



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 07/10/2024 đến ngày 11/10/2024)

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 (7/10)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút DXLC	Đậu sốt cà chua DXLC	Su su cà rốt xào DXLC	Canh cải xanh nấu thịt DXLC	686,2	38,551	10	105	19,8	23,1	57,10
Thứ 3 (8/10)	Cơm rang thập cẩm DXLC	Gà rang muối DXLC			Canh chua thả giá DXLC	685,8	38,528	10	105	16,9	23,5	57,90
Thứ 4 (9/10)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn DXLC	Giò rim mắm DXLC	Giá đỗ cà rốt xào DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC	685,3	38,5	10	100	17,5	24,3	58,20
Thứ 5 (10/10)	Cơm trắng	Thịt sốt cà chua DXLC	Trứng cuộn hành DXLC	Rau muống xào tỏi DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC	685,1	38,489	11	105	19,4	23,8	56,80
Thứ 6 (11/10)	Cơm trắng	Cá basa chiên xù DXLC	Thịt băm rim hành DXLC	Cải thảo cà rốt xào DXLC	Canh bầu nấu thịt DXLC	684,1	38,433	11	105	19,3	23,8	56,90

II. Thông tin ghi chú:

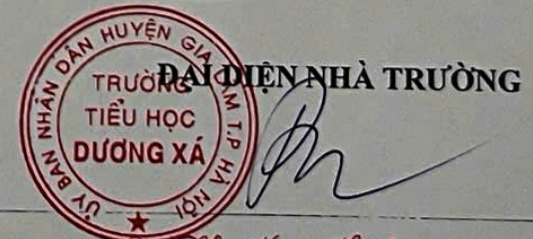
Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đối với bữa ăn học đường của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia. Trong đó:

- 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 07/10/2024 đến ngày 11/10/2024)

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 (7/10)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên xù DXLC	Giò rim GV	Su su cà rốt luộc GV	Canh cải xanh nấu thịt DXLC
Thứ 3 (8/10)	Cơm rang thập cẩm DXLC	Thịt bò xào hành tây cà rốt GV	0	Dưa góp CRGV	Canh chua thả giá DXLC
Thứ 4 (9/10)	Cơm trắng	Gà rang gừng GV	Thịt xào thập cẩm MHGV	Giá đỗ cà rốt xào GV	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 5 (10/10)	Cơm trắng	Thịt kho trứng gà GV	Đậu nhồi thịt GV	Rau muống xào tỏi GV	Canh bí xanh nấu thịt DXLC
Thứ 6 (11/10)	Cơm trắng	Tôm rang hành GV	Cải thảo cuộn thịt GV	Cải thảo xào tỏi GV	Canh bầu nấu thịt DXLC

II. Thông tin ghi chú:

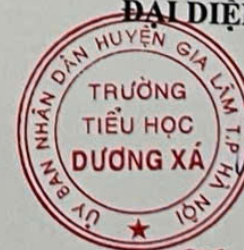
- Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đối với bữa ăn học đường của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia. Trong đó:
- Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày
 - Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa
 - Tổng 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