

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 (15/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Dưa hấu
	2. Gà ram chua ngọt	Thịt gà	gr	140	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	35	30-35					
	4. Cải thảo xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Cải thảo, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 3 (16/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt viên sốt nước tương	Thịt nạc	gr	86	40-45					
	3. Trứng thịt đào bông	Mỡ khố	gr	10	30-35					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Trứng gà	gr	63	50-55					
	5. Canh củ quả thịt băm	Cải ngọt/ Cải chíp	gr	100	200-250					
		Củ cải, su hào	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 4 (17/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml
	2. Sườn sụn rim chua ngọt	Sườn, sụn non	gr	110	40-45					
	3. Đậu rán tẩm mỡ hành	Thịt nạc, Mỡ khố	gr	10	40-45					
	4. Bí đỏ non xào tỏi	Dứa quả, hành tây	gr	35	50-55					
	5. Canh mùng toi thịt	Đậu phụ	gr	85	200-250					
		Bí đỏ non	gr	105						
		Mùng toi	gr	25						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 5 (18/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Thanh Long
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	76	30-35					
	3. Thịt băm rim nước mắm	Mỡ khố	gr	5	35-40					
	4. Su hào xào	Cá basa fillet	gr	85	50-55					
	5. Canh rau cải thịt	Su hào, cà rốt	gr	105	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 6 (19/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Sữa Su su Vinamilk 110ml
	2. Thịt kho trứng	Thịt nạc, thịt sấn	gr	62	40-45					
	3. Úc gà xào hành nấm	Xương heo	gr	10	40-45					
	4. Bắp cải xào	Trứng gà	gr	65	50-55					
	5. Canh củ quả hầm xương	Thịt gà fillet	gr	55	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105						
		Khoai tây, su hào	gr	35						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	10								

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 quán.

Thực đơn gửi ngày: 12/12/2025

Hà Nội, ngày 15 tháng 12 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương