



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 09/09/2024 đến ngày 13/09/2024)

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

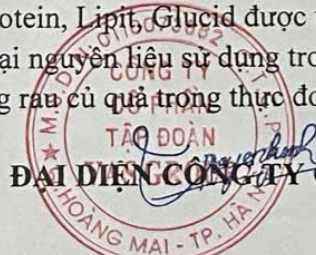
Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu (loại)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ %		
										Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn						535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 (9/9)	Cơm trắng	Gà Popcorn DXLC	Chà rim tiêu DXLC	Giá đỗ cà rốt xào DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC	685.3	35.3	11	90	16.9	24.9	58.2
Thứ 3 (10/9)	Cơm trắng	Bò sốt tiêu đen DXLC	Đậu tằm hành DXLC	su su cà rốt xào DXLC	Canh cải nấu ngao DXLC	681.2	38.4	10	86	16.8	23.9	59.3
Thứ 4 (11/9)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn DXLC	Thịt rim mắm DXLC	Cải thảo xào tỏi DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC	686.1	38.9	12	100	16.9	24.2	58.9
Thứ 5 (12/9)	Cơm trắng	Thịt kho tàu DXLC	Trứng kho DXLC	Rau muống xào tỏi DXLC	Canh rau ngót nấu thịt DXLC	683.6	38.29	11	100	17.1	24.1	58.8
Thứ 6 (13/9)	Cơm rang thập cẩm DXLC	Cánh gà chiên KFC DXLC	0	0	Canh chua thả giá DXLC	683.5	38.7	11	95	16.7	23.7	59.6

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



Đã 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 09/09/2024 đến ngày 13/09/2024)

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 (9/9)	Cơm trắng	Gà rang gừng GV	Giò tai GV	Giá đỗ xào GV	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 3 (10/9)	Cơm trắng	Cá basa kho giềng xả GV	Cà bung nấu thịt GV	Su su cà rốt luộc GV	Canh cải nấu ngao DXLC
Thứ 4 (11/9)	Cơm trắng	Tôm rang hành GV	Chả lá lốt GV	Cải thảo xào tỏi DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC
Thứ 5 (12/9)	Cơm trắng	Thịt bò xào thập cẩm GV	Trứng cuộn hành GV	Rau muống xào tỏi DXLC	Canh rau ngót nấu thịt DXLC
Thứ 6 (13/9)	Cơm rang thập cẩm DXLC	Cánh gà chiên KFC DXLC	0	Dưa góp GV	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
- 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

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Đỗ Thị Kim Huế