



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 16/09/2024 đến ngày 20/09/2024

**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 (16/9)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên xù DXLC	Thịt băm rim tiêu	Bí xanh xào tỏi DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC	685.3	35.3	11	90	16.9	24.9	58.20
Thứ 3 (17/9)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút DXLC	Đậu phụ sốt cà chua	Rau muống xào tỏi DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC	683.6	38.29	11	100	17.1	24.1	58.80
Thứ 4 (18/9)	Cơm trắng	Thịt sốt tiêu DXLC	Trứng đào bông	su su cà rốt xào DXLC	Canh dưa chua nấu thịt DXLC	681.2	38.4	10	86	16.8	23.9	59.30
Thứ 5 (19/9)	Cơm trắng	Gà rang muối DXLC	Giò rim mắm	Cải thảo xào tỏi DXLC	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC	686.1	38.9	12	100	15.8	24.2	60.00
Thứ 6 (20/9)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn DXLC	Thịt băm kho tàu	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC	683.5	38.7	11	95	16.7	23.7	59.60

**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



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC  
*Hà Thị Tuyết Chinh*

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



*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 16/09/2024 đến ngày 20/09/2024

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

Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh
<b>Tiêu chuẩn</b>					
Thứ 2 (16/9)	Cơm trắng	Thịt kho dưa GV	Muróp đắng nhồi thịt GV	Bí xanh luộc GV	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 3 (17/9)	Cơm trắng	Bò xào dưa GV	Trứng cuộn hành GV	Rau muống xào tỏi GV	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC
Thứ 4 (18/9)	Cơm trắng	Gà rang muối GV	Giò tai GV	Su su cà rốt luộc GV	Canh dưa chua nấu thịt DXLC
Thứ 5 (19/9)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên xù GV	Chả lá lốt GV	Cải thảo xào tỏi GV	Canh bí xanh nấu thịt DXLC
Thứ 6 (20/9)	Bún chả nem			Dưa góp	

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*