

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

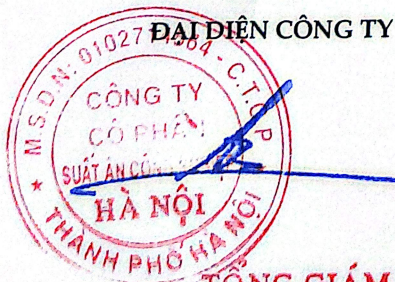
| Thứ | Thực đơn | Thực phẩm chính | Đvt | Định lượng TP (gr) | | Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾ | Tỷ lệ % ⁽²⁾ | | | Tráng miệng/ Bữa phụ |
|------------------|--------------------------------|------------------|-----|--------------------|---------|-----------------------------------|------------------------|-------|--------|---------------------------|
| | | | | TP sống | TP chín | | Protein | Lipit | Glucid | |
| Thứ 2 (29/12) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo dẻo | gr | 120 | 210-230 | 786.84 | 19.67 | 29.34 | 50.99 | 1. Dưa hấu |
| | 2. Thịt kho đậu phụ | Thịt nạc | gr | 80 | 45-50 | | | | | |
| | 3. Trứng tráng hành mùi | Trứng gà | gr | 63 | 35-40 | | | | | |
| | 4. Cải chíp xào | Đậu phụ | gr | 40 | 50-55 | | | | | |
| | 5. Canh mùng toi vị tôm thịt | Cải chíp | gr | 105 | 200-250 | | | | | |
| | | Mùng toi | gr | 25 | | | | | | |
| Thứ 3 (30/12) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo dẻo | gr | 120 | 210-230 | 788.59 | 17.19 | 28.65 | 54.16 | 1. Chuối tiêu chín |
| | 2. Cá fillet chiên xù | Thịt nạc | gr | 65 | 30-35 | | | | | |
| | 3. Thịt băm rim nước mắm | Mỡ khở | gr | 5 | 35-40 | | | | | |
| | 4. Su hào, cà rốt xào | Xương heo | gr | 15 | 50-55 | | | | | |
| | 5. Canh rau cải nấu xương thịt | Cá basa fillet | gr | 85 | 200-250 | | | | | |
| | | Su hào, cà rốt | gr | 105 | | | | | | |
| Cải canh | | gr | 30 | | | | | | | |
| Thứ 4 (31/12) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo dẻo | gr | 120 | 210-230 | 836.52 | 15.77 | 32.90 | 51.33 | 1. Sữa ADM Vinamilk 110ml |
| | 2. Gà rán tẩm bột | Thịt gà | gr | 130 | 40-45 | | | | | |
| | 3. Thịt xào ngô ngọt | Thịt nạc | gr | 40 | 30-35 | | | | | |
| | 4. Bắp cải xào | Ngô ngọt | gr | 15 | 50-55 | | | | | |
| | 5. Canh củ quả thịt gà | Bắp cải, cà rốt | gr | 105 | 200-250 | | | | | |
| | | Bí đỏ, khoai tây | gr | 35 | | | | | | |
| Thứ 6 (02/01) | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Thứ 7 (03/01) | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

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: 26/12/2025

Hà Nội, ngày 29 tháng 12 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phượng