

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Văn Miếu - Quốc Tử Giám, TPHN

THỰC ĐƠN HỌC SINH**TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG****Tháng 11 năm 2025 - Tuần 1 (Từ 3/11/2025 đến 7/11/2025)**

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 3/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt rang mặn ngọt	Thịt lợn	68	44	174
	3. Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ + thịt lợn	100+5	65	82
	4. Khoai tây xào	Khoai tây	115	78	98
	5. Canh mồng toi nấu cua	Mồng toi + cua	30+5	260	16
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1066
Thứ 3 4/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt xào sả ớt	Thịt lợn	67	44	174
	3. Trứng đào hành hoa	Trứng gà	1q	36	75
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	100	65	17
	5. Canh rau cải nấu thịt	Rau cải+ Thịt	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			980
Thứ 4 5/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà rang gừng	Thịt gà	115	75	163
	3. Thịt băm hầm ngô mỳ	Thịt lợn + ngô hạt	25+20	40	45
	4. Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	118	77	17
	4. Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh+thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			939
Thứ 5 6/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Sườn, thịt xào chua ngọt	Thịt lợn + sườn lợn	54+25	51	172,36
	3. Lạc chao dầu	Lạc	35	23	200
	4. Rau cải xào tỏi	Rau cải	115	75	17
	5. Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt+xương hom	30+5	260	33
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1118
Thứ 6 7/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Cá rô phi tẩm bột chiên xù	Cá rô phi file	67	44	174
	3. Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	40	30	60
	4. Thập cẩm luộc	Su su, cà rốt	115	75	31
	5. Canh chua giá thịt	Thịt lợn+cà chua+giá đỗ	25	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			985



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 11 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 10/11/2025 đến 14/11/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 10/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt kho trứng	Thịt lợn	70	46	174
		Trứng gà	1q	36	70
	3. Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	125	88	25
	4. Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh + thịt lợn	30+5	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			989
Thứ 3 11/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt xào sả ớt	Thịt lợn	67	44	174
	3. Thịt băm hầm ngô mỳ	Thịt lợn + ngô hạt	25+12	24	45
	4. Khoai tây xào	Khoai tây	115	81	23
	5. Canh rau cải nấu thịt	Rau cải +thịt lợn	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			960
Thứ 4 12/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Bò hầm củ quả	Thịt bò + khoai tây, cà rốt	40+55	62	172
	3. Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ + thịt lợn	75+5	65	85
	4. Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115	75	23
	5. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	25	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			994
Thứ 5 13/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Chả lá lốt	Thịt lợn+lá lốt	70	46	174
	3. Trứng luộc	Trứng gà	1q	1q	74
	4. Cải ngồng xào tỏi	Cải ngồng	115	75	17
	5. Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ+thịt lợn	30+5	260	20
		Lá lốt			
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			981
Thứ 6 14/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà om nấm	Thịt gà	115	75	163
	3. Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	84
	4. Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	80	20
	5. Canh gà thả củ quả	Khoai tây, cà rốt+xương gà	30+10	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			901

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 Văn Miếu - Quốc Tử Giám, TH Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH

TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 11 năm 2025 - Tuần 3 (Từ 17/11/2025 đến 21/11/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 17/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà rán KFC	Thịt gà	115	75	163
	3. Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	85
	4. Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	80	20
	5. Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ+thịt lợn	30+5	260	20
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			984
Thứ 3 18/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt luộc	Thịt lợn	67	44	174
	3. Trứng quấy thịt	Trứng gà+thịt lợn	1q+5	48	83
	4. Rau cải xào tỏi	Rau cải	120	75	17
	5. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua + Giá đỗ	5+10+15	260	17
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			987
Thứ 4 19/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Cá rô phi file chiên xù	Cá rô phi file	67	44	174
	3. Thịt rim hành	Thịt lợn	40	30	60
	4. Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ + cà rốt	115	81	58
	5. Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh+xương hom	30+5	260	11
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			999
Thứ 5 20/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Sườn xào chua ngọt	Thịt lợn + sườn lợn	54+25	51	172,36
	3. Lạc chao dầu	Lạc	35	23	203
	3. Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	120	88	25
	5. Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương	30+5	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1111
Thứ 6 21/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt chiên mót mật	Thịt lợn	70	70	190
	3. Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ+thịt lợn	83,33+4	56	80
	4. Thập cẩm xào	Su su, cà rốt	115	75	31
	5. Canh rau cải nấu thịt	Rau cải+ Thịt	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1015



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 11 năm 2025 - Tuần 4 (Từ 24/11/2025 đến 28/11/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (cal)
Thứ 2 24/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Tôm rang thịt	Thịt lợn+tôm	60+35	61	190
	3. Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	83,3	60	82
	4. Thập cẩm xào	Su su, cà rốt	115	75	31
	5. Canh cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1014
Thứ 3 25/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt quay	Thịt lợn	75	49	182
	3. Trứng cút rim tiêu	Trứng cút	4q	4q	42
	4. Rau cải xào tỏi	Rau cải ngọt	120	75	30
	5. Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	5+10+15	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			965
Thứ 4 26/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Gà rang gừng	Thịt gà	120	84	165
	3. Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	85
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	110	75	50
	5. Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh + thịt lợn	30+5	260	23
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1019
Thứ 5 27/11/2025	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. Chả cá sốt cà chua	Chả cá	57	35	135
	3. Bắp cải luộc	Bắp cải	103	56	25
	4. Canh chua thịt	Thịt lợn, cà chua	30	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			985
Thứ 6 28/11/2025	1. Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	2. Thịt kho tàu	Thịt lợn	75	44	174
	3. Trứng đúc thịt	Trứng gà+thịt lợn	1q+5	53	93
	4. Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	120	75	23
	5. Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ + thịt lợn	30+5	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1010



Xác nhận của nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Dàm Xuân Trường

Xác nhận của công ty

TNHH
QUANG ANH CHU

GIÁM ĐỐC

Chu Mạnh Cường

Được quét bằng CamScanner