

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

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 18/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (29/12/2025 -02/01/2026)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Thịt kho củ cải đường	Gà sốt chua ngọt	Bánh mì sốt vang	Nghỉ Tết	Nghỉ Tết
2	Chả lụa truyền thống	Trứng gà đảo bông	Súp gà ngô		
3	Bắp cải xào	Khoai tây xào			
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh cải xanh nấu thịt			
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ			

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


Giám đốc
Phạm Thị Lan Anh


Phó Hiệu Trưởng
Nguyễn Thị Minh Ngọc



THỰC ĐƠN CHI TIẾT TUẦN - ĐỊNH LƯỢNG CALO
TUẦN 18/2025 - 2026 * (29/12/2025 - 01/02/2026)

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 củ cải đường	0,0683	0,055	160.000	10.928	715	Chi phí khác	200	2.963	
	Củ cải kho thịt	0,05	0,03	35.000	1.750		Lương	4.000		
	Chả lụa truyền thống	0,03	0,03	155.000	4.651		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, Cạc 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				27.337			4700	2.963	35.000
THỨ 3	Gà sốt chua ngọt	0,1365	0,085	95.000	12.968	715	Chi phí khác	200	2.963	
	Trứng gà đảo bông	1	0,06	4.000	4.000		Lương	4.000		
	Khoai tây xào	0,085	0,055	30.000	2.557		Lãi	200		
	Canh cải xanh nấu thịt	0,02	0,01	40.000	800		Điện nước	300		
	Thịt nấu canh	0,001	0,0001	160.000	160		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cạc 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				27.337			4.700	2.963	35.000
THỨ 4	Thịt bò sốt vang	0,075	0,055	250.000	14.804	715	Chi phí khác	200	2.963	
	Cà chua	0,012	0,01	30.000	360		Lương	4.000		
	Ngô ngọt	0,009	0,003	65.000	585		Lãi	200		
	Thịt gà	0,0057	0,35	100.000	570		Điện nước	300		
	Trứng gà	0,065	1	4.000	260		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Cạc thiết bị bếp)			
	Giò lụa	0,0038	0,035	160.000	608					
	Bánh mì chuột	2	2	3.000	6.000					

	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				27.337		4.700	2.963	35.000
THỨ 5									
	Nghỉ tết								
THỨ 6									
	Tổng				0				

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