

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

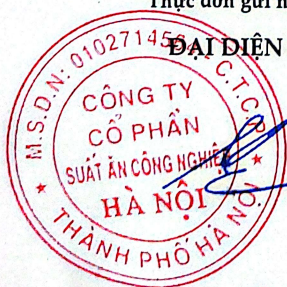
Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (06/10)										
Thứ 3 (07/10)										
Thứ 4 (08/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	240-260	816.83	16.73	32.62	50.65	1. Chuối tiêu chín
	2. Tôm nõn rim thịt	Thịt nạc	gr	72	50-55					
3. Thịt viên đậu phụ	Thịt sấn	gr	13	40-45						
4. Giá đỗ, cà rốt xào	Tôm nõn	gr	20	60-65						
5. Canh bí xanh nấu thịt	Đậu phụ	gr	65	200-250						
	Giá đỗ, cà rốt	gr	90							
	Bí xanh	gr	35							
	Gia vị nấu	gr	10							
	Dầu ăn	gr	15							
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	240-260					
Thứ 5 (09/10)	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	5.7	35-40	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Dưa hấu
	3. Thịt ram mặn ngọt	Thịt sấn	gr	25	35-40					
	4. Bí xanh xào	Xương cụt	gr	10	60-65					
	5. Canh rau cải thịt	Cá basa fillet	gr	85	200-250					
		Bí xanh	gr	105						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (10/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	240-260	827.74	18.07	31.73	50.20	1. Thanh Long
	2. Thịt kho nấm	Thịt nạc	gr	80	50-55					
	3. Trứng tráng hành mùi	Thịt sấn	gr	15	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Trứng gà	gr	63	60-65					
	5. Canh thịt nấu chua	Nấm đùi gà	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	100						
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

Ghi 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: 03/10/2025

Hà Nội, ngày 8 tháng 10 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
ĐỖ NGỌC DU

HIỆU TRƯỞNG

Dào Chi Phương

TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh