

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU, THÁNG 10/2025

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

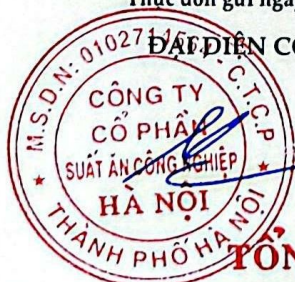
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (29/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà om sấu quả 3. Nem thịt rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Mỡ khế Rau củ món nem Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 155 20 3 30 105 35 15 15	818.57	32.10	29.69	105.72	1. Dưa hấu
Thứ 3 (30/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh rau cải nấu xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Xương cục Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 86 10 10 65 80 25 15 10	825.52	36.50	29.93	102.53	1. Thanh Long
Thứ 4 (01/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò xào dưa 3. Đậu hũ non sốt thịt băm 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Thịt bò mỡ Đậu phụ Dưa quả Bí xanh Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 78 10 80 20 105 25 15 20	750.97	31.98	24.68	100.21	1. Chuối tiêu chín
Thứ 5 (02/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bí đỏ xào/ Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá rô fillet Ngô ngọt Bí đỏ/ Khoai tây Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 66 10 50 15 105 35 20 15	835.76	35.17	20.56	127.48	1. Dưa hấu
Thứ 6 (03/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt sấn kho cà chua 3. Trứng tráng cuộn 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Trứng gà Cà chua Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 90 10 63 15 105 25 15 15	829.35	37.94	29.22	103.64	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: 26/09/2025

Hà Nội, ngày 24 tháng 9 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương