

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 15/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (08-12/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt viên nấm hầm củ quả	Thịt rang tôm	Gà chiên mắm	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt chiên xá xiu	Lạc chiên tẩm gia vị	Trứng gà đào bông	Thịt thăn tẩm bột chiên xù	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Su su xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	Trứng ốp la
4	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh bắp cải nấu thịt	Canh củ quả 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!



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 15/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (08-12/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt viên nấm hầm củ quả	Thịt rang tôm	Gà chiên mắm	Đậu nhật sốt thịt cà chua	Cơm rang thập cẩm
2	Thịt chiên xá xiu	Lạc chiên tằm gia vị	Trứng gà đảo bông	Thịt thăn tẩm bột chiên xù	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Su su xào cà rốt	Bí ngô xào tỏi	Trứng ốp la
4	Canh chua nấu thịt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bí xanh nấu xương	Canh bắp cải nấu thịt	Canh củ quả 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 !



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 15/2025 - 2026 * (08-12/12/2025)

Đơn giá 35.000/suất đã bao gồm thuế VAT

Thứ	Tên món ăn	Đ/L Sổng	Đ/L Chín	Giá tiền	T/tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	VAT 8%	Tổng
THỨ 2	Thịt viên nấm hăm củ quả	0.045	0.035	160,000	7,200	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Củ quả hăm	0.05	0.03	30,000	1,500		Lương	3,500		
	Thịt chiên xá xiu	0.0585	0.045	160,000	9,360		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,104		Điện nước	300		
	Canh chua nấu thịt cà chua	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	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	Thịt rang tôm	0.051	0.04	160,000	8,104	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Tôm rang thịt	0.03	0.02	250,000	7,500		Lương	3,500		
	Lạc chiên tằm gia vị	0.03	0.03	60,000	1,800		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	30,000	2,550		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	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 4	Gà chiên mắm	0.134	0.085	95,000	12,699	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Trứng gà đào bông	1.2	0.065	4,000	4,800		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	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	0.001	0.0001	35,000	35		(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	35,000
THỨ 5	Đậu nhắt sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,315	715	Chi phí khác	200	2,963
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	4,800		Lương	3,500	
	Thịt thần tâm bột chiên xù	0.059	0.045	160,000	9,374		Lãi	200	
	Bí ngô xào tỏi	0.085	0.055	30,000	2,550		Điện nước	300	
	Canh bắp cải nấu thịt	0.025	0.01	25,000	625		(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 6	Rau củ thập cẩm rang cơm	0.065	0.045	45,000	2,929	710	Chi phí khác	200	2,963
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	25,500	1,275		Lương	3,500	
	Nạc vai	0.011	0.001	160,000	1,760				
	Xúc xích	0.5	0.5	8,000	4,000				
	Giò lụa	0.03	0.03	160,000	4,800				
	Trứng vịt ốp la	1	1	5,000	5,000		Lãi	200	
	Canh củ quả nấu thịt	0.03	0.01	30,000	900		Điện nước	300	
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320				
	Cơm rang (gạo dẻo)	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
						710			35,000

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