

**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 22/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (26-30/01/2026)*

| STT | THỨ 2                  | THỨ 3                        | THỨ 4                        | THỨ 5                  | THỨ 6                   |
|-----|------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1   | Thịt rang tôm          | Cá rô phi tẩm bột chiên giòn | Thịt chiên xá xiu            | Gà kho mắm gừng        | Mỳ Spaghetti            |
| 2   | Lạc chiên tẩm gia vị   | Thịt băm rang mắm hành       | Đậu hũ nhặt sốt thịt cà chua | Trứng gà đào bông      | Thịt bò băm sốt cà chua |
| 3   | Bắp cải xào            | Cải thảo xào cà rốt          | Su su xào cà rốt             | Khoai tây xào          | Sốt Spaghetti           |
| 4   | Canh cải xanh nấu thịt | Canh khoai tây 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             | Bánh mì 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**  
**TRƯỜNG**  
**TRUNG HỌC CƠ SỞ**  
**THẠCH BÀN**

**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 22/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (26-30/01/2026)*

| STT | THỨ 2                  | THỨ 3                        | THỨ 4                        | THỨ 5                  | THỨ 6                   |
|-----|------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1   | Thịt rang tôm          | Cá rô phi tẩm bột chiên giòn | Thịt chiên xá xiu            | Gà kho mắm gừng        | Mỳ Spaghetti            |
| 2   | Lạc chiên tẩm gia vị   | Thịt băm rang mắm hành       | Đậu hũ nhặt sốt thịt cà chua | Trứng gà đảo bông      | Thịt bò băm sốt cà chua |
| 3   | Bắp cải xào            | Cải thảo xào cà rốt          | Su su xào cà rốt             | Khoai tây xào          | Sốt Spaghetti           |
| 4   | Canh cải xanh nấu thịt | Canh khoai tây 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             | Bánh mì 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**



**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 22/2025 - 2026 \* (26-30/01/2026)**

**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 rang tôm                | 0.048    | 0.035     | 160,000  | 7,639  | 715  | Chi phí khác                               | 200     | 2,963  |        |
|       | Tôm rang thịt                | 0.03     | 0.025     | 250,000  | 7,500  |      | Lương                                      | 4,500   |        |        |
|       | Lạc chiên tẩm gia vị         | 0.03     | 0.03      | 60,000   | 1,800  |      | Lãi                                        | 200     |        |        |
|       | Bắp cải xào                  | 0.085    | 0.055     | 25,000   | 2,125  |      | Điện nước                                  | 300     |        |        |
|       | Canh cải xanh nấu thịt       | 0.02     | 0.01      | 30,000   | 600    |      | (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                         |          |           |          | 26,837 |      |                                            | 5200    | 2,963  | 35,000 |
| THỨ 3 | Cá rô phi tẩm bột chiên giòn | 0.071    | 0.055     | 150,000  | 10,614 | 715  | Chi phí khác                               | 200     | 2,963  |        |
|       | Thịt băm rang mắm hành       | 0.035    | 0.025     | 160,000  | 5,600  |      | Lương                                      | 4,500   |        |        |
|       | Cải thảo xào cà rốt          | 0.085    | 0.055     | 30,000   | 2,550  |      | Lãi                                        | 200     |        |        |
|       | Canh khoai tây nấu thịt      | 0.03     | 0.01      | 30,000   | 900    |      | 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                         |          |           |          | 26,837 |      |                                            | 5,200   | 2,963  | 35,000 |
| THỨ 4 | Thịt chiên xá xiu            | 0.0797   | 0.065     | 160,000  | 12,752 | 715  | Chi phí khác                               | 200     | 2,963  |        |
|       | Đậu hũ nhặt sốt cà chua      | 0.085    | 0.065     | 39,000   | 3,312  |      | Lương                                      | 4,500   |        |        |
|       | Cà chua                      | 0.01     | 0.001     | 30,000   | 300    |      | Lãi                                        | 200     |        |        |
|       | Su su xào cà rốt             | 0.085    | 0.055     | 30,000   | 2,550  |      | Điện nước                                  | 300     |        |        |
|       | Canh bắp cải nấu thịt        | 0.025    | 0.01      | 30,000   | 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  |      |                                            |         |        |        |

|       |                        |        |           |         |        |     |                                            |       |       |        |
|-------|------------------------|--------|-----------|---------|--------|-----|--------------------------------------------|-------|-------|--------|
| THỨ 5 | Gas                    | 0.035  | 0.035     | 39,000  | 1,365  | 715 |                                            |       |       |        |
|       | Gia vị +dầu+đường      | 1.5    | 1.3       | 1,250   | 1,875  |     |                                            |       |       |        |
|       | Điện nấu bếp+ Điều hòa | 1.3    | 1.1       | 700     | 910    |     |                                            |       |       |        |
|       | Tổng                   |        |           |         | 26,837 |     |                                            | 5,200 | 2,963 | 35,000 |
|       | Gà kho măng gừng       | 0.121  | 0.075     | 95,000  | 11,484 |     | Chi phí khác                               | 200   | 2,963 |        |
|       | Trứng gà đảo bông      | 1.2    | 0.065     | 4,000   | 4,800  |     | Lương                                      | 4,500 |       |        |
|       | Khoai tây xào          | 0.085  | 0.055     | 30,000  | 2,550  |     | Lãi                                        | 200   |       |        |
|       | Canh bí xanh nấu xương | 0.025  | 0.01      | 30,000  | 750    |     | Điện nước                                  | 300   |       |        |
|       | Xương nấu canh         | 0.01   | 0.001     | 40,000  | 400    |     | (Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp) |       |       |        |
|       | Cơm(Gạo )              | 0.115  | 200g-250g | 23,500  | 2,703  |     |                                            |       |       |        |
| THỨ 6 | Gas                    | 0.035  | 0.035     | 39,000  | 1,365  | 715 |                                            |       |       |        |
|       | Gia vị +dầu+đường      | 1.5    | 1.3       | 1,250   | 1,875  |     |                                            |       |       |        |
|       | Điện nấu bếp+ Điều hòa | 1.3    | 1.1       | 700     | 910    |     |                                            |       |       |        |
|       | Tổng                   |        |           |         | 26,837 |     |                                            | 5,200 | 2,963 | 35,000 |
|       | Nạc vai xay            | 0.0292 | 0.02      | 165,000 | 4,817  |     | Chi phí khác                               | 200   | 2,963 |        |
|       | Thịt bò                | 0.03   | 0.02      | 280,000 | 8,400  |     | Lương                                      | 4,500 |       |        |
|       | Hành tây               | 0.01   | 0.001     | 30,000  | 300    |     | Lãi                                        | 200   |       |        |
|       | Cà chua                | 0.02   | 0.01      | 25,000  | 500    |     | Điện nước                                  | 300   |       |        |
|       | Bánh mì chuột          | 1      | 1         | 3,000   | 3,000  |     | (Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp) |       |       |        |
|       | 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                   |        |           |         | 26,837 |     |                                            | 5,200 | 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!*