



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 30/09/2024 đến ngày 04/10/2024)

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 (30/9)	Cơm trắng	Thịt thăn chiên sả DXLC	Gà om nấm DXLC	bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh bầu nấu ngao DXLC	684,2	38,438	11	105	19,3	25,6	55,10
Thứ 3 (1/10)	Cơm trắng	Cá ba sa chiên DXLC	Thịt băm rim hành DXLC	su su cà rốt xào DXLC	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC	683,5	38,399	11	105	20,9	23,8	55,30
Thứ 4 (2/10)	Cơm trắng	Gà sốt chua ngọt DXLC	Chả rim tiêu DXLC	Bi xanh xào tỏi DXLC	Canh bắp cải nấu thịt DXLC	682,5	38,343	10	95	18,5	25,3	56,20
Thứ 5 (3/10)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút DXLC	Đậu sốt cà chua DXLC	Rau muống xào tỏi DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC	685,2	38,49	10	100,0	22	24,8	53,20
Thứ 6 (4/10)	Cơm trắng	Bò hầm củ quả DXLC	Trứng cuộn hành DXLC	Cải thảo cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC	681,6	38,292	11	105	18,5	25,1	56,40



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC
Hà Thị Nguyệt 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 30/09/2024 đến ngày 04/10/2024)

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 (30/9)	Cơm trắng	Thịt chân giò luộc GV	Trứng cuộn hành GV	bắp cải cà rốt xào GV	Canh bầu nấu ngao DXLC
Thứ 3 (1/10)	Cơm trắng	Cá ba sa kho giềng xà	Đậu sốt cà chua GV	su su cà rốt xào GV	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC
Thứ 4 (2/10)	Cơm trắng	Gà rang gừng GV	Trứng ốp la GV	Bi xanh xào tỏi GV	Canh bắp cải nấu thịt DXLC
Thứ 5 (3/10)	Cơm trắng	Thịt chiên lá mắc mật	Giò tai GV	Rau muống xào tỏi GV	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 6 (4/10)	Cơm trắng	Thịt xào thập cẩm GV	Chả lá lốt GV	Cải thảo cà rốt xào GV	Canh chua thả giá DXLC



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC
Hà Thị Tuyết Chinh



Đỗ Thị Kim Huế