

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	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 (09/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên xá xíu 3. Trứng xào hành mùi 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Sữa Mọc Châu kidz 110ml
		Thịt nạc	gr	73	40-45					
		Mỡ khố	gr	10	30-35					
		Trứng gà	gr	63	50-55					
		Su hào, cà rốt	gr	105	200-250					
		Cải thảo	gr	25						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 3 (10/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh xương thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Cam ngọt
		Thịt nạc	gr	55	30-35					
		Thịt mỡ	gr	5	35-40					
		Xương heo	gr	10	50-55					
		Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	200-250					
		Cà chua	gr	25						
Bắp cải, cà rốt	gr	105								
Dứa, sấu, giá đỗ	gr	25								
Dầu ăn, gia vị nấu	gr	35								
Thứ 4 (11/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lắc phomai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây chiên 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Sữa Mọc Châu kidz 110ml
		Thịt gà	gr	115	40-45					
		Thịt nạc	gr	40	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	50-55					
		Khoai tây	gr	100	200-250					
		Củ cải, cà rốt	gr	35						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 5 (12/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Su su cà rốt xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	816.83	16.73	32.62	49.58	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	73	40-45					
		Thịt mỡ	gr	5	40-45					
		Tôm nõn	gr	10	50-55					
		Đậu phụ	gr	85	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	105						
Cải ngọt, cải canh	gr	30								
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 6 (13/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Gà xào miến, đậu cove 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Sữa su su Vinamilk 110 ml
		Thịt nạc	gr	55	40-45					
		Trứng gà	gr	65	40-45					
		Ức gà	gr	55	50-55					
		Miến dong	gr	5	200-250					
		Đậu cove	gr	15						
Cải thảo, cà rốt	gr	105								
Su hào	gr	25								
Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25								

Chú ý: - 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: 06/02/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương