



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 BÀN TRỮ TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 28000 VNĐ

(Áp dụng từ ngày 25/11/2024 đến ngày 29/11/2024)

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 (25/11)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Thịt hầm củ quả	Bắp cải xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt	685,2	38,494	10	95	18,3	23,6	58,10
Thứ 3 (26/11)	Cơm trắng	Thịt băm kho tàu	Trứng chiên xúc xích	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ nấu thịt	684,8	38,472	11	100	18,7	23,8	57,50
Thứ 4 (27/11)	Cơm trắng	Gà rang muối	Chả rim tiêu	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	684,3	38,444	11	100	18,8	24,3	56,90
Thứ 5 (28/11)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me chua	686,1	38,545	10	95	18,7	23,5	57,80
Thứ 6 (29/11)	Cơm trắng	Thịt rang hành	Gà viên chiên cốm	Khoai tây xào tỏi	Canh chua thả giá	685,8	38,528	11	105	18,7	23,5	57,80

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

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 25/11/2024 đến ngày 29/11/2024)

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 (25/11)	Cơm trắng	Thịt chân giò luộc	Trứng kho	Bắp cải xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt
Thứ 3 (26/11)	Cơm trắng	Cá ba sa kho giềng xà	Giò tai	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ nấu thịt
Thứ 4 (27/11)	Cơm trắng	Thịt quay	Trứng ốp la	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 5 (28/11)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Cải thảo cuộn thịt	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me chua
Thứ 6 (29/11)	Cơm trắng	Bò sốt tiêu đen	Chả lá lốt	Khoai tây xào tỏi	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 Nguyệt Chinh



Đỗ Thị Kim Huế