

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 16/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (15-19/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà sốt chua ngọt	Cá tẩm bột chiên giòn	Trứng đúc thịt	Thịt chiên xá xiu	Mỳ Spaghetti
2	Chả lụa truyền thống	Thịt băm rang mắm hành	Thịt sốt mặn ngọt	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Nước sốt bò băm
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bắp cải nấu thịt	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh mỳ chuột

** 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



Pho 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 16/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (15-19/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà sốt chua ngọt	Cá tầm bột chiên giòn	Trứng đúc thịt	Thịt chiên xá xiu	Mỳ Spaghetti
2	Chả lụa truyền thống	Thịt băm rang mắm hành	Thịt sốt mặn ngọt	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Nước sốt bò băm
3	Bắp cải xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Bí ngô xào tỏi	
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bắp cải nấu thịt	
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Bánh mỳ chuột

** 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 16/2025 - 2026 * (15-19/12/2025)

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	Gà sốt chua ngọt	0.1365	0.085	95,000	12,959	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Chả lụa truyền thống	0.03	0.03	155,000	4,650		Lương	3,500		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,125		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			4200	2,963	35,000
THỨ 3	Cá tầm bột chiên giòn	0.075	0.055	150,000	11,234	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt băm rang mắm hành	0.038	0.025	160,000	6,080		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	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	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	Trứng đúc thịt	1.35	0.075	4,000	5,400	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt đúc trứng	0.01	0.001	160,000	1,600		Lương	3,500		
	Thịt sốt mặn ngọt	0.065	0.05	160,000	10,400		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	30,000	2,554		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					

THỨ 5	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875	715				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910					
	Tổng				27,837			4,200	2,963	35,000
	Thịt chiên xá xúu	0.0735	0.055	160,000	11,760		Chi phí khác	200	2,963	
	Đậu nhât sốt thịt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,529		Lương	3,500		
	Thịt sốt đậu nhât	0.02	0.01	160,000	3,200		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, Cạc 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					
THỨ 6	Tổng				27,837	710		4,200	2,963	35,000
	Nạc vai xay	0.03	0.02	160,000	4,800		Chi phí khác	200	2,963	
	Thịt bò	0.0326	0.025	280,000	9,117		Lương	3,500		
	Hành tây	0.01	0.001	30,000	300		Lãi	200		
	Cà chua	0.02	0.01	40,000	800		Điện nước	300		
	Bánh mì chuột	1	1	3,000	3,000					
	Mỳ ý	0.07	0.055	81,000	5,670					
	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!**