CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

Địa chỉ: Lô 11, ô 01, khu đất dịch vụ, KĐC 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 23/09/2024 đến ngày 27/09/2024)

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						635-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 (23/9)	Cơm trắng	Gà rang muối DXLC	Giò rim DXLC	Bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh bầu nấu thịt DXLC	681.2	38.3	10	100	17.2	23.9	58.9
Thứ 3 (24/9)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn DXLC	Thịt băm kho tàu DXLC	Giá đỗ cà rốt xào DXLC	Canh bí đỏ nấu thịtDXLC	680.2	38.2	10	100	19.8	24.6	55.6
Thứ 4 (25/9)	Cơm trắng	Thịt bò sốt tiêu DXLC	Đậu sốt cà chua DXLC	Bí đỏ xào tỏi DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC	683.1	38.2	11	95	19.9	23.9	56.2
Thứ 5 (26/9)	Cơm trắng	Sườn thịt chua ngọt DXLC	Trứng cuộn hành DXLC	Bí xanh xào tỏi DXLC	Canh cải bắp nấu thịt DXLC	683.6	38.4	10	105	18.2	23.8	58
Thứ 6 (27/9)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút DXLC	Gà om nấm DXLC	Củ cải xà rốt xào tỏi DXLC	Canh chua thả giá DXLC	684.5	38.5	em đa	105	17.7	24.1	58.2

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

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, KĐC 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 23/09/2024 đến ngày 27/09/2024)

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 (23/9)	Cơm trắng	Thịt kho dừa GV	Giò không rim GV	Bắp cải luộc GV	Canh bầu nấu thịt DXLC
Thứ 3 (24/9)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn GV	Cà xào đậu GV	Rau muống xào tỏi GV	Canh bí đỏ nấu thịtDXLC
Thứ 4 (25/9)	Cơm trắng	Bò xào sốt tiêu GV	Đậu sốt cà chua GV	Giá đỗ cà rốt xào GV	Canh bí xanh nấu thịt DXLC
Thứ 5 (26/9)	Cơm trắng	Cá trắm kho tiêu GV	Cải thảo cuộn thịt GV	Cải thảo xào tỏi GV	Canh cải bắp nấu thịt DXLC
Thứ 6 (27/9)	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

M.S.D.N: 0110073882 - C.T.C.P
CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
Q. HOÀNG MAI - TP. HÀ NỘI

PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐ
Hà Thị Tuyết Chin

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM - T.P HÀ NỘI
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ

Đỗ Thị Kim Huế