

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 9 năm 2024 - Tuần 1(Từ 05/9/2024 đến 06/9/2024)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 5 05/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
	- Gà rán KFC	Thịt gà CN	90	63	122	
	- Trứng đảo cà chua	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Khoai tây xào	Khoai tây	85	55	81,6	
	- Canh Bí xanh nấu xương gà	Bí xanh + Xương gà	20+5	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			882	
Thứ 6 06/9	- Bún chả	Bún	240	240	266	Bánh Kisshu (CT Bảo Ngọc)
		Thịt Lợn	80	44	207	
		Đu đủ + Cà rốt	10	7	4	
		Hành tây	10	8	4	
		Nước chấm		260	19	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			700	

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 9 năm 2024 - Tuần 2 (Từ 9/9/2024 đến 13/9/2024)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 9/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp Hữu Nghị
	- Thịt sốt cà chua	Thịt lợn	60	43	155	
	- Trứng khuấy hành	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Su su, cà rốt luộc	Su su + Cà rốt	85	47	21	
	- Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	25	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			854	
Thứ 3 10/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chè đỗ đen hạt sen
	- Gà nấu cà ri	Gà CN + Khoai tây+ Cà rốt	80+20	65	125	
	- Lạc chao dầu	Lạc	20	20	116	
	- Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo + Cà rốt	85	51	16	
	- Canh bí đỏ nấu gà	Bí đỏ + xương gà	20+5	260	26	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			898	
Thứ 4 11/9	- Bún riêu cua bò mọc	Bún tươi	230	230	255	Xôi ngô
		Thịt Bò	33	21	85	
		Thịt lợn, giò sống	20	16	62	
		Cua	10	7	15	
		Xương + Knorr + Đậu phụ	25	260	90	
		Dầu ăn			200	
			Tổng định lượng			
Thứ 5 12/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh bông lan tươi (CT D&C)
	- Cá Basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	85	51	47	
	- Ruốc gà xé phay	Ruốc thịt gà	6	6	18	
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	47	14	
	- Canh thập cẩm nấu xương gà	Khoai tây, cà rốt +xương gà	25	260	20	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			714	
Thứ 6 13/9 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	78+11			
	- Su su, cà rốt xào tỏi	Su su, cà rốt	77.9+9.5			
	- Canh bí xanh nấu gà	Bí xanh + 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

THỰC ĐƠN

TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 9 năm 2024 - Tuần 3(Từ 16/9/2024 đến 20/9/2024)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 16/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh gạo
	- Thịt xá xiu	Thịt lợn	60	43	155	
	- Trứng đào cà chua	Trứng gà	2/3q	26	50	
	- Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	85	51	14	
	- Canh chua thịt	Cà chua + thịt lợn	10+5	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			846	
Thứ 3 17/9	- Mỳ spaghetti, xúc xích	Mỳ spaghetti	65	130	251	Bánh bông lan tươi
		Thịt bò	20	16	33,2	
		Thịt lợn	25	20	37	
		Xúc xích	20,8	17	111	
		Cà chua	20	16	4	
		Hành tây	10	8	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			646	
Thứ 4 18/9	- Phở gà truyền thống	Bánh phở	220	220	310	Xôi lạc vừng
		Thịt gà	100	50	136	
		Xương + Knorr	10	260	75	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			721	
Thứ 5 19/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
	- Chả cá rô phi chiên	Cá rô phi, thịt lợn, mỡ phần, bột...	65	33	85	
	- Giò gà rim	Giò gà	20	14	40	
	- Cải chíp thái nhỏ xào tỏi	Cải chíp	85	47	22	
	- Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh + thịt lợn	20+5	260	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			774	
Thứ 6 20/9 Bữa ăn học đường	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	Bữa ăn học đường		Bánh mì tươi Socola
	- Gà om hạt sen ngô hạt	+ ngô hạt	78+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

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 N

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B
Tháng 9 năm 2024 - Tuần 4(Từ 23/9/2024 đến 27/9/2024)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 23/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + Bánh kem xốp Hữu Nghị
	- Gà rang gừng	Thịt gà CN	90	63	122	
	- Cá viên sốt cà chua	Cá viên	4v	4v	21	
	- Bí xanh xào tỏi	Bí xanh	85	260	14	
	- Canh gà nấm thơm	Xương gà + nấm	5	260	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			782	
Thứ 3 24/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh kem Marshmallow phủ Sôcôla (CT bánh kẹo Hải Hà)
	- Thịt xay sốt nấm	Thịt Lợn	60	39	155	
	- Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	4m	4m	64	
	- Su su, cà rốt xào tỏi	Su su, cà rốt	85	60	20	
	- Canh chua nấu thịt nạc	Thịt lợn + cà chua	15	260	15	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			869	
Thứ 4 25/9	- Bún gà mọc	Bún	240	240	240	Xôi đỗ xanh
		Thịt gà CN	55	27	74	
		Thịt lợn + giò sống	20	15	52	
		Xương ống + Knorr		260	230	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			796	
Thứ 5 26/9		Gạo	120	200	415	Sữa tươi tiệt trùng (CT Ba Vi)
		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	
	- 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			814	
Thứ 6 27/9	- Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Ga tô cốc (CT D&C)
	- Cá Basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	85	51	47	
	- 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			744	

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