

**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	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (02/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt chua ngọt 3. Trứng tráng hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Trứng gà Cà chua Khoai tây Dứa, sấu, giá đỗ Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 85 5 63 25 105 25 30	210-230 40-45 25-30 50-55 200-220	849.60	16.80	26.75	56.45	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 3 (03/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Nem thịt rán 4. Cải thảo/ Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo Thịt gà Thịt nạc Thịt mỡ Rau củ món nem Cải thảo/ Bắp cải Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 140 27 5 35 100 35 15 15	210-230 40-45 30-35 50-55 200-220	840.53	15.86	33.96	50.18	1. Cam ngọt
Thứ 4 (04/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh cải nấu xương thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Cá basa/ Cá rô fillet Su hào, cà rốt Cải canh, cải ngọt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 70 5 10 85/50 105 30 20 15	210-230 25-30 30-35 50-55 200-220	772.86	18.16	26.64	55.20	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 5 (05/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Gà xào ngô ngọt 4. Bắp cải/ Cải thảo xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Xương heo Trứng gà Thịt gà Ngô ngọt, cà rốt Bắp cải/ Cải thảo Su hào, củ cải Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 60 10 65 55 20 100 35 30	210-230 40-45 35-40 50-55 200-220	787.18	18.11	31.11	50.78	1. Dưa hấu
Thứ 6 (06/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm củ quả 3. Đậu sốt thịt băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xò Đậu phụ Cà chua Khoai tây Su su, cà rốt Mùng tơi Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 55 30 80 15 40 125 25 30	210-230 35-40 35-40 50-55 200-220	817.54	18.02	27.16	54.82	1. Sữa ADM 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.  
- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 27/02/2026

Hà Nội, ngày 02 tháng 03 năm 2026



GIÁM ĐỐC  
*Vũ Huy Hà*



HIỆU TRƯỞNG  
*Đào Chi Phương*