



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 18/11/2024 đến ngày 22/11/2024)

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 (18/11)	Cơm trắng	Thịt kho tàu DXLC	Trứng cuộn hành DXLC	Khoai tây xào tỏi DXLC	Canh cải nấu thịt DXLC	683,1	38,376	10	100	21,1	24,1	54,8
Thứ 3 (19/11)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên xù DXLC	Đậu phụ sốt cà chua DXLC	Bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC	685,1	38,489	11	110	22	23,8	54,2
Thứ 4 (20/11)	Cơm trắng	Gà pocom	Chả cá sốt cà chua DXLC	Giá đỗ cà rốt xào DXLC	Canh bắp cải cà chua DXLC	684,8	38,472	11	100	18,7	23,8	57,5
Thứ 5 (21/11)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút	Chả rim tiêu DXLC	Rau muống xào DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC	684,5	38,46	10	105	22,3	23,4	54,3
Thứ 6 (22/11)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn DXLC	Thịt gà viên sốt cà chua	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC	684,2	38,438	10	100	21,9	23,9	54,2

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



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
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 18/11/2024 đến ngày 22/11/2024)

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 (18/11)	Cơm trắng	Thịt chân giò luộc	Trứng cuộn hành	Khoai tây xào tỏi DXLC	Canh cải nấu thịt DXLC
Thứ 3 (19/11)	Cơm trắng	Tôm rang lá chanh	Đậu phụ sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC
Thứ 4 (20/11))	Cơm trắng	Thịt bò xào thập cẩm	Chả lá lốt	Giá đỗ cà rốt xào DXLC	Canh bắp cải cà chua DXLC
Thứ 5 (21/11)	Cơm trắng	Thịt kho trứng	Đậu nhồi thịt	Rau muống xào DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 6 (22/11)	Bún chả nem	Cá trắm kho tiêu	Cải thảo cuộn thịt	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC

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



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC
Hà Thị Tuyết Chinh



Đỗ Thị Kim Huế