

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 04 năm 2025 - Tuần 1(Từ 31/03/2025 đến 03/04/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 31/03/2025	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 3 01/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt viên sốt cà chua	Thịt lợn, giò sống	67	44	174
	Trứng cút rim tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	115	81	23
	Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			942
Thứ 4 02/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà rim mắm gừng	Thịt gà	120	78	163
	Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	71
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh bí xanh nấu xương gà	Bí xanh + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			969
Thứ 5 03/04/2025	Cơm rang thập cẩm	Gạo	150	230	517
	Giò gà rim	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu trạch	80	52	24
	Cải chíp xào nấm	Thịt lợn	20	14	52
	Canh chua giá thịt	Trứng gà	1/3 quả	1/3 quả	38
		Giá đỗ, cà rốt	95	62	51
		Giò gà	50	43	130
		Thịt lợn + cà chua	15	260	10
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,000



Xác nhận Nhà trường

PHÓ 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, TPHN

**THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG***Tháng 04 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 07/04/2025 đến 10/04/2025)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 07/04/2025	Học sinh nghỉ Giỗ Tổ Hùng Vương				
Thứ 3 08/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt kho tàu	Thịt lợn	67	44	174
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	71
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	115	81	23
	Canh cua mồng tơi	Cua + mồng tơi	30+5	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			981
Thứ 4 09/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	110	72	165
	Mắm tép chưng thịt	Thịt lợn	35	23	91
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	120	84	24
	Canh chua muống	Chanh quả		260	5
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			981
Thứ 5 10/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà om nấm thơm	Thịt gà	120	78	163
	Trứng hấp thịt	Trứng gà + thịt lợn	1q+5	42	96
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh bí xanh nấu xương gà	Bí xanh + xương gà	30+8	260	22
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			994



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dàm Bạch Long



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 04 năm 2025 - Tuần 3(Từ 14/04/2025 đến 17/04/2025)**

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 14/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt kho trứng	Thịt lợn	75	54	168
	Củ quả luộc	Trứng gà	1q	36	70
	Canh chua giá thịt	Su su, cà rốt	118	83	24
		Thịt lợn + cà chua + giá đỗ	20	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			973
Thứ 3 15/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà xào sả ớt	Thịt gà + sả + ớt chuông	115+20	88	161
	Thịt hầm ngô hạt	Thịt lợn + ngô hạt	20+15	29	35
	Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	118	77	m
	Canh bí đỏ nấu xương	Bí đỏ +xương gà	30+8	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			910
Thứ 4 16/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt chiên lá mắc mật	Thịt lợn	69	45	94
	Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ + thịt lợn	4m+5	4m+5	90
	Đậu trạch xào	Đậu trạch	115	75	17
	Canh trứng đậu thả cà chua	Trứng gà + đậu phụ +cà chua	20	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			915
Thứ 5 17/04/2025	Cơm rang thập cẩm	Gạo	150	230	517
	Giò gà rim	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu trạch	80	52	24
	Cải chíp xào nấm	Thịt lợn	20	14	52
	Canh chua giá thịt	Trứng gà	1/3 quả	1/3 quả	38
		Giá đỗ, cà rốt	95	62	51
		Giò gà	50	43	130
		Thịt lợn + cà chua	15	260	10
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,000



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 04 năm 2025 - Tuần 4 (Từ 21/04/2025 đến 24/04/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 21/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Sườn thịt chua ngọt	Thịt lợn + sườn lợn	54+25	51	172
	Lạc chao dầu	Lạc	35	23	203
	Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	118	83	24
	Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	30+5	260	15
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1,110
Thứ 3 22/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt xào sả ớt	Thịt lợn	69	45	179
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	71
	Bầu sao xào tỏi	Bầu sao	118	77	34
	Canh ngao nấu chua	Ngao + cà chua+ dứa	20	260	18
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			997
Thứ 4 23/04/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà rán KFC	Thịt gà	120	78	163
	Trứng cút rim	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			930
Thứ 5 24/04/2025	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
	Rau cải xào	Rau cải	118	83	24
	Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	30+5	260	5
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			933

Xác nhận Nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Bạch Long

Xác nhận Công ty



GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

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

Tháng 04 năm 2025 - Tuần 5 (Từ 28/04/2025 đến 01/05/2025)

Xác nhận Nhà trường

