

**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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ	
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (27/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán tấm bột 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Dưa hấu	
		Thịt gà	gr	150	50-55						
		Thịt nạc	gr	40	30-35						
		Ngô ngọt	gr	15	60-65						
		Khoai tây	gr	105	200-250						
		Bắp cải, cà rốt	gr	35							
Gia vị nấu	gr	15									
Dầu ăn	gr	15									
Thứ 3 (28/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng thịt đào bông 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	786.84	19.67	29.34	50.99	1. Thanh Long	
		Thịt nạc	gr	56	45-50						
		Thịt sấn	gr	38	30-35						
		Nấm đùi gà	gr	10	50-55						
		Trứng gà	gr	63	200-250						
		Giá đỗ, cà rốt	gr	80							
Bí đỏ, đu đủ	gr	35									
Gia vị nấu	gr	15									
Dầu ăn	gr	15									
Thứ 4 (29/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm, thịt ram ngọt 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Su su xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	830.50	17.97	32.09	49.94	1. Chuối tiêu chín	
		Thịt nạc	gr	58	55-60						
		Thịt sấn	gr	30	35-40						
		Tôm nõn	gr	20	60-65						
		Đậu phụ	gr	80	200-250						
		Su su, cà rốt	gr	105							
	Mùng toi	gr	25								
	Gia vị nấu	gr	15								
	Dầu ăn	gr	15								
	Thứ 5 (30/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt băm rim xì dầu 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Dưa hấu
			Thịt nạc	gr	86	30-35					
			Thịt sấn	gr	10	45-50					
Cá basa fillet			gr	55	60-65						
Bí xanh			gr	105	200-250						
Bắp cải, cà rốt			gr	30							
Gia vị nấu, bột	gr	20									
Dầu ăn	gr	15									
Thứ 6 (31/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt sấn kho cà chua 3. Trứng tráng cuộn 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	832.22	17.67	26.05	56.28	1. Chuối tiêu chín	
		Thịt nạc	gr	62	50-55						
		Thịt sấn	gr	38	35-40						
		Trứng gà	gr	63	60-65						
		Cà chua	gr	15	200-250						
		Khoai tây	gr	105							
Cà chua, dưa, giá	gr	35									
Gia vị nấu	gr	15									
Dầu ăn	gr	10									

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 25/10/2025

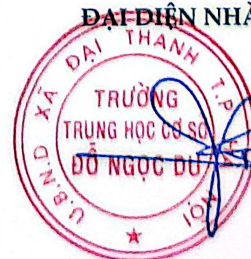
Hà Nội, ngày 27 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG  
Đào Thị Phương