



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

Địa chỉ: Lô 11, ô 01, khu đất dịch vụ, KDC mới Tây Nam Linh Đàm, Phường Hoàng Liệt, Quận Hoàng Mai, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 28000 VNĐ

(Áp dụng từ ngày 04/11/2024 đến ngày 08/11/2024)

I. Thông tin chi tiết dinh dưỡng thực đơn tuần.

Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu (loại)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ %		
										Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn						535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 (4/11)	Cơm trắng	Bò hầm khoai tây	Trứng cuộn hành	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt	686,2	38,6	10	105	19,8	23,1	57,1
Thứ 3 (5/11)	Cơm trắng	Ức gà hầm gừng chiên	Thịt hầm củ quả	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	684,1	38,433	11	105	19,3	23,8	56,9
Thứ 4 (6/11)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Chả rim mắm	Bắp cải xào tỏi	Canh bí xanh nấu thịt	685,3	38,5	10	100	17,5	24,3	58,2
Thứ 5 (7/11)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn	Đậu phụ sốt cà chua	Rau muống xào tỏi	Nước canh rau muống nấu chua	685,1	38,49	11	105	19,4	23,8	56,8
Thứ 6 (8/11)	Cơm rang TC		Cánh gà chiên		Canh chua thả giá	685,8	38,5	10	105	18,6	23,5	57,9

II. Thông tin ghi chú:

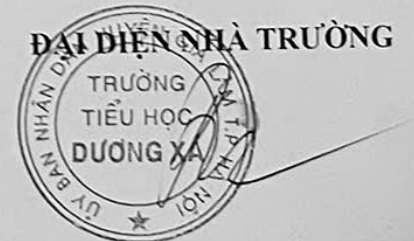
Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đối với bữa ăn học đường của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia. Trong đó:

- Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày
- Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa
- Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn không bao gồm gia vị

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC
Hà Thị Tuyết Chinh



Đỗ Thị Kim Huế



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

Địa chỉ: Lô 11, ô 01, khu đất dịch vụ, KDC mới Tây Nam Linh Đàm, Phường Hoàng Liệt, Quận Hoàng Mai, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 28.000 VNĐ

(Áp dụng từ ngày 04/11/2024 đến ngày 08/11/2024)

I. Thông tin chi tiết dinh dưỡng thực đơn tuần.

Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh
Tiêu chuẩn					
Thứ 2 (4/11)	Cơm trắng	Chân giò nấu giã cay	Trứng cuộn hành	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt
Thứ 3 (5/11)	Cơm trắng	Đậu nhồi thịt sốt cà chua	Chả lá lốt	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 4 (6/11)	Cơm trắng	Thịt kho dừa	Tép đồng rang khế	Bắp cải xào tỏi	Canh bí xanh nấu thịt
Thứ 5 (7/11)	Cơm trắng	Cá basa kho giềng	Thịt xào thập cẩm	Rau muống xào tỏi	Nước canh rau muống nấu chua
Thứ 6 (8/11)	Cơm rang TC		Cánh gà chiên	Dưa góp	Canh chua thả giá

II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đối với bữa ăn học đường của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia. Trong đó:

- Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày
- Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa
- Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn không bao gồm gia vị
- Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn chưa bao gồm trái cây tráng miệng

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC
Hà Thị Tuyết Chinh



Đỗ Thị Kim Huế