

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 11/2025

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 (10/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang sốt xá xíu 3. Trứng đúc thịt 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh xương thịt củ quả	Gạo dẻo	gr	110	210-230	826.46	18.33	31.84	49.83	1. Dưa hấu							
		Thịt nạc	gr	57	40-45												
		Thịt sấn	gr	40	40-45												
		Xương cục	gr	10	45-50												
		Trứng gà	gr	63	200-250												
		Giá đỗ, cà rốt	gr	80													
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35													
		Gia vị nấu	gr	15													
		Dầu ăn	gr	15													
Thứ 3 (11/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo	gr	110	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Thanh Long							
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	76	65-70												
		Giò nạc	gr	30	40-45												
		Đậu phụ	gr	85	45-50												
		Bắp cải	gr	105	200-250												
		Cà chua, dứa, giá	gr	35													
		Gia vị nấu	gr	15													
		Dầu ăn	gr	15													
		Thứ 4 (12/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt rim nước cốt dừa 4. Su su xào tỏi 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo	gr						110	210-230	826.64	16.45	32.50	51.05	1. Chuối tiêu chín
Thịt nạc	gr			72	35-40												
Thịt sấn	gr			20	30-35												
Cá basa fillet	gr			55	45-50												
Su su, cà rốt	gr			105	200-250												
Cải ngọt, cải canh	gr			25													
Gia vị nấu, bột	gr			20													
Dầu ăn	gr			15													
Thứ 5 (13/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao riêng, lá mắc mật 3. Trứng xào tôm nõn 4. Bí xanh/ Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi vị tôm thịt			Gạo dẻo	gr	110	210-230	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Dưa hấu					
				Thịt nạc	gr	80	35-40										
		Thịt sấn	gr	10	40-45												
		Tôm nõn	gr	5	45-50												
		Trứng gà	gr	63	200-250												
		Bí xanh/ Bí đỏ	gr	105													
		Mùng toi	gr	25													
		Gia vị nấu	gr	15													
		Dầu ăn	gr	10													
		Thứ 6 (14/11)															

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.
 - ⁽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: 07/11/2025

Hà Nội, ngày 10 tháng 11 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG

Đào Chi Phương