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 10/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (03-07/11/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt rang tôm tươi	Thịt bò xào hành tỏi	Gà sốt chua ngọt	Chả lá lốt	Cơm rang thập cẩm
2	Lạc chiên tẩm gia vị	Đậu phụ rán sốt cà chua	Trứng tráng hành	Đậu hũ non sốt thịt cà chua	Dưa góp chua ngọt
3	Rau muống xào tỏi	Khoai tây xào	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Trứng ốp la
4	Canh chua sấu	Canh bắp cải nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh khoai tây nấu xương	Canh chua nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm rang gạo dẻo

**** 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

Được quét bằng CamScanner

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 10/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (03-07/11/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt rang tôm tươi	Thịt bò xào hành tỏi	Gà sốt chua ngọt	Chả lá lốt	Cơm rang thập cẩm
2	Lạc chiên tẩm gia vị	Đậu phụ rán sốt cà chua	Trứng tráng hành	Đậu hũ non sốt thịt cà chua	Dưa góp chua ngọt
3	Rau muống xào tỏi	Khoai tây xào	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Trứng ốp la
4	Canh chua sấu	Canh bắp cải nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	Canh khoai tây nấu xương	Canh chua nấu thịt
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm rang gạo dẻo

**** 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

Được quét bằng CamScanner

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 10/2025 - 2026 * (03-07/11/2025)

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 rang tôm	0.0566	0.055	160,000	9,059	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Tôm rang thịt	0.03	0.025	250,000	7,500		Lương	3,500		
	Lạc chiên tẩm muối gia vị	0.03	0.03	60,000	1,800		Lãi	200		
	Rau muống xào tỏi	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	300		
	Canh chua sấu	0.02	0.01	25,000	500		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cac 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	700	910					
	Tổng				**27,837**			**4200**	**2,963**	**35,000**
THỨ 3	Thịt bò xào hành tỏi	0.059	0.045	250,000	13,904	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Hành tỏi xào thịt bò	0.025	0.015	30,000	750		Lương	3,500		
	Đậu phụ rán sốt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,535		Lãi	200		
	Cà chua	0.015	0.01	40,000	600		Điện nước	300		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cac thiết bị bếp)			
	Canh bắp cải nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	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	700	910					
	Tổng				**27,837**			**4,200**	**2,963**	**35,000**
THỨ 4	Gà sốt chua ngọt	0.1365	0.085	95,000	12,959	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Trứng tráng hành	1.2	0.075	4,000	4,800		Lương	3,500		
	Su su xào cà rôt	0.085	0.055	25,000	2,125		Lãi	200		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	300		
	Xương nấu canh	0.01	0.001	35,000	350		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cac thiết bị bếp)			
	Cơm(Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					

Được quét bằng CamScanner

	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	700	910					
	Tổng				**27,837**			**4,200**	**2,963**	**35,000**
THỨ 5	Chả lá lôt	0.05558	0.045	160,000	8,893	**715**	Chi phí khác	200	2,963	
	Lá lôt	0.01	0.01	250,020	2,500		Lương	3,500		
	Đậu hũ non sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,316		Lãi	200		
	Thịt sốt đậu	0.02	0.01	160,000	3,200		Điện nước	300		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,125		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cac thiết bị bếp)			
	Canh khoai tây nấu xương	0.03	0.01	25,000	750					
	Xương nấu canh	0.002	0.001	100,000	200					
	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	700	910					
	Tổng				**27,837**			**4,200**	**2,963**	**35,000**
THỨ 6	Rau củ quả thập cẩm rang cơm	0.065	0.045	65,000	4,179	**710**	Chi phí khác	200	2,963	
	Nạc vai xay	0.035	0.025	160,000	5,600		Lương	3,500		
	Giò lụa	0.035	0.035	160,000	5,600		Lãi	200		
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện nước	300		
	Trứng vịt ốp la	1	1	5,000	5,000					
	Canh chua nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750					
	Thịt nấu canh	0.003	0.0015	160,000	480					
	Cơm rang (Gạo)	0.115	0.125	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Điện nấu bếp + Điều hòa	1.3	1.1	700	910					
	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!***

Được quét bằng CamScanner

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 10/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (03-07/11/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Thịt rang tôm tươi	0.0566+0.03	0.055+0.025	715	
	2	Lạc chiên tẩm gia vị	0.03	0.03		
	3	Rau muống xào tỏi	0.085	0.055		
	4	Canh chua sấu	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Ba	1	Thịt bò xào hành tỏi	0.059+0.025	0.045+0.015	715	
	2	Đậu phụ rán sốt cà chua	0.065	0.045		
	3	Khoai tây xào	0.085	0.055		
	4	Canh bắp cải nấu thịt	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		

Được quét bằng CamScanner

Thứ Tư	**1**	Gà sốt chua ngọt	0.1365	0.085	715	
	2	Trứng tráng hành	1.2	0.075		
	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**	Chả lá lốt	0.05558	0.045	715	
	2	Đậu hũ non sốt thịt cà chua	0.085+0.02	0.065+0.01		
	3	Bắp cải xào	0.085	0.03		
	4	Canh khoai tây nấu xương	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125		
Thứ Sáu	**1**	Rau củ rang cơm	0.065	0.045	715	
	2	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03		
	3	Nạc vai + Giò lụa +Trứng ốp la	0.035+0.035+1	0.025+0.035+1		
	4	Canh chua nấu thịt	0.02	0.01		
	5	Cơm rang gạo dẻo	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 !***

Giám đốc

Phạm Thị Lan Anh

Phó Hiệu Trưởng

Nguyễn Thị Minh Ngọc

Được quét bằng CamScanner