

TRƯỜNG THCS THẠCH BÀN - LONG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 193 Phố Thạch Bàn, Đường Thạch Thạch Bàn, Phường Long Biên, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 02/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (08-12/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Thịt rang tôm	Cá tầm bột chiên xù	Gà rang muối	Bánh mì sốt vang
2	Chả lá lốt	Lạc chiên tẩm muối gia vị	Thịt chưng mắm tép	Chả lụa truyền thống	Thịt bò sốt vang
3	Bắp cải xào	Rau muống xào tỏi	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Súp gà ngô
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh chua nấu me	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh bí xanh nấu xương	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh mì chuột

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


Phạm Thị Lan Anh


Nguyễn Thị Minh Ngọc

TRƯỜNG THCS THẠCH BÀN - LONG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 193 Phố Thạch Bàn, Đường Thạch Bàn, Phường Long Biên, Thành phố Hà nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

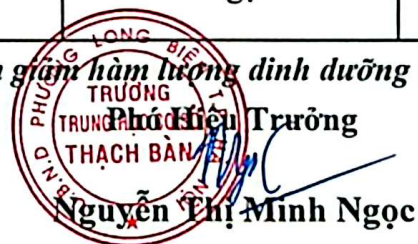
THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN

Tuần 02/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (08-12/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Thịt rang tôm	Cá tẩm bột chiên xù	Gà rang muối	Bánh mì sốt vang
2	Chả lá lốt	Lạc chiên tẩm muối gia vị	Thịt chung mắm tép	Chả lụa truyền thống	Thịt bò sốt vang
3	Bắp cải xào	Rau muống xào tỏi	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Súp gà ngô
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh chua nấu me	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh bí xanh nấu xương	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh mì chuột

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


Phạm Thị Lan Anh


Phó Hiệu Trưởng
Nguyễn Thị Minh Ngọc

TRƯỜNG THCS THẠCH BÀN - LONG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 19 Phố Thạch Bàn, Đường Thạch Bàn, Phường Long Biên, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Email: thucphamhonganh89@gmail.com



THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 02/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (08-12/09/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.085+0.03	0.065+0.02		
	2	Chả lá lốt	0.057	0.047		
	3	Bắp cải xào	0.085	0.055		
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Ba	1	Thịt rang tôm	0.0525+0.03	0.045+0.02		
	2	Lạc chiên tẩm muối gia vị	0.03	0.03		
	3	Rau muống xào tỏi	0.085	0.055		
	4	Canh chua nấu me	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		



Thứ Tư	1	Cá tẩm bột chiên xù	0.075	0.055	
	2	Thịt chưng mắm tép	0.0377	0.03	
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	
	4	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Năm	1	Gà rang muối	0.134	0.085	
	2	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03	
	3	Khoai tây xào	0.085	0.03	
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Sáu	1	Thịt bò sốt vang	0.08	0.07	
	2	Súp gà ngô	1	1	
	3				
	4				
	5	Bánh mì chuột	2	2	

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

Phạm Thị Lan Anh

Nguyễn Thị Minh Ngọc



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO

TUẦN 02/09/2025 * (08-12/09/2025)

Đơn giá 35.000/suất đã bao gồm thuế VAT

Thứ	Tên món ăn	Đ/L Sổng	Đ/L Chín	Giá tiền	T/tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	VAT 8%	Tổng
THỨ 2	Đậu Nhật sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,315	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	4,800		Lương	3,500		
	Chả lá lốt	0.057	0.045	160,000	9,120		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,104		Điện nước	200		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	230,000	230					
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Giá vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,937			4100	2,963	35,000
THỨ 3	Thịt rang tôm	0.0525	0.045	160,000	8,400	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Tôm rang thịt	0.03	0.02	250,000	7,500		Lương	3,500		
	Lạc chiên tẩm muối giá vị	0.03	0.03	60,000	1,800		Lãi	200		
	Rau muống xào tỏi	0.085	0.055	25,000	2,119		Điện nước	200		
	Canh chua nấu me	0.02	0.01	25,000	500		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Giá vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,937			4,100	2,963	35,000
THỨ 4	Cá tẩm bột chiên xù	0.075	0.055	150,000	11,250	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt chưng mắm tép	0.0377	0.03	160,000	6,034		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	25,000	2,125		Lãi	200		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	200		
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					

THỨ 5	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250	715				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,937			4,100	2,963	35,000
	Gà rang muối	0.134	0.085	95,000	12,730		Chi phí khác	200	2,963	
	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03	155,000	4,659		Lương	3,500		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Lãi	200		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	200		
	Xương nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
THỨ 6	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250	710				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,937			4,100	2,963	35,000
	Thịt bò sốt vang	0.08	0.07	250,000	14,296		Chi phí khác	200	2,593	
	Cà chua	0.012	0.01	25,000	300		Lương	3500		
	Ngô ngọt	0.0093	0.003	65,000	605		Lãi	200		
	Thịt gà	0.008	0.35	100,000	800		Điện nước	500		
	Trứng gà	0.06	1	4,000	240					
	Giò lụa	0.0036	0.035	160,000	576					
	Xương gà	0.005	0.0001	55,000	275					
	Bánh mì chuột	2	2	3,000	6,000					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	0.3	1,500	2,250					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Điện nấu bếp + Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				28,007	710		4400	2,593	35,000

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