

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

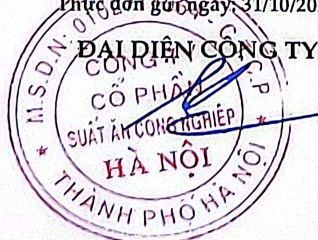
Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

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 (03/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Dưa hấu
	2. Gà rang muối sá	Thịt gà	gr	140	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	45	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Giá đỗ, cà rốt	gr	85	200-250					
		Bí xanh	gr	35						
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	10							
Thứ 3 (04/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Thanh Long
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	93	45-50					
	3. Trứng kho xì dầu	Xương cục	gr	10	30-35					
	4. Bí đỏ xào	Trứng gà	gr	65	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Cà chua	gr	25	200-250					
		Bí đỏ	gr	105						
	Dứa quả, giá đỗ	gr	25							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	10							
Thứ 4 (05/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	816.83	16.73	32.62	49.58	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt, thịt bò nấu lagu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	76	50-55					
	3. Thịt viên đậu phụ	Xương cục	gr	10	40-45					
	4. Bắp cải xào	Thịt bò xỏ	gr	15	60-65					
	5. Canh xương củ quả	Đậu phụ	gr	65	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105						
	Bí đỏ, khoai tây	gr	35							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (06/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Dưa hấu
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	70	35-40					
	3. Thịt ram mặn ngọt	Thịt sấn	gr	10	35-40					
	4. Bí xanh xào	Cá basa fillet	gr	85	60-65					
	5. Canh rau cải thịt	Bí xanh	gr	105	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 6 (07/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	827.74	18.07	31.73	49.25	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt kho nấm	Thịt nạc	gr	76	50-55					
	3. Trứng trắng 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	105						
	Cà chua, dứa, giá	gr	35							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 6 (07/11)	1. Cơm rang thập cẩm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	724.44	15.15	34.52	50.33	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt rim nước mắm	Thịt nạc	gr	76	25-30					
	3. Canh thịt nấu chua	Giò nạc	gr	15	25-30					
	4. Dưa hấu	Xúc xích	gr	15	200-250					
		Dưa hấu	gr	80						
		Ngô ngọt	gr	15						
	Cà chua, dứa, giá	gr	35							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	10							

Chú ý: - 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.

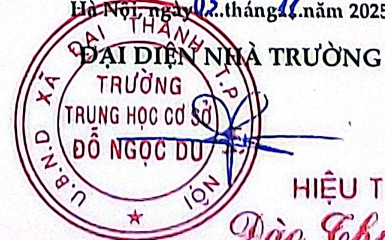
Thực đơn gửi ngày 31/10/2025



TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh

Hà Nội, ngày 03 tháng 11 năm 2025



HIỆU TRƯỞNG

Đào Chi Phương