

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 9 năm 2025 - Tuần 1A (Từ 05/9/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)
Thứ 6 05/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Gà rán KFC	Tôi gà	110	77	150
	- Đậu sốt tứ xuyên	Đậu phụ + thịt lợn	4m+3	63	82
	- Bắp cải xào cà chua	Bắp cải , cà rốt	115	75	17
	- Canh bí xanh nấu xương gà	Bí xanh + xương gà	30+8	260	26
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			971

Rau và canh có thể thay đổi theo mùa



Xác nhận Nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đàm Xuân Trường



Xác nhận Công ty

GIÁM ĐỐC
Chu Mạnh Cường

THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 9 năm 2025 - Tuần 1B (Từ 8/9/2025 đến 12/9/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)
Thứ 2 8/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Thịt kho tàu	Thịt lợn	67	44	174
	- Trứng đúc thịt ngũ sắc	Trứng gà + thịt lợn + su su, cà rốt	1q+10+15	54	77
	- Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	115	75	43
	- Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	30+5	260	16
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1.005
Thứ 3 9/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Gà om nấm	Thịt gà	115	55	156
	- Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	4m	4m	65
	- Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	115	81	40
	- Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh + xương gà	30+8	260	26
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			984
Thứ 4 10/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Thịt luộc	Thịt lợn	66	43	171
	- Nem rế chiên	Nem rế : 2 chiếc	40	26	104
	- Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	115	75	43
	- Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	5+10+15	260	20
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			1.033
Thứ 5 11/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Cá rô phi tẩm bột chiên	Cá rô phi file	67	44	174
	- Thịt băm rang hành	Thịt lợn	35	23	52
	- Rau muống xào tỏi	Rau muống	115	75	34
	- Canh chua rau muống	Chanh quả			2
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			958
Thứ 6 12/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Chả lá lốt	Thịt lợn + lá lốt	67	44	174
	- Trứng cút rim tiêu	Trứng cút	4q	4q	32
	- Rau cải xào tỏi	Rau cải	115	81	40
	- Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	30+8	260	26
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			968



Xác nhận Nhà trường

ĐẠI HIỆU TRƯỞNG

Đàm Xuân Trường



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 9 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 15/9/2025 đến 19/9/2025)**

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 15/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Thịt sườn sốt chua ngọt	Thịt lợn + sườn lợn	54+25	51	172
	- Lạc chao dầu	Lạc	25	16	24
	- Rau muống xào tỏi	Rau muống	115	75	34
	- Canh chua rau muống	Chanh quả			2
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			928
Thứ 3 16/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Gà rang gừng	Thịt gà	115	55	156
	- Thịt hầm ngô hạt	Thịt lợn + ngô hạt	20+15	29	35
	- Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	115	75	17
	- Canh bí đỏ nấu xương gà	Bí đỏ + xương gà	30+8	260	26
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			931
Thứ 4 17/9/2025	- Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	- Thịt viên sốt cà chua	Thịt lợn, giò sống	67	44	174
	- Trứng quấy hành	Trứng gà	1q	35	70
	- Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	100	65	17
	- Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	30+5	260	16
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			973
Thứ 5 18/9/2025	- Cơm rang thập cẩm	Gạo	150	230	517
	- Chả cá sốt cà chua	Su su, cà rốt, ngô hạt, đậu trạch	80	52	24
	- Cải chíp xào nấm	Thịt lợn	20	14	52
	- Canh chua thịt	Trứng gà	1/3 quả	1/3 quả	38
		Cải chíp	115	75	18
		Chả cá	50	43	130
		Thịt lợn + cà chua	15	260	10
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			967
Thứ 6 19/9/2025	- 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	65
	- Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	115	60	28
	- Canh ngao chua	Ngao + cà chua + dứa + răm	20+10	260	28
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			988



Xác nhận Nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Đàm Xuân Trường



Xác nhận Công ty

GIÁM ĐỐC

Chu Mạnh Cường

THỰC ĐƠN HỌC SINH
TRƯỜNG THCS ĐỨC THẮNG

Tháng 9 năm 2025 - Tuần 3 (Từ 22/9/2025 đến 26/9/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	TP sống (g)	TP chín (g)	Hàm lượng (Cal)
Thứ 2 22/9/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt bò hầm củ quả	Thịt bò + khoai tây, cà rốt	40+55	62	172
	Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	4m	4m	65
	Bắp cải xào cà chua	Bắp cải	115	75	17
	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ + thịt lợn	30+8	260	26
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			977
Thứ 3 23/9/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt kho tàu	Thịt lợn	67	44	174
	Chả cá sốt cà chua	Chả cá	35	26	70
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	115	75	34
	Canh chua rau muống	Chanh quả			2
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			976
Thứ 4 24/9/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Cá basa tẩm bột chiên xù	Cá Basa file	110	72	165
	Thịt băm xào nấm	Thịt lợn	35		91
	Cải chíp xào tỏi	Cải chíp	118	77	34
	Canh thập cẩm nấu xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	30+5	260	5
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			991
Thứ 5 25/9/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Thịt xá xiu	Thịt lợn	66	43	171
	Trứng om xì dầu	Trứng gà	1q	35	70
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	100	65	17
	Canh chua thịt	Thịt lợn + cà chua	15	260	12
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			966
Thứ 6 26/9/2025	Cơm tẻ trắng	Gạo	150	230	517
	Gà xào sả ớt	Thịt gà + sả + ớt chuông	115+20	88	161
	Mắm tép chung thịt	Thịt lợn	35	23	91
	Củ quả luộc	Su su, cà rốt	115	75	17
	Canh gà thả nấm thơm	Xương gà + nấm	5	260	12
		Dầu ăn			179
		Tổng định lượng			977

Rau và canh có thể thay đổi theo mùa



Xác nhận Nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Đàm Xuân Trường



Xác nhận Công ty

GIÁM ĐỐC

Chu Mạnh Cường