

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 HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 04/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Thịt bò hầm củ quả	Gà hầm nấm hương hạt sen	Cá chiên sốt cà chua	Mỳ Spaghetti
2	Thịt chiên xá xiu	Giò lụa truyền thống	Kimbap chiên	Thịt heo luộc mắm	Nước sốt bò bằm
3	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	
4	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt gừng	
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 04/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/09/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Gà hầm nấm hương hạt sen	Thịt bò hầm củ quả	Cá chiên sốt cà chua	Mỳ Spaghetti
2	Thịt chiên xá xíu	Kimbap chiên	Chả lụa truyền thống	Thịt heo luộc mắm	Nước sốt bò bằm
3	Khoai tây xào	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	
4	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt gừng	
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 TRUNG HỌC CƠ SỞ THẠCH BÀN - LONG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN THƯƠNG MẠI - DỊCH VỤ HỒNG ANH

THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO

TUẦN 04/09/2025 * (22-26/09/2025)

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	100	2,963	
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	4,800		Lương	3,500		
	Thịt chiên xá xiu	0.0568	0.047	160,000	9,069		Lãi	100		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	500		
	Canh chua nẫu thịt cà chua	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Thịt nẫu 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 nẫu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,837			4,200	2,963	35,000
THỨ 3	Thịt bò hầm củ quả	0.06	0.04	250,000	11,064	715	Chi phí khác	100	2,963	
	Củ quả hầm thịt	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	3,500		
	Giò lụa truyền thống	0.03	0.03	160,000	4,800		Lãi	100		
	Bắp cải xào	0.085	0.065	25,000	2,125		Điện nước	500		
	Canh mông toi nẫu tôm	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Tôm nẫu 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					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,500	2,250					
	Điện nẫu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,837			4,200	2,963	35,000
THỨ 4	Gà hầm nẫu hương hạt sen	0.125	0.08	95,000	10,769	715	Chi phí khác	100	2,963	
	Nẫu hương hạt sen hầm gà	0.002	0.001	260,000	520		Lương	3,500		
	Kimbap chiên	3	3	2,000	6,000		Lãi	100		
	Su hào xào cà rốt	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	500		
	Canh bí xanh nẫu xương	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Xương nẫu canh	0.001	0.0001	55,000	55					

	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				27,837			4,200	2,963	35,000
THỨ 5	Cá chiên sốt cà chua	0.075	0.055	150,000	10,000	715	Chi phí khác	100	2,963	
	Thịt heo luộc mỡ	0.045	0.03	160,000	7,200		Lương	3,500		
	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.055	25,000	2,109		Lãi	100		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	500		
	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					
	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				27,837			4200	2,963	35,000
THỨ 6	Nạc vai xay	0.02	0.015	160,000	3,200	710	Chi phí khác	100		
	Thịt bò	0.03	0.015	280,000	6,417		Lương	3,500		
	Hành tây	0.002	0.001	30,000	60		Lãi	100		
	Cà chua	0.015	0.01	25,000	375		Điện nước	500		
	Mỳ ý	0.07	0.055	81,000	5,670		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Bánh mì chuột	1	1	3,000	3,000					
	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				23,637			8,400	2,963	35,000

ì thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng!

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 HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 04/09/2025 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/09/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.085+0.035	0.065+0.025		
	2	Thịt chiên xá xiu	0.0568	0.047		
	3	Khoai tây xào	0.085	0.055		
	4	Canh chua nấu thịt cà chua	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Ba	1	Thịt bò hầm củ quả	0.06+0.05	0.04+0.03		
	2	Giò lụa truyền thống	0.03	0.03		
	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 Tư	1	Gà hầm nấm hương hạt sen	0.125+0.002	0.08+0.001		
	2	Kimbap chiên	3	3		
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Năm	1	Cá chiên sốt cà chua	0.075	0.055		
	2	Thịt heo luộc mắm	0.045	0.03		
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.055		
	4	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Sáu	1	Mỳ Spaghetti	0.075	0.065		
	2	Nước sốt bò bằm	0.02+0.03	0.015+0.015		
	3					
	4					
	5	Bánh mì chuột	1	1		

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

