

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⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (08/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	736.45	33.33	25.72	92.89	
		Thịt gà	gr	120					
		Thịt nạc	gr	35					
		Xương cục	gr	10					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Giá đỗ	gr	95					
		Bắp cải, cà rốt	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
		Thứ 3 (09/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Pizza trứng tôm non 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương					
Thịt nạc	gr			60					
Thịt sấn	gr			10					
Trứng gà	gr			63					
Tôm non	gr			3					
Bí xanh	gr			105					
Cà chua, dưa, giá	gr			35					
Gia vị nấu	gr			15					
Dầu ăn	gr			15					
Thứ 4 (10/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò nấu lagu 3. Thịt viên đậu phụ 4. Bắp cải xào 5. Canh xương củ quả			Gạo Bắc hương	gr	110	771.21	37.19	26.73
		Thịt bò xô	gr	48					
		Thịt sấn	gr	13					
		Đậu phụ	gr	65					
		Khoai tây	gr	55					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105					
		Su su, cà rốt	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
		Thứ 5 (11/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	110			
Cá basa fillet	gr			85					
Thịt nạc	gr			38					
Thịt sấn	gr			10					
Cà chua	gr			15					
Bí đỏ	gr			105					
Cải ngọt, cải canh	gr			25					
Gia vị nấu	gr			15					
Dầu ăn	gr			15					
Thứ 6 (12/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm 3. Trứng tráng hành mùi 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt			Gạo Bắc hương	gr	110	727.75	35.92	26.07
		Thịt nạc	gr	63					
		Thịt sấn	gr	10					
		Nấm đùi gà	gr	10					
		Trứng gà	gr	63					
		Su su, cà rốt	gr	105					
		Bắp cải	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					

Chú ý: - 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: 05/09/2025

Hà Nội, ngày 08 tháng 9 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương