

**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 (09/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu rán tẩm hành 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh cải nấu thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Tôm nõn Đậu phụ Cà chua Su su, cà rốt Cải ngọt, cải canh Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 73 5 10 80 15 110 25 30	210-230 35-40 35-40 50-55 200-220	816.80	16.73	32.62	50.65	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 3 (10/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Sườn ram mặn ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Cải thảo/ Bắp cải xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương Sườn non Thịt nạc Xương heo Trứng gà Cải thảo/ Bắp cải Su hào, cà rốt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 90 5 15 63 105 40 30	210-230 40-45 30-35 50-55 200-250	811.55	18.65	30.63	50.72	1. Cam ngọt
Thứ 4 (11/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá viên rán (bếp tự làm) 3. Thịt om nấm đùi gà 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa/Cá rô fillet Nấm đùi gà Su hào, cà rốt Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 65 10 55/30 10 105 35 20 15	210-230 35-40 35-40 50-55 200-250	787.72	16.92	28.92	54.16	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 5 (12/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lặc phở mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải/ Cải thảo 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	120 115 40 15 110 35 15 15	210-230 45-50 35-40 50-55 200-250	858.60	16.68	34.20	49.12	1. Dưa hấu
Thứ 6 (13/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc sốt cà chua 3. Trứng chiên tốp mỡ 4. Khoai tây xào 5. Canh cải thảo nấu xương thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Trứng gà Khoai tây Cải thảo, cà rốt Cà chua Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 73 5 15 63 105 30 15 30	210-230 35-40 35-40 50-55 200-250	853.79	16.98	26.84	56.18	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: 06/03/2026

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



**TỔNG GIÁM ĐỐC**  
*Vũ Huy Hà*



**HIỆU TRƯỞNG**  
*Đào Chi Phương*