

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) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (06/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim mặn ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Bắp cải xào cà chua 5. Canh xương hầm củ quả	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	884.83	18.48	32.37	49.15	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
		Thịt nạc	gr	73	50-55					
		Thịt mỡ	gr	10	30-35					
		Xương heo	gr	10	50-55					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Bắp cải	gr	100						
		Cà chua	gr	10						
		Su hào, khoai tây	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 3 (07/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu non sốt thịt băm 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh mùng toi nấu thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	825.45	19.26	30.87	49.87	1. Cam ngọt
		Thịt nạc	gr	80	45-50					
		Tôm nõn	gr	10	45-50					
		Đậu phụ	gr	80	40-45					
		Cà chua	gr	15	200-220					
		Su su, cà rốt	gr	100						
		Mùng toi	gr	25						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 4 (08/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá viên rán (bếp tự làm) 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	845.87	16.65	27.83	55.52	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
		Thịt nạc	gr	68	35-40					
		Thịt mỡ	gr	10	30-35					
		Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	50-55					
		Ngô ngọt	gr	15	200-250					
		Su hào, cà rốt	gr	105						
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (09/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc sốt cà chua 3. Trứng chiên mỡ hành 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh bắp cải nấu xương thịt	Gạo dẻo	gr	120	210-230	871.59	16.79	35.41	47.80	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	73	40-45					
		Thịt mỡ	gr	15	30-35					
		Xương heo	gr	10	50-55					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Bí xanh	gr	105						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Cà chua	gr	15						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 6 (10/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lactic phô mai 3. Thịt xào nấm đùi gà 4. Bắp cải cà rốt xào 5. Canh bí đỏ thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	852.59	16.50	32.38	51.12	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
		Thịt gà	gr	115	50-55					
		Thịt nạc	gr	40	30-35					
		Nấm đùi gà	gr	10	50-55					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

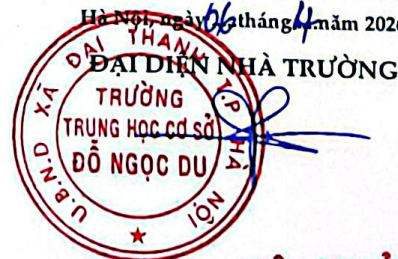
Chú ý: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- ⁽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: 03/04/2026



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương

Hà Nội, ngày 06 tháng 4 năm 2026