Công ty CP Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - Lô D5-4 Cụm Sản xuất Làng nghề Triều Khúc, P. Thanh Liệt, Tp. Hà Nội

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	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) [1]	Tỷ lệ % [2]			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (05/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao riêng 3. Trứng cuộn xúc xích 4. Cải ngọt xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Trứng gà Xúc xích Cải ngọt Su hào, củ cải Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 70 5 10 63 10 105 35 25	210-230 35-40 40-45 50-55 200-250	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Dưa hấu
Thứ 3 (06/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt rim nước cốt dừa 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa fillet Su su, cà rốt Cải canh, cải ngọt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 80 10 55 105 25 20 15	210-230 35-40 30-35 50-55 200-250	826.64	16.45	32.50	51.05	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (07/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Đùi gà tẩm bột rán 3. Nem thịt rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo Đùi tỏi gà Thịt nạc Thịt mỡ Rau củ món nem Bắp cải Khoai tây, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 140 23 5 30 100 35 15 15	210-230 45-50 30-35 50-55 200-250	830.15	16.79	33.29	49.92	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml
Thứ 5 (08/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Giò nạc Đậu phụ Su hào, cà rốt Cải thảo Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 67 30 80 105 25 15 15	210-230 65-70 40-45 50-55 200-250	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Thanh Long
Thứ 6 (09/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bằm sốt xá xíu 3. Trứng chiên tóp mỡ 4. Cải chíp xào 5. Canh bí xanh thịt bằm	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Trứng gà Cải chíp Bí xanh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 80 10 63 105 35 15 15	210-230 40-45 40-45 50-55 200-250	826.46	18.33	31.84	49.83	1. Sữa Su su Vinamilk 110ml

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: 02/01/2026

Hà Nội, ngày 5 tháng 1 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

M.S.D.N: 0102714561 C.T.C.P CÔNG TY CỔ PHẦN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TỔNG GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

U.B.N.D XÃ ĐẠI THANH T.P TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐỖ NGỌC DU

HIỆU TRƯỞNG

Đào Thị Phượng