

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 02/2026

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 (02/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Cam ngọt
	2. Sườn xốt chua ngọt	Sườn, sườn non	gr	82	35-40					
	3. Trứng đúc thịt	Thịt nạc	gr	10	35-40					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Trứng gà	gr	63	50-55					
	5. Canh thịt nấu chua	Hành tây, dưa quả	gr	30	200-250					
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	105						
Thứ 3 (03/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Sữa Su su Vinamilk 80 ml
	2. Gà rang gừng nghệ	Thịt gà	gr	110	45-50					
	3. Thịt xào rau củ	Thịt nạc	gr	40	35-40					
	4. Bắp cải xào	Ngô, đậu cove	gr	20	50-55					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
Thứ 4 (04/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
	2. Chả cá thi là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	65	35-40					
	3. Thịt ram mặn ngọt	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Su su nạo sợi xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	50-55					
	5. Canh cải nấu xương thịt	Xương heo	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	105						
Thứ 5 (05/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Dưa hấu
	2. Thịt rim nước cốt dừa	Thịt nạc	gr	67	35-40					
	3. Trứng cuộn xúc xích	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Khoai tây xào	Xương heo	gr	10	50-55					
	5. Canh su hào hầm xương	Xúc xích	gr	5	200-250					
		Trứng gà	gr	63						
Thứ 6 (06/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Sữa ADM CD 110ml
	2. Thịt, thịt bò nấu sốt vang	Thịt nạc	gr	57	65-70					
	3. Đậu rim nước mắm	Thịt bò xỏ	gr	15	40-45					
	4. Su hào thái sợi xào	Đậu phụ	gr	80	50-55					
	5. Canh cải thảo thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	65	200-250					
		Su hào	gr	100						

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: 30/01/2026

Hà Nội, ngày 02 tháng 02 năm 2026



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương