

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 (24/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt sấn kho à chua 3. Pizza trứng thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh xương củ quả	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Xương cục Trứng gà Cải thảo Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 59 38 10 63 105 35 15 15	210-230 45-50 35-40 60-65 200-250	832.22	17.67	26.05	56.28	1. Dưa hấu
Thứ 3 (25/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lặc phô mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Khoai tây Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 150 40 15 105 35 15 15	210-230 40-45 30-35 60-65 200-250	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Thanh Long
Thứ 4 (26/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt băm rang hành sả 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua	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 86 10 55 105 35 20 15	210-230 30-35 35-40 60-65 200-250	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Dưa hấu
Thứ 5 (27/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nầm đùi gà 3. Trứng tráng hành mùi 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Nấm đùi gà Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 94 10 63 85 35 15 15	210-230 40-45 30-35 50-55 200-250	786.84	19.67	29.34	50.99	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (28/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu rim mắm hành 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Đậu phụ Khoai tây Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 76 30 85 105 25 15 15	210-230 45-50 35-40 60-65 200-250	830.50	17.97	32.09	49.94	1. Dưa hấu

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: 21/11/2025

Hà Nội, ngày 21 tháng 11 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG

Đào Chi Phương