

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 03/2026

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
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (16/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	849.60	16.80	26.75	56.45	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
	2. Sườn non sốt chua ngọt	Sườn non (+)	gr	93	40-45					
	3. Trứng đúc thịt	Thịt nạc	gr	10	30-35					
	4. Khoai tây xào	Trứng gà	gr	63	50-55					
	5. Canh cải thảo nấu xương thịt	Xương heo	gr	10	200-250					
		Khoai tây	gr	100						
		Cà chua, dưa qua	gr	15						
		Cải thảo, cà rốt	gr	30						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 3 (17/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	858.60	16.68	34.20	49.12	1. Cam ngọt
	2. Gà rang lá chanh	Thịt gà	gr	120	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	40	30-35					
	4. Bắp cải/ Cải thảo xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bắp cải/ Cải thảo	gr	100	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	40						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (18/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	787.72	16.92	28.92	54.16	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	90	30-35					
	3. Thịt nạc rim nước mắm	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Rau muống xào tỏi	Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	50-55					
		Rau muống	gr	105	200-250					
	5. Canh thịt nấu chua	Cà chua, dưa, giá	gr	50						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
Dầu ăn		gr	15							
Thứ 5 (19/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Dưa hấu
	2. Thịt kho trứng/ trứng cút	Thịt nạc	gr	58	40-45					
	3. Ruốc thịt gà	Trứng gà/Trứng cút	gr	65/30	40-45					
	4. Cải thảo/ Bắp cải xào	Ức gà	gr	35	50-55					
		Xương heo	gr	10	200-250					
	5. Canh su hào hầm xương	Cải thảo/ Bắp cải	gr	100						
		Su hào, cà rốt	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 6 (20/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	811.55	18.65	30.63	50.72	1. Sữa su su Vinamilk 110 ml
	2. Tôm non rang thịt	Thịt nạc	gr	73	35-40					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Su su nạo sợi xào	Tôm non	gr	10	50-55					
		Đậu phụ	gr	80	200-220					
	5. Canh cải nấu thịt băm	Cà chua	gr	15						
		Su su, cà rốt	gr	110						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							

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: 13/03/2026

Hà Nội, ngày 14 tháng 3 năm 2026



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương