

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, TPHN

THỰC ĐƠN HỌC SINH**TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG****Tháng 10 năm 2025 - Tuần 1 (Từ 29/9/2025 đến 3/10/2025)**

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 29/9/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt rim hành	Thịt lợn	70	47	174
	3. Trứng cút rim tiêu	Trứng cút	4q	4q	42
	4. Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115	75	23
	5. Canh cua mồng toi	Mồng toi+cua	25	260	17
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			952
Thứ 3 30/9/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà rang gừng	Thịt gà	115	75	163
	3. Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	82
	4. Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	115	56	27
	5. Canh trứng đậu	Trứng gà + cà chua+ đậu phụ	25	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			983
Thứ 4 1/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt rang mặn ngọt	Thịt lợn	70	55	183
	3. Trứng đúc ngũ sắc	Trứng gà+su su, cà rốt	1q+20	23	52
	4. Giá đỗ xào hành	Giá đỗ	95	62	51
	4. Canh chua thịt	Thịt lợn+cà chua	5+10	260	12
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			994
Thứ 5 2/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Cá rô phi tẩm bột chiên xù	Cá rô phi file	65	42	168
	3. Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	52
	4. Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	16
	5. Canh bí xanh nấu xương gà	Bí xanh+xương hom	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			954
Thứ 6 3/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Tôm rang thịt	Thịt lợn+tôm	56+22	51	170
	3. Lạc chao dầu	Lạc	35	23	52
	4. Khoai tây xào	Khoai tây	115	75	110
	5. Canh cải nấu thịt	Rau cải+ Thịt	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1046

Xác nhận của nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Đàm Xuân Trường

Xác nhận của công ty



GIÁM ĐỐC

Chu Mạnh Cường

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, TPHN

**THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG**

Tháng 10 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 6/10/2025 đến 10/10/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 6/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt xào sả ớt	Thịt lợn + sả + ớt chuông	65+20	55	183
	3. Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ+Thịt lợn	4m+5	63,00	82
	4. Rau cải xào nấm thơm	Rau cải	115	75	17
	5. Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh+thịt lợn	25	260	16
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			994
Thứ 3 7/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà rán KFC	Thịt gà	120	78	163
	3. Mắm tép chung chít	Thịt lợn	35	23	52
	4. Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	115	75	17
	5. Canh thập cẩm nấu gà	Khoai tây, cà rốt + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			950
Thứ 4 8/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt viên sốt cà chua	Thịt lợn	67	44	174
	3. Trứng đào thịt	Trứng gà+thịt lợn	1q+8	53	93
	4. Khoai tây, cà rốt xào	Khoai tây + cà rốt	115	81	23
	5. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua + Giá đỗ	5+10+15	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1001
Thứ 5 9/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Bò hầm củ quả	Thịt bò + khoai tây, cà rốt	40+50	59	123
	3. Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	82
	4. Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115	75	23
	5. Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			942
Thứ 6 10/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Chả lá lốt	Thịt lợn+lá lốt	67	44	174
	3. Trứng cút rim tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	4. Rau muống xào tỏi	Rau muống	115	75	34
	5. Canh chua rau muống	Rau cải+ Thịt		260	2
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			938

Xác nhận của nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dàm Xuân Trường

Xác nhận của công ty



GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, TPHN

**THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG**

Tháng 10 năm 2025 - Tuần 3 (Từ 13/10/2025 đến 17/10/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 13/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt kho củ cải	Thịt lợn+củ cải	65+35	55	183
	3. Trứng cút om xì dầu	Trứng cút	4q	4q	82
	4. Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115+5	78	120
	5. Canh ngao chua thả dứa	Ngao+cà chua+dứa	20+10	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1105
Thứ 3 14/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt rán ngũ vị	Thịt lợn	67	44	174
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	82
	4. Rau cải xào tỏi	Rau cải	120	78	17
	5. Canh bầu nấu tôm	Bầu+tôm	30+3	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			993
Thứ 4 15/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà nấu cà ri	Thịt gà + khoai tây, cà rốt	107+35	92	171
	3. Trứng ốp la	Trứng gà	1q	36	75
	4. Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ + cà rốt	115	81	23
	5. Canh gà thả củ quả	Khoai tây, cà rốt + Xương gà	30+10	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			987
16/10/2025	1. Cơm rang thập cẩm	Gạo	150	230	517
		Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu trạch	80	52	24
		Thịt lợn	20	14	52
		Trứng gà	1/3 quả	1/3 quả	38
	2. Giò gà rim	Giò gà	55	47	142
	3. Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	115	62	51
	4. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	30	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1018
Thứ 6 17/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt xá xíu	Thịt lợn	67	44	174
	3. Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ+thịt lợn	4m+4	62	80
	4. Đậu trạch xào	Đậu trạch	115	81	23
	5. Canh rau cải nấu thịt	Rau cải+ Thịt	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			991

Xác nhận của nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Xuân Trường

Xác nhận của công ty

GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: số 15, gác 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, TPHN

THỰC ĐƠN HỌC SINH**TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG****Tháng 10 năm 2025 - Tuần 4 (Từ 20/10/2025 đến 24/10/2025)**

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 20/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt chiên mốp mật	Thịt lợn	75	50	190
	3. Lạc chao dầu	Lạc	40	25	55
	4. Rau muống xào tỏi	Rau muống	115	75	34
	5. Canh chua rau muống	Chanh quả		260	2
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			977
Thứ 3 21/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà xào sả ớt	Thịt gà+Sả+ớt chuông	120+20	90	180
	3. Đậu phụ non sốt thịt băm	Đậu phụ	4m	4m	82
	4. Bắp cải luộc	Bắp cải	115	56	25
	5. Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh+xương gà	30+5	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			998
Thứ 4 22/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Cá rô phi file chiên xù	Cá rô file	67	44	174
	3. Trứng đảo hành hoa	Trứng gà	1q	36	75
	4. Khoai tây xào	Khoai tây	115	75	110
	5. Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót+thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1073
Thứ 5 23/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Sườn xào chua ngọt	Sườn	3m	3m	185
	3. Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	82
	4. Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	115	75	34
	4. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	30	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1012
Thứ 6 24/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Bò kho	Thịt bò+khoai tây, cà rốt	40+50	59	123
	3. Trứng đúc thịt	Trứng gà+thịt lợn	1q+5	53	93
	4. Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	115	75	23
	5. Canh ngao chua thả dứa	Ngao, cà chua, răm	20+10	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			959

Xác nhận của nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Xuân Trường

Xác nhận của công ty



GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, TPHN

THỰC ĐƠN HỌC SINH

TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 10 năm 2025 - Tuần 5 (Từ 27/10/2025 đến 31/10/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 27/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Tôm rang thịt	Thịt lợn+tôm	56+22	51	170
	3. Trứng cuộn hành	Trứng gà	1q	36	75
	4. Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115	75	43
	5. Canh chua thịt	Thịt lợn, cà chua	5+10	260	12
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			996
Thứ 3 28/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà chiên ngũ vị	Thịt gà	120	78	163
	3. Đậu nhồi thịt	Đậu phụ	1m	1m	82
	4. Rau cải xào nấm	Rau cải ngọt	115	75	16
	5. Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh+xương gà	30+5	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			972
Thứ 4 29/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt xào sả ớt	Thịt lợn	67	44	174
	3. Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	52
	4. Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	95	62	51
	5. Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt+xương	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			995
Thứ 5 30/10/2025	1. Cơm rang dưa bò	Gạo	150	230	517
		Dưa chua	65	42	18
		Trứng gà	2/3g	24	51
		Thịt bò	23	15	55
	2. Chả cá sốt cà chua	Chả cá	50	33	125
	3. Bắp cải xào	Bắp cải	115	75	17
	4. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	30	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			977
Thứ 6 31/10/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt hầm ngô mỹ	Thịt lợn+ngô hạt	62+15	50	176
	3. Trứng sốt cà chua	Trứng gà+cà chua	1q+5	53	93
	4. Khoai tây xào	Khoai tây	115	75	23
	5. Canh rau cải nấu thịt	Rau cải+thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1006



Xác nhận của nhà trường

PHO HIỆU TRƯỞNG

Đàm Xuân Trường



Xác nhận của công ty

TNHH
QUANG ANH CHU

GIÁM ĐỐC

Chu Mạnh Cường