

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 17/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt kho trứng gà	Thịt gà sốt cam	Đậu rán sốt thịt cà chua	Thịt bò kho dứa	Xôi hoàng phố
2	Đậu nhặt sốt cà chua	Giò lụa xào ngô ngọt	Thịt vai luộc mắm	Trứng gà đào bông	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Cải thảo cà rốt xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Thịt băm kho chả lụa
4	Canh củ quả nấu xương	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Trứng ốp la
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	

*** 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 17/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (22-26/12/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt kho trứng gà	Thịt gà sốt cam	Đậu rán sốt thịt cà chua	Thịt bò kho dừa	Xôi hoàng phố
2	Đậu nhắt sốt cà chua	Giò lụa xào ngô ngọt	Thịt vai luộc mắm	Trứng gà đảo bông	Dưa góp chua ngọt
3	Bắp cải xào	Cải thảo cà rốt xào	Su su xào cà rốt	Khoai tây xào	Thịt băm kho chả lụa
4	Canh củ quả nấu xương	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Trứng ốp la
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	

*** 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



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO
TUẦN 17/2025 - 2026 * (22-26/12/2025)

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	Thịt kho trứng gà	0.0683	0.055	160,000	10,929	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Trứng gà kho thịt	1	1	4,000	4,000		Lương	3,500		
	Đậu Nhat sốt cà chua	0.07	0.055	39,000	2,730		Lãi	200		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	300		
	Canh củ quả nấu xương	0.03	0.01	30,000	900		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Xương nấu canh	0.003	0.001	100,000	300					
	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 gà sốt cam	0.129	0.08	95,000	12,234	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Cam tươi	0.01	0.001	30,000	300		Lương	3,500		
	Giò lụa xào ngô ngọt	0.025	0.025	160,000	4,000		Lãi	200		
	Ngô ngọt	0.01	0.01	65,000	650					
	Cải thảo cà rốt xào	0.085	0.055	30,000	2,550		Điện nước	300		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	30,000	900		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Xương nấu canh	0.01	0.001	35,000	350					
	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	Đậu rán 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		
	Thịt vai luộc mắm	0.0585	0.045	160,000	9,360		Lãi	200		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	30,000	2,550		Điện nước	300		
	Canh cải xanh nấu thịt	0.02	0.01	40,000	800		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			

THỨ 4	Thịt nấu canh	0.001	0.0001	160,000	160	710				
	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	Thịt bò kho dừa	0.065	0.055	250,000	12,264	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Dứa quả	0.01	0.001	30,000	300		Lương	3,500		
	Trứng gà đảo bông	1.2	0.065	4,000	4,800		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	30,000	2,550		Điện nước	300		
	Canh bắp cải nấu thịt	0.03	0.01	25,000	750		(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	Thịt băm kho chả lụa	0.0393	0.025	160,000	6,287	710	Chi phí khác	200	2,963	
	Chả lụa kho thịt	0.03	0.03	155,000	4,650		Lương	3,500		
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	25,000	1,250		Lãi	200		
	Trứng ốp la	1	1	4,000	4,000		Điện nước	300		
	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	35,000

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