

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 10/2025

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (13/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	830.15	16.79	33.29	49.92	1. Dưa hấu
	2. Gà rim me	Thịt gà	gr	155	45-50					
	3. Nem thịt rán	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Bí xanh xào tỏi	Mỡ khế	gr	3	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt gà	Rau củ món nem	gr	30	200-250					
		Bí xanh	gr	105						
Bắp cải, cà rốt		gr	30							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 3 (14/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Thanh Long
	2. Thịt chao riêng, lá mắc mật	Thịt nạc	gr	80	35-40					
	3. Trứng xào tôm nõn	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Tôm nõn	gr	5	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	105						
Cà chua, dưa, giá		gr	35							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	10							
Thứ 4 (15/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	789.28	19.10	30.29	50.61	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt, thịt bò nấu lagu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	65	40-45					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xò	gr	15	40-45					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh củ quả thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	70	200-250					
		Bắp cải	gr	100						
Bí đỏ, đu đủ		gr	35							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (16/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	826.64	16.45	32.50	51.05	1. Dưa hấu
	2. Chả cá thi là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	72	35-40					
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt sấn	gr	20	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	80						
Cải ngọt, cải canh		gr	25							
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 6 (17/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	826.46	18.33	31.84	49.83	1. Thanh Long
	2. Thịt rang sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng tráng cuộn	Thịt sấn	gr	40	40-45					
	4. Bí đỏ xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh mùng toi thịt	Bí đỏ	gr	105	200-250					
		Mùng toi	gr	25						
Gia vị nấu		gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							

Chú ý: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín (xấp xỉ) phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.
 - ⁽¹⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 10/10/2025

Hà Nội, ngày 10 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương