

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 07/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (13-17/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt chiên xá xiu	Cá tẩm bột chiên giòn	Gà tẩm bột chiên giòn	Đậu Nhật sốt thịt cà chua	Thịt bò băm sốt cà chua
2	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	Thịt sốt cà chua	Trứng gà đảo bông	Chả lá lốt	Sốt Spaghetti
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh ngao nấu cải canh	Canh bí xanh nấu xương	Canh chua nấu thịt cà chua	Bánh mì chuột
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Mỳ Spaghetti

** 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 GIÁO VIÊN

Tuần 07/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (13-17/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt chiên xá xiu	Cá tằm bột chiên giòn	Gà tằm bột chiên giòn	Đậu nhật sốt thịt cà chua	Thịt bò băm sốt cà chua
2	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	Thịt sốt cà chua	Trứng gà đào bông	Chả lá lốt	Sốt Spaghetti
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh ngao nấu cải canh	Canh bí xanh nấu xương	Canh chua nấu thịt cà chua	Bánh mì chuột
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Mỳ Spaghetti

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





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 07/10/2025 - 2026 * (13-17/10/2025)

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	Thịt chiên xá xiu	0.068	0.05	160,000	10,880	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	0.02	0.02	65,000	1,300		Lương	3,500		
	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	0.033	0.02	160,000	5,280		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,300	2,154		Điện nước	300		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cạc 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	1,250	1,875					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,837			4200	2,963	35,000
THỨ 3	Cá tẩm bột chiên giòn	0.075	0.055	150,000	11,250	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt sốt cà chua	0.037	0.025	160,000	5,920		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	25,000	2,125		Lãi	200		
	Canh ngao nấu cải canh	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	300		
	Ngao nấu canh	0.01	0.001	50,000	500		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cạc 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	1,250	1,875					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300					
	Tổng				27,788			4,200	2,963	34,951
THỨ 4	Gà tẩm bột chiên giòn	0.135	0.085	95,000	12,822	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Trứng gà đảo bông	1.2	0.08	4,000	4,800		Lương	3,500		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,500	2,168		Lãi	200		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	300		
	Xương nấu canh	0.001	0.0001	55,000	55		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cạc thiết bị bếp)			
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					

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 07/ Năm học 2025 - 2026 (35.000/ suất đã bao gồm thuế VAT) (13-17/10/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Thịt chiên xá xiu	0.068	0.05		
	2	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	0.03+0.033	0.02+0.02		
	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	Cá tẩm bột chiên giòn	0.075	0.055		
	2	Thịt sốt cà chua	0.037	0.025		
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055		
	4	Canh ngao nấu cải canh	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		

Thứ Tư	1	Gà tấm bột chiên giòn	0.135	0.085		
	2	Trứng gà đảo bông	1.2	0.08		
	3	Khoai tây xào	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	Đậu Nhật sốt thịt cà chua	0.065+0.03	0.045+0.02		
	2	Chả lá lốt	0.059	0.045		
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.03		
	4	Canh chua nấu thịt cà chua	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Sáu	1	Thịt bò bằm sốt spaghetti	0.033	0.02		
	2	Nạc vai xay	0.026	0.015		
	3					
	4	Bánh mì chuột	1	1		
	5	Mỳ Spaghetti	0.075	0.055		

*** 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


Phó Hiệu Trưởng
Nguyễn Thị Minh Ngọc