

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 08/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (20-24/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt chiên xá xú	Gà hầm cari bơ	Đậu nhật sốt thịt cà chua	Trứng đúc thịt	Xôi hoàng phố
2	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	Kimbap chiên	Chả lá lốt	Thịt chưng mắm tép	Thịt kho chả lụa
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	Dưa góp chua ngọt
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh ngao nấu chua	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh chua nấu thịt cà chua
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Xôi gạo nếp cái hoa vàng

** 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 08/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (20-24/10/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt chiên xá xiu	Gà hầm cari bơ	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Trứng đúc thịt	Xôi hoàng phố
2	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	Kimbap chiên	Chả lá lốt	Thịt chưng mắm tép	Thịt kho chả lụa
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	Dưa góp chua ngọt
4	Canh mỏng toi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh ngao nấu chua	Canh cải canh nấu thịt gừng	Canh chua nấu thịt cà chua
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Xôi gạo nếp cái hoa vàng

*** 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



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	0.065	0.045	160,000	10,400	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	0.035	0.025	65,000	2,241		Lương	3,500		
	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt	0.03	0.02	160,000	4,800		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,123		Điện nước	300		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.02	0.01	40,000	800		(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	1,250	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	Gà hầm cari bơ	0.107	0.065	95,000	10,119	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Khoai tây cà rốt	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	3,500		
	Kim bắp chiên	3	3	2,000	6,000		Lãi	200		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	300		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Xương nấu canh	0.01	0.001	35,000	350					
	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			4,200	2,963	35,000
THỨ	Đậu Nhật sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,315	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt sốt đậu	0.025	0.015	160,000	4,000		Lương	3,500		
	Chả lá lốt	0.0605	0.045	160,000	9,654		Lãi	200		
	Lá lốt	0.01	0.001	25,000	250		Điện nước	300		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	25,000	750					

4	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	1,250	1,875				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300				
	Tổng				27,837		4,200	2,963	35,000
THỨ 5	Trứng đúc thịt	1.5	0.09	4,000	6,000	715	Chi phí khác	200	2,963
	Thịt đúc trứng	0.015	0.01	160,000	2,400		Lương	3,500	
	Thịt chưng mắm tép	0.057	0.045	160,000	9,120		Lãi	200	
	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.055	25,500	2,154		Điện nước	300	
	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.02	0.01	38,000	760		(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	1,250	1,875				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300				
	Tổng				27,837		4,200	2,963	35,000
THỨ 6	Thịt kho chả lụa	0.056	0.045	160,000	8,937	710	Chi phí khác	200	2,963
	Chả lụa kho thịt	0.03	0.03	155,000	4,650		Lương	3,500	
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	26,000	1,300		Lãi	200	
	Canh chua nấu thịt cá chua	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	300	
	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)		
	Xôi (Gạo nếp)	0.15	250-300g	50,000	7,500				
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875				
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365				
	Điện nấu bếp + Điều hòa	1.3	1.1	1,000	1,300				
	Tổng				27,837	710	4200	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!**

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 08/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (20-24/10/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Thịt chiên xá xiu	0.065	0.045		
	2	Ngô ngọt cà rốt hầm thịt	0.035+0.03	0.025+0.02		
	3	Bắp cải xào	0.085	0.055		
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Ba	1	Gà hầm cari bơ	0.107+0.05	0.065+0.03		
	2	Kimbap chiên	3	3		
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		

Thứ Tư	1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.085+0.03	0.065+0.02	
	2	Chả lá lốt	0.0605	0.045	
	3	Khoai tây xào	0.085	0.055	
	4	Canh ngao nấu chua	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Năm	1	Trứng đúc thịt	1.5+0.015	0.09+0.01	
	2	Thịt chung mỡ tếp	0.057	0.045	
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.03	
	4	Canh cải canh nấu thịt gừng	0.02	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Sáu	1	Thịt kho chả lụa	0.056	0.045	
	2	Chả lụa	0.03	0.03	
	3	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	
	4	Canh chua nấu thịt cà chua	0.03	0.01	
	5	Xôi gạo nếp cái hoa vàng	0.15	250g-300g	

* 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