

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU, THÁNG 09/2025

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 sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (15/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phô mai 3. Thịt xào đậu cove 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Đậu cove Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 120 40 15 105 25 15 15	736.45	33.33	25.72	92.89	1. Dưa hấu
Thứ 3 (16/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram tôm nõn 3. Trứng đào bông 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Bí xanh Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 55 10 10 63 105 35 15 15	736.33	32.445	28.44	87.64	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (17/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Giò nạc Đậu phụ Khoai tây, cà chua Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 65 30 80 65 105 35 15 15	771.21	37.19	26.73	95.44	1. Thanh Long
Thứ 5 (18/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thừ là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Cà chua Bí đỏ Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 73 8 55 15 105 25 20 15	739.65	29.10	21.97	106.36	1. Dưa hấu
Thứ 6 (19/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim xá xiu 3. Trứng tráng cuộn 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 70 10 63 85 35 15 15	727.75	35.92	26.07	87.36	1. Chuối tiêu chín

Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽³⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 12/09/2025

Hà Nội, ngày 15 tháng 9 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

TỔNG GIÁM ĐỐC
Luu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương