

**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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ							
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid								
Thứ 2 (08/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang sốt xá xiu 3. Trứng chiên tóp mỡ 4. Cải chíp/ Cải ngọt xào 5. Canh củ cải hầm xương	Gạo dẻo	gr	110	210-230	826.46	18.33	31.84	49.83	1. Dưa hấu							
		Thịt nạc	gr	87	40-45												
		Mỡ khở	gr	6	40-45												
		Xương cục	gr	10	45-50												
		Trứng gà	gr	63	200-250												
		Cải chíp/ Cải ngọt	gr	105													
		Củ cải, Bí đỏ	gr	35													
		Gia vị nấu	gr	15													
Dầu ăn	gr	15															
Thứ 3 (09/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo	gr	110	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Chuối tiêu chín							
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	76	65-70												
		Giò nạc	gr	30	40-45												
		Đậu phụ	gr	85	45-50												
		Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250												
		Cà chua, dưa, giá	gr	35													
		Gia vị nấu	gr	15													
		Dầu ăn	gr	15													
Thứ 4 (10/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt rim nước cốt dừa 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo	gr	110	210-230	826.64	16.45	32.50	51.05	1. Dưa hấu							
		Thịt nạc	gr	84	35-40												
		Mỡ khở	gr	10	30-35												
		Cá basa fillet	gr	55	45-50												
		Bí đỏ xào	gr	105	200-250												
		Cải ngọt, cải canh	gr	25													
		Gia vị nấu, bột	gr	20													
		Dầu ăn	gr	15													
		Thứ 5 (11/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao riềng, lá mắc mật 3. Trứng xào tôm nõn 4. Bắp cải/ Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt băm	Gạo dẻo	gr						110	210-230	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Thanh Long
				Thịt nạc	gr						80	35-40					
Mỡ khở	gr			5	40-45												
Tôm nõn	gr			5	45-50												
Trứng gà	gr			63	200-250												
Bắp cải/ Cải thảo	gr			105													
Bí đỏ, khoai tây	gr			25													
Gia vị nấu	gr			15													
Dầu ăn	gr	10															
Thứ 6 (12/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Nem thịt rán 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo dẻo	gr	110	210-230	830.15	16.79	33.29	49.92	1. Dưa hấu							
		Thịt gà	gr	155	45-50												
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	23	30-35												
		Mỡ khở	gr	5	40-45												
		Rau củ món nem	gr	30	200-250												
		Khoai tây	gr	150													
		Bắp cải, cà rốt	gr	30													
		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.  
- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 07/11/2025

Hà Nội, ngày 2... tháng 12 năm 2025



**TỔNG GIÁM ĐỐC**  
*Lưu Ngọc Khánh*

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



HIỆU TRƯỞNG  
*Đào Chi Phương*