

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 14/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (01-05/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Trứng dúc thịt	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Cá tẩm bột chiên giòn	Gà rang muối	Chả nướng than hoa
2	Thịt viên nầm hầm củ quả	Chả lá lốt	Thịt chưng mắm tép	Chả lụa truyền thống	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Su su xào cà rốt	Bầu non xào tỏi	Nước mắm chua ngọt
4	Canh bầu nấu tôm	Canh cải canh nấu thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi

* 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 14/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (01-05/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Trứng đúc thịt	Đậu nhớt sốt thịt cà chua	Cá tẩm bột chiên giòn	Gà rang muối	Chả nướng than hoa
2	Thịt viên nấm hầm củ quả	Chả lá lốt	Thịt chưng mắm tép	Chả lụa truyền thống	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Su su xào cà rốt	Bầu non xào tỏi	Nước mắm chua ngọt
4	Canh bầu nấu tôm	Canh cải canh nấu thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Canh bí xanh nấu xương	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bún tươi

** 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 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 14/2025 - 2026 * (01-05/12/2025)

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	Trứng đúc thịt	1.5	0.085	4,000	6,000	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt đúc trứng	0.01	0.001	160,000	1,600		Lương	3,500		
	Thịt viên nấm hăm củ quả	0.054	0.04	165,000	8,912		Lãi	200		
	Củ quả hăm	0.05	0.03	30,000	1,500		Điện nước	300		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,200	2,142		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Canh bầu nấu tôm	0.02	0.01	30,000	600					
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	230,000	230					
	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	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	Đậu nhọt sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,314	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	4,800		Lương	3,500		
	Chả lá lốt	0.0575	0.045	160,000	9,200		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	30,000	2,550		Điện nước	300		
	Canh cải canh nấu thịt	0.02	0.01	40,000	800		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	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	Cá tầm bột chiên giòn	0.075	0.055	150,000	11,229	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt chưng mắm tép	0.041	0.03	160,000	6,560		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	25,000	2,125		Lãi	200		
	Canh bắp cải nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750		Điện nước	300		
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			

4	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	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	Gà rang muối	0.132	0.085	95,000	12,534	715	Chi phí khác	200	2,963
	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03	155,000	4,650		Lương	3,500	
	Bầu non xào tỏi	0.085	0.055	30,000	2,550		Lãi	200	
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	30,000	900		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	200g-250g	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 nướng chả	0.1096	0.08	160,000	17,537	710	Chi phí khác	200	2,963
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	25,000	1,250		Lương	3,500	
	Nước mắm chua ngọt	0.01	0.001	25,000	250		Lãi	200	
	Bún tươi	0.3	0.3	15,000	4,500		Điện nước	300	
	Than hoa	0.01	0.01	15,000	150				
	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

** 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 14/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (01-05/12/2025)

THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Trứng đúc thịt	1.5+0.01	0.09	710	
	2	Thịt viên nấm hầm củ quả	0.054+0.05	0.04+0.03		
	3	Bắp cải xào	0.085	0.055		
	4	Canh bầu nấu tôm	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g		
Thứ Ba	1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.085+0.03	0.065+0.02	710	
	2	Chả lá lốt	0.0575	0.045		
	3	Khoai tây xào	0.085	0.055		
	4	Canh cải canh nấu thịt	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g		



Thứ Tư	1	Cá tẩm bột chiên giòn	0.075	0.055	710	
	2	Thịt chưng mắm tép	0.041	0.03		
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055		
	4	Canh bắp cải nấu thịt	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g		
Thứ Năm	1	Gà rang muối	0.132	0.085	710	
	2	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03		
	3	Bầu non xào tỏi	0.085	0.055		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g		
Thứ Sáu	1	Chả nướng than hoa	0.1096	0.08	710	
	2	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03		
	3	Nước mắm chua ngọt	0.01	0.01		
	4					
	5	Bún tươi	0.3	0.3		

* 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