

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 Thạch Bàn, Quận Long Biên .Tp.Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 03/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (15-19/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà sốt chua ngọt	Thịt bò xào hành tây	Thịt viên nấm hầm củ quả	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Chả nướng than hoa
2	Chả lụa truyền thống	Kimbap chiên	Thịt bắp chân giò luộc	Thịt kho tàu	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Bí ngô xào tỏi	Nước mắm chua ngọt
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh cải canh nấu thịt gừng	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi

** 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: Ô C6/THCS1.Cạnh chung cư N08 Đại Lộ Mai Chí Thọ,

Đô Thị Việt Hưng Phường Giang Biên Quận Long Biên .Tp.Hà Nội

Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN

Tuần 03/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (15-19/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà sốt chua ngọt	Thịt bò xào hành tây	Thịt viên nấm hầm củ quả	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Chả nướng than hoa
2	Chả lụa truyền thống	Kimbap chiên	Thịt bắp chân giò luộc	Thịt kho tàu	Dưa góp chua ngọt
3	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Bí ngô xào tỏi	Nước mắm chua ngọt
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh cải canh nấu thịt gừng	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi

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

Giám đốc
Phạm Thị Lan Anh

Hiệu Trưởng
Nguyễn Thị Minh Ngọc



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO
TUẦN 03/01/2025 * (13-17/01/2025)

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	Gà sốt chua ngọt	0.132	0.085	95,000	12,109	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Chả lụa truyền thống	0.033	0.033	160,000	5,280		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	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					
	Gia 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 3	Thịt bò xào hành tây	0.055	0.035	280,000	8,254	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Hành tây	0.001	0.001	30,000	30		Lương	3,500		
	Kimbap chiên	3	3	3,000	9,000		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		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	160,000	160					
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Gia 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	Thịt viên nấm hăm củ quả	0.065	0.045	160,000	8,709	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Củ quả hăm	0.055	0.03	25,000	1,375		Lương	3,500		
	Thịt bắp chân giò luộc	0.045	0.03	160,000	7,200		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	200		
	Canh chua nấu thịt cà chua	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160					
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					

	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Gia 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 5	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.086	0.04	39,000	3,364	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt sốt đậu	0.032	0.015	160,000	5,120		Lương	3,500		
	Thịt kho tàu	0.055	0.03	160,000	8,800		Lãi	200		
	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.065	25,000	2,125		Điện nước	200		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Thịt nấu canh	0.001	0.001	160,000	160					
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Gia 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 6	Thịt nướng chả	0.106	0.075	160,000	16,872	710	Chi phí khác	200	2,963	
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	3,500		
	Nước mắm chua ngọt	0.01	0.01	25,000	250		Lãi	200		
	Bún tươi	0.3	0.3	15,000	4,500		Điện nước	200		
	Than hoa	0.01	0.01	15,000	150					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Gia 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

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