

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 06/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (06-10/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà hầm Cari bơ	Cá tằm bột chiên giòn	Trứng đúc thịt	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt chưng mắm tép	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	Thịt sốt me	Thịt chiên xá xiu	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	Khoai tây xào	Đùi gà chiên
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh ngao nấu chua	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh củ quả nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo rang

* 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 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 06/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (06-10/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà hầm Cari bơ	Cá tẩm bột chiên giòn	Trứng đúc thịt	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt chưng mắm tép	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	Thịt sốt me	Thịt chiên xá xiu	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	Khoai tây xào	Đùi gà chiên
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh ngao nấu chua	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh củ quả nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo rang

** Ghi chú : Thực đơn cố định 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



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO
TUẦN 06/Năm học 2025-2026 * (06-10/10/2025)

Đơn giá 35.000/suất đã bao gồm thuế VAT

Thứ	Tên món ăn	Đ/L Sống	Đ/L Chín	Giá tiền	T/tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	VAT 8%	Tổng
THỨ 2	Gà hầm ca ri bơ	0.115	0.075	95,000	10,609	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Củ quả hầm	0.05	0.03	30,000	1,500		Lương	3,500		
	Thịt chung mỡ mướp	0.033	0.023	160,000	5,280		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	200		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Xương nấu 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				27,937			4100	2,963	35,000
THỨ 3	Cá tầm bột chiên giòn	0.075	0.055	150,000	11,250	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt hầm ngò ngọt cà rốt	0.028	0.02	160,000	4,394		Lương	3,500		
	Ngò ngọt cà rốt	0.02	0.02	65,000	1,300		Lãi	200		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	200		
	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Ngao nấu canh	0.01	0.001	50,000	500					
	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	Trứng dục thịt	1.5	0.09	4,000	6,000	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt dục trứng	0.01	0.001	160,000	1,600		Lương	3,500		
	Thịt sốt me	0.0596	0.045	160,000	9,534		Lãi	200		
	Bí ngò xào tỏi	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	200		
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.03	0.01	30,000	900		(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 nhộng sốt thịt cà chua	0.085	0.055	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	
	Thịt chiên xá xiu	0.056	0.042	160,000	8,960		Lãi	200	
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,114		Điện nước	200	
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	30,000	900		(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				
	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
THỨ 6	Rau củ thập cẩm rang cơm	0.065	0.045	30,000	1,950	710	Chi phí khác	200	2,593
	Nạc vai xay	0.012	0.01	160,000	1,920		Lương	3500	
	Đùi gà chiên	0.16	1	115,000	18,400		Lãi	200	
	Canh củ quả nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	500	
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160				
	Cơm(Gạo rang)	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				30,798	710		4400	2,593
									37,791

*** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình 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 06/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (06-10/10/2025)

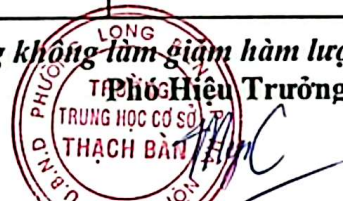
THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Gà hầm ca ri bơ	0.115+0.05	0.075+0.03		
	2	Thịt chung mắm tép	0.033	0.023		
	3	Bắp cải xào	0.085	0.055		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Ba	1	Cá tầm bột chiên giòn	0.075	0.055		
	2	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	0.028+0.02	0.02+0.02		
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055		
	4	Canh ngao nấu chua	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		

Thứ Tư	1	Trứng đúc thịt	1.5+0.01	0.09+0.01	
	2	Thịt sốt me	0.0596	0.045	
	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 Năm	1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.085+0.03	0.065+0.02	
	2	Thịt chiên xá xiu	0.056	0.042	
	3	Khoai tây xào	0.085	0.03	
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Sáu	1	Rau củ thập cẩm	0.065	0.045	
	2	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	
	3	Đùi gà chiên+nạc vai xay	0.16+0.012	1+0.01	
	4	Canh củ quả nấu thịt	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	

* 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