

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU THÁNG 12/2025

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 (01/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo	gr	120	210-230	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Dưa hấu
		Thịt gà	gr	140	40-45					
		Thịt nạc	gr	42	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	40-45					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Khoai tây, củ cải	gr	35						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	10								
Thứ 3 (02/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim mắm hành 3. Trứng kho xì dầu 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Thanh Long
		Thịt nạc	gr	93	45-50					
		Mỡ khố	gr	10	30-35					
		Trứng gà	gr	65	45-50					
		Bí đỏ	gr	105	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	10								
Thứ 4 (03/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò hầm củ quả 3. Thịt viên đậu phụ 4. Cải thảo/ Bắp cải xào 5. Canh xương hầm củ cải	Gạo dẻo	gr	120	210-230	816.83	16.73	32.62	49.58	1. Dưa hấu
		Thịt nạc, mỡ khố	gr	71	45-50					
		Thịt bò xò	gr	15	35-40					
		Xương cục	gr	15	45-50					
		Đậu phụ	gr	65	200-250					
	Cải thảo/ Bắp cải	gr	105							
	Củ cải, bí đỏ	gr	35							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
	Thứ 5 (04/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt ram mặn ngọt 4. Khoai tây xào tóp mỡ 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo	gr	120					210-230
Thịt nạc			gr	82	30-35					
Mỡ khố			gr	5	35-40					
Cá basa fillet			gr	85	45-50					
Khoai tây			gr	105	200-250					
Cải ngọt/ Cải canh	gr	25								
Gia vị nấu, bột	gr	20								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 6 (05/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm 3. Trứng tráng hành mùi 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo	gr	120	210-230	827.74	18.07	31.73	49.25	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	90	45-50					
		Trứng gà	gr	63	35-40					
		Nấm đùi gà	gr	10	45-50					
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	105	200-250					
		Cà chua, dưa, 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 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: 28/11/2025

Hà Nội, ngày 28 tháng 11 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh

HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương