

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 (23/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim chua ngọt 3. Thịt băm xào ngô 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà | Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 120 140 40 15 105 35 15 15 | 210-230 40-45 30-35 50-55 200-250 | 836.52 | 15.77 | 32.90 | 51.33 | 1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml |
| Thứ 3 (24/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt om nấm đùi gà 3. Trứng đào bông 4. Su hào, cà rốt xào 5. Canh thịt băm cà chua | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Nấm đùi gà Trứng gà Su hào, cà rốt Cà chua, hành mùi Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 120 80 5 10 63 110 25 15 15 | 210-230 40-45 30-35 50-55 200-250 | 786.84 | 19.67 | 29.34 | 50.99 | 1. Cam ngọt |
| Thứ 4 (25/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang hành 3. Đậu non sốt thịt bò băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xò Đậu phụ Cà chua Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 120 80 10 85 15 115 25 15 10 | 210-230 45-50 35-40 50-55 200-250 | 804.73 | 18.89 | 29.57 | 51.54 | 1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml |
| Thứ 5 (26/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá viên rán (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa/Cá rô fillet Khoai tây Cải ngọt/ Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 120 80 5 55/30 105 30 20 15 | 210-230 35-40 35-40 50-55 200-250 | 838.94 | 17.21 | 31.84 | 50.95 | 1. Dưa hấu |
| Thứ 6 (27/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho tàu 3. Trứng đúc thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào hầm xương | Gạo Bắc hương Thịt nạc Xương heo Trứng gà Cải thảo, cà rốt Su hào, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 120 85 10 63 105 35 15 10 | 210-230 45-50 35-40 50-55 200-250 | 832.22 | 17.67 | 26.05 | 56.28 | 1. Sữa su su Vinamilk 110 ml |

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: 20/02/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương