

ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, phường Khâm Thiên, quận Đống Đa, TP HN

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

Xác nhận Nhà trường



PHỔ HIỆU TRƯỞNG
Dàm 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, TP HN

**THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG***Tháng 03 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 10/03/2025 đến 14/03/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 10/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt xào sả ớt	Thịt lợn	69	45	179
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	82
	Khoai tây xào	Khoai tây	118	83	24
	Canh cua mồng toi	Mồng toi + cua	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1.002
Thứ 3 11/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà rang gừng	Thịt gà	120	78	163
	Trứng chưng cà chua	Trứng gà	1q	36	70
	Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	118	77	34
	Canh thập cẩm nấu gà	Khoai tây, cà rốt + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			985
Thứ 4 12/03/2025	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	118	77	17
	Canh trứng đậu thá cà chua	Trứng gà + đậu phụ + cà chua	20	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			951
Thứ 5 13/03/2025	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	118	77	17
	Canh chua thịt	Thịt lợn + cà chua	15	260	24
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			945
Thứ 6 14/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Bò hầm củ quả	Thịt bò + khoai tây, cà rốt	40+55	62	172
	Trứng cút kho tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	Đậu trạch xào tỏi	Đậu trạch	118	83	24
	Canh cải cúc nấu thịt	Cải cúc + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			942

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, TP HN

**THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG***Tháng 03 năm 2025 - Tuần 3 (Từ 17/03/2025 đến 21/03/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 17/03/2025	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
	Chả lá lốt	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 18/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Tôm rang thịt	Thịt lợn + tôm	56+22	51	170
	Lạc chao dầu	Lạc	35	23	203
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	120	84	24
	Canh chua rau muống	Chanh quả		260	5
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1.098
Thứ 4 19/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà xào sả ớt	Thịt gà + sả + ớt chuông	115+20	88	161
	Đậu, thịt sốt cà chua	Đậu phụ + thịt lợn	4m+3	4m+3	90
	Bắp cải xào	Bắp cải	118	77	17
	Canh bí xanh nấu gà	Bí xanh + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			986
Thứ 5 20/03/2025	Cơm rang thập cẩm	Gạo	150	230	517
	Chả cá sốt cà chua	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu trạch	80	52	24
	Giá đỗ, cà rốt xào hành	Thịt lợn	20	14	52
	Canh chua thịt	Trứng gà	1/3 quả	1/3 quả	38
		Giá đỗ, cà rốt	95	62	51
		Chả cá	50	43	130
		Thịt lợn + cà chua	15	260	10
		Dầu ăn			179
Thứ 6 21/03/2025		Tổng định lượng			1.000
	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá basa hầm bột chiên xù	Cá Basa file	110	72	165
	Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	52
	Thập cẩm luộc	Su hào, cà rốt	115	75	17
	Canh cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			952

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 03 năm 2025 - Tuần 4(Từ 24/03/2025 đến 28/03/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 24/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Sườn thịt chua ngọt	Thịt lợn + sườn lợn	54+25	51	172
	Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	4m	4m	82
	Khoai tây xào	Khoai tây	118	83	113
	Canh cua mồng toi	Mồng toi + cua	30+5	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1.086
Thứ 3 25/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt quay	Thịt lợn	67	44	174
	Trứng hấp thịt	Trứng gà + thịt lợn	1q+8	42	96
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	118	83	24
	Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1.007
Thứ 4 26/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	110	72	165
	Thịt rim hành	Thịt lợn	35	23	91
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	118	77	17
	Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			991
Thứ 5 27/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà sốt cà ri	Thịt gà + khoai tây, cà rốt	107+35	92	171
	Trứng cút kho tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh bí xanh nấu gà	Bí xanh + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			938
Thứ 6 28/03/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt kho dừa non	Thịt lợn + củ cải	63+35	54	168
	Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	52
	Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	100	65	15
	Canh trứng đậu thả cà chua	Trứng gà + đậu phụ + cà chua	20	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			949

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**
Đàm Bạch Long**GIÁM ĐỐC**
Chu Mạnh Cường