

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 04/2026**

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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (30/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Thịt băm xào miến 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo Thịt gà Thịt nạc Miến dong Rau củ món xào Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 120 33 10 30 105 35 15 15	210-230 40-45 30-35 50-55 200-220	840.53	15.86	33.96	50.18	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 3 (31/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt chua ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Cải ngọt/ Cải thảo xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Trứng gà Cà chua Cải ngọt/ Cải thảo Su hào, khoai tây Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 73 10 10 63 15 105 35 30	210-230 40-45 25-30 50-55 200-220	849.60	16.80	26.75	56.45	1. Cam ngọt
Thứ 4 (01/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm củ quả 3. Đậu sốt thịt băm 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xô Đậu phụ Cà chua Khoai tây Su su, cà rốt Dứa, sấu, giá đỗ Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 43 30 80 25 40 125 25 30	210-230 35-40 35-40 50-55 200-220	617.54	18.02	27.16	54.82	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 5 (02/04)	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 thịt nấu chua	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa/ Cá rô fillet Su hào, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 63 5 85/50 105 35 20 15	210-230 25-30 30-35 50-55 200-220	772.86	18.16	26.64	55.20	1. Dưa hấu
Thứ 6 (03/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Gà xào ngô nấm 4. Bí xanh xào 5. Canh xương thịt bắp cải	Gạo Bắc hương Thịt nạc Xương heo Trứng gà/ trứng cút Thịt gà Ngô, nấm đùi gà Bí xanh Bắp cải, cà rốt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 48 10 65/30 55 25 110 30 30	210-230 40-45 35-40 50-55 200-220	787.18	18.11	31.11	50.78	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.  
- <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: 27/03/2026

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC  
*Vũ Huy Hà*



HIỆU TRƯỞNG  
*Đào Thị Phương*