

THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 02 năm 2025 - Tuần 1 (Từ 03/02/2025 đến 07/02/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 03/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt sốt cà chua	Thịt lợn	67	44	174
	Trứng cắt rim	Trứng cút	4q	4q	32
	Su hào, cà rốt xào	Su hào, cà rốt	120	84	24
	Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			948
Thứ 3 04/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá basa hầm bột chiên xù	Cá Basa file	110	72	165
	Trứng đảo thịt	Trứng gà + thịt lợn	1q+10	42	96
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh dưa chua nấu xương	Dưa chua + xương hom	30+5	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			998
Thứ 4 05/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà rang gừng	Thịt gà	115	75	156
	Thịt băm hầm ngũ sắc	Thịt lợn + su su, cà rốt	20+20	29	35
	Khoai tây xào	Khoai tây	115	81	23
	Canh cải cúc nấu thịt	Cải cúc + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			928
Thứ 5 06/02/2025	Cơm rang dưa bò, lợn	Gạo	150	230	517
	Chả cá sốt cà chua	Dưa chua	65	42	18
	Cải chíp xào nấm	Trứng gà	1/3q	24	51
	Canh chua giá thịt	Thịt lợn + thịt bò	15+8	15	55
		Chả cá	50	43	130
		Cải chíp	115	75	51
		Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	30	260	15
		Dầu ăn			179
Thứ 6 07/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt chiên lá mắc mật	Thịt lợn	69	45	179
	Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ + thịt lợn	4m+3	4m+3	90
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	115	75	17
	Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,003

Xác nhận Nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Bạch Long

Xác nhận Công ty



GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 02 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 10/02/2025 đến 14/02/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 10/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Tôm rang thịt	Thịt lợn + tôm	56+22	51	170
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	82
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	115	75	34
	Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh + xương gà	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,004
Thứ 3 11/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà chiên lặc pho mai	Thịt gà	120	78	163
	Trứng chưng cà chua	Trứng gà	1q	36	70
	Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	115	75	34
	Canh bí đỏ nấu gà	Bí đỏ + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			985
Thứ 4 12/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt viên sốt cà chua	Thịt lợn	67	44	174
	Trứng cút rim tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	Khoai tây xào	Khoai tây	115	81	23
	Canh ngao chua	Ngao +cà chua + dứa	35	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			940
Thứ 5 13/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá rô phi file chiên xù	Cá rô phi file	67	44	174
	Thịt hầm ngũ sắc	Thịt lợn + su su, cà rốt	20+25	29	35
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh chua thịt	Thịt lợn +cà chua	15	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			945
Thứ 6 14/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt lợn xào xả ớt	Thịt lợn	69	45	179
	Giò gà rim	Giò gà	35	23	55
	Bí đỏ xào	Bí đỏ	115	81	23
	Canh cải cúc nấu thịt	Cải cúc + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			970



Xác nhận Nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Bạch Long



Xác nhận Công ty

GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 02 năm 2025 - Tuần 3(Từ 17/02/2025 đến 21/02/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 17/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Trứng đúc thịt ngũ sắc	Trứng gà + thịt lợn + su su, cà rốt	1q+20+20	54	77
	Thịt băm xá xiu	Thịt lợn	40	26	60
	Cải chíp xào nấm	Cải chíp	115	75	17
	Canh bầu nấu tôm	Bầu + tôm	30+3	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			874
Thứ 3 18/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt bò hầm củ quả	Thịt bò + khoai tây, cà rốt	40+55	62	172
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	82
	Đậu trạch xào tỏi	Đậu trạch	115	81	23
	Canh cải cúc nấu thịt	Cải cúc + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			991
Thứ 4 19/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà rán KFC	Thịt gà	120	78	163
	Trứng cút kho tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	Su su, cà rốt xào tỏi	Su su, cà rốt	115	75	34
	Canh bí xanh nấu gà	Bí xanh + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			947
Thứ 5 20/02/2025	Cơm rang thập cẩm	Gạo	150	230	517
	Giò gà rim tiêu	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu trạch	80	52	24
	Giá đỗ, cà rốt xào	Thịt lợn	20	14	52
	Canh cải nấu thịt	Trứng gà	1/3 quả	1/3 quả	38
		Giá đỗ, cà rốt	95	62	51
		Giò gà	55	47	142
		Rau cải + thịt lợn	30+5	260	23
		Dầu ăn			179
Thứ 6 21/02/2025		Tổng định lượng			1,026
	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	110	72	165
	Mắm tép chung thịt	Thịt lợn	35	23	52
	Thập cẩm luộc	Su hào, cà rốt	115	75	17
	Canh chua giá thịt	Thịt lợn + cà chua + giá đỗ	25	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			954

Xác nhận Nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Bạch Long

Xác nhận 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, quận Đống Đa, TPHN

**THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG***Tháng 02 năm 2025 - Tuần 4(Từ 24/02/2025 đến 28/02/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 24/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Sườn thịt kho tiêu	Thịt lợn + sườn lợn	54+25	51	172
	Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	4m	4m	82
	Khoai tây xào	Khoai tây	115	81	110
	Canh chua giá thịt	Thịt lợn + cà chua	25	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,079
Thứ 3 25/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt kho tàu	Thịt lợn	67	44	174
	Chả cá sốt cà chua	Chả cá	35	23	55
	Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115	81	23
	Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			965
Thứ 4 26/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá rô phi file chiên xù	Cá rô phi file	67	44	174
	Thịt om ngô hạt	Thịt lợn + ngô hạt	20+15	29	35
	Su hào, cà rốt xào	Su hào, cà rốt	115	81	23
	Canh chua thịt	Thịt lợn + cà chua	15	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			945
Thứ 5 27/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà xào sả ớt	Thịt gà + sả + ớt chuông	110+20	85	155
	Lạc chao dầu	Lạc	35	23	203
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh bí đỏ nấu gà	Bí đỏ + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,093
Thứ 6 28/02/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt kho củ cải	Thịt lợn + củ cải	63+35	54	168
	Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	52
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	115	75	17
	Canh trứng đậu thả cà chua	Trứng gà + đậu phụ + cà chua	20	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			951

Xác nhận Nhà trường

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**
Đàm Bạch Long

Xác nhận Công ty

**GIÁM ĐỐC**
Chu Mạnh Cường