

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 01/2026

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	Dvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ						
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid							
Thứ 2 (26/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	804.73	18.89	29.57	51.54	1. Sữa Su su Vinamilk 80 ml						
	2. Tôm nõn ram thịt	Thịt nạc	gr	65	45-50											
	3. Trứng tráng hành mùi	Thịt mỡ	gr	5	30-35											
	4. Su hào xào	Tôm nõn	gr	10	50-55											
	5. Canh cải thảo thịt	Trứng gà	gr	63	200-250											
		Su hào, cà rốt	gr	105												
		Cải thảo	gr	25												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 3 (27/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120						210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Dưa hấu
2. Cá fillet tẩm bột rán		Thịt nạc	gr	60	30-35											
3. Thịt băm sốt cà chua		Thịt mỡ	gr	5	35-40											
4. Khoai tây xào		Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	50-55											
5. Canh rau cải thịt		Cà chua	gr	15	200-250											
		Khoai tây	gr	100												
		Cải ngọt, cải canh	gr	25												
		Gia vị nấu, bột	gr	20												
		Dầu ăn	gr	15												
Thứ 4 (28/01)		1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml					
	2. Gà rang muối sả	Thịt gà	gr	115	40-45											
	3. Thịt, giò nạc rım/ Xúc xích rán	Thịt nạc	gr	15	30-35											
	4. Bắp cải xào	Giò nạc/ Xúc xích	gr	30	50-55											
	5. Canh củ quả thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	50	200-250											
		Bí đỏ, khoai tây	gr	105												
		Gia vị nấu	gr	35												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 5 (29/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230						816.61	17.59	28.33	54.08	1. Cam ngọt
		2. Thịt rım xá xíu	Thịt nạc	gr	60	45-50										
3. Đậu phụ viên thịt		Thịt mỡ	gr	15	35-40											
4. Cải ngọt/ Cải chíp xào		Xương heo	gr	15	50-55											
5. Canh su hào hầm xương		Đậu phụ	gr	65	200-250											
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	45												
		Su hào, khoai tây	gr	105												
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	35												
Thứ 6 (30/01)		1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml					
		2. Thịt kho trứng cút	Thịt nạc	gr	50	40-45										
	3. Gà xào nấm, đậu cove	Trứng cút	gr	40	40-45											
	4. Su su xào tỏi	Thịt gà	gr	55	50-55											
	5. Canh bắp cải thịt	Nấm đùi gà	gr	5	200-250											
		Đậu cove, cà rốt	gr	30												
		Su su	gr	105												
		Bắp cải	gr	25												
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25												

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: 24/01/2026



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương

Hà Nội, ngày 26 tháng 1 năm 2026