
	- Trứng quấy hành	Trứng Gà	2/3q	2/3q	50	
	- Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	65	42	36	
	- Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh + xương gà	25	260	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			840	
Thứ 3 31/12		Gạo	120	200	415	Cháo thịt nạc
		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 01/01	Nghỉ Tết Dương Lịch					
Thứ 5 02/01	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
	- Thịt kho tàu	Thịt lợn	65	43	168	
	- Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo + Cà rốt	85	51	30	
	- Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	20+5	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			891	
Thứ 6 03/01	- Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Súp ngô gà
	- Thịt băm xá xíu	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	81			
		Tổng định lượng				

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

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