

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 11/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (10-14/11/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt bò hầm củ quả	Gà chiên mắm	Đậu rán sốt thịt cà chua	Cá tẩm bột chiên giòn	Xôi phú thượng
2	Trứng tráng cuộn	Chả lụa truyền thống	Thịt vai luộc mắm	Thịt băm rim mắm	Thịt băm kho chả lụa Trứng ốp la
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bầu non xào tỏi	Dưa góp chua ngọt
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh chua nấu thịt	Canh cải canh nấu thịt	Canh chua nấu thịt
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 !*


Trưởng đơn
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 11/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (10-14/11/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt bò hầm củ quả	Gà chiên mắm	Đậu rán sốt thịt cà chua	Cá tẩm bột chiên giòn	Xôi phú thượng
2	Trứng tráng cuộn	Chả lụa truyền thống	Thịt vai luộc mắm	Thịt băm rim mắm	Thịt băm kho chả lụa Trứng ốp la
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bầu non xào tỏi	Dưa góp chua ngọt
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh chua nấu thịt	Canh cải canh nấu thịt	Canh chua nấu thịt
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
TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
THẠCH BÀN
NGUYỄN THỊ MINH NGỌC



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO
TUẦN 11/2025 - 2026 * (10-14/11/2025)

Đơn giá 35.000/suất đã bao gồm thuế VAT

Thứ	Tên món ăn	Đ/L Sổng	Đ/L Chính	Giá tiền	T/tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	VAT 8%	Tổng
THỨ 2	Thịt bò hầm củ quả	0.06	0.045	250,000	12,579	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Củ quả hầm thịt bò	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	3,500		
	Trứng tráng cuộn	1	0.06	4,000	4,000		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,125		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	700	910					
	Tổng				27,837			4200	2,963	35,000
THỨ 3	Gà chiên mắm	0.135	0.085	95,000	12,825	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Chả lụa truyền thống	0.032	0.032	155,000	4,934		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	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, 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	1,250	1,875					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910					
	Tổng				27,837			4,200	2,963	35,000
THỨ 4	Đậu rán sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,319	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	4,800		Lương	3,500		
	Thịt vai luộc mắm	0.062	0.048	160,000	9,920		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	300		
	Canh chua nấu thịt	0.02	0.01	25,000	500		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	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 5	Cá tằm bột chiên giòn	0.075	0.055	150,000	11,234	715	Chi phí khác	200	2,963
	Thịt băm rim mắm	0.038	0.028	160,000	6,080		Lương	3,500	
	Bầu non xào tỏi	0.085	0.055	30,000	2,550		Lãi	200	
	Canh cải canh nấu thịt	0.02	0.01	40,000	800		Điện nước	300	
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320		(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	1,250	1,875				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910				
	Tổng				27,837			4,200	2,963
THỨ 6	Thịt băm kho chả lụa	0.04	0.03	160,000	6,392	710	Chi phí khác	200	2,963
	Chả lụa kho thịt	0.02	0.02	155,000	3,100		Lương	3,500	
	Trứng vịt ốp la	1	1	5,000	5,000		Lãi	200	
	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.025	25,000	875		Điện nước	300	
	Canh chua nấu thịt	0.02	0.01	25,000	500				
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320				
	Xôi (Gạo nếp)	0.15	200g-250g	50,000	7,500				
	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
						710			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.

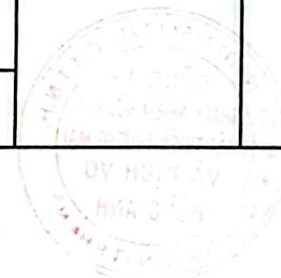
Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 11/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (10-14/11/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Thịt bò hầm củ quả	0.06+0.05	0.045+0.03	710	
	2	Trứng tráng cuộn	1	0.06		
	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 chiên mắm	0.135	0.085	710	
	2	Chả lụa truyền thống	0.032	0.032		
	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 Tư	1	Đậu rán sốt thịt cà chua	0.085+0.03	0.065+0.02	710
	2	Thịt vai luộc mắm	0.062	0.048	
	3	Khoai tây xào	0.085	0.055	
	4	Canh chua nấu thịt	0.03	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Năm	1	Cá tầm bột chiên giòn	0.075	0.055	710
	2	Thịt băm rim mắm	0.038	0.028	
	3	Bầu non xào tỏi	0.085	0.055	
	4	Canh cải canh nấu thịt	0.02	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	0.125	
Thứ Sáu	1	Thịt băm kho chả lụa	0.04+0.02	0.03+0.02	710
	2	Trứng vịt ốp la	1	1	
	3	Dưa góp chua ngọt	0.035	0.025	
	4	Canh chua nấu thịt	0.02	0.01	
	5	Xôi gạo nếp cái hoa vàng	0.15	200g-250g	

* 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