

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

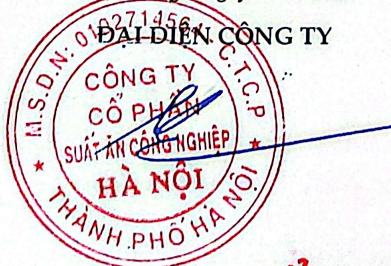
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (20/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt băm xào ngô ngọt, cà rốt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà 6. Dưa hấu	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn Dưa hấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 140 48 15 105 35 15 15 80	220-240 45-50 30-35 40-45 200-250	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Dưa hấu
Thứ 3 (21/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt cà chua 3. Trứng tráng hành mùi 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Trứng gà Cà chua Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 85 10 63 15 110 25 15 15	220-240 35-40 40-45 45-50 200-250	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Thanh Long
Thứ 4 (22/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm thịt ram ngọt 3. Đậu rán chấm xì dầu 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh rau cải nấu xương thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Tôm nõn Xương ống Đậu phụ Bí xanh Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 85 20 10 80 105 25 15 15	220-240 65-70 40-45 45-50 200-250	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Chuối tiêu chín
Thứ 5 (23/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chuz	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Bí đỏ Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 73 10 85 105 35 20 15	220-240 35-40 30-35 45-50 200-250	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Dưa hấu
Thứ 6 (24/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh bí xanh thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Trứng gà Thịt gà fillet Hành tây, nấm Giá đỗ, cà rốt Bí xanh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 70 63 50 10 105 35 15 10	220-240 40-45 40-45 45-50 200-250	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Chuối tiêu chín

Chi chú: - 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: 18/10/2025

Hà Nội, ngày 20 tháng 10 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương