



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 14/10/2024 đến ngày 18/10/2024)

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 (14/10)	Cơm trắng	Gà rang chua ngọt DXLC	Chả rim tiêu DXLC	Bắp cải xào tỏi DXLC	Canh cải xanh nấu thịt DXLC	685,2	38,494	10	95	18,3	23,6	58,10
Thứ 3 (15/10)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên xù DXLC	Thịt băm rim hành DXLCP	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC	684,8	38,472	11	100	18,7	23,8	57,50
Thứ 4 (16/10)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút DXLC	Đậu sốt cà chua DXLC	Bí xanh xào tỏi DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC	684,3	38,444	11	100	18,8	24,3	56,90
Thứ 5 (17/10)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn DXLC	Trứng cuộn hành DXLC	Cải thảo xào tỏi DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC	686,1	38,545	10	95	18,7	23,5	57,80
Thứ 6 (18/10)	Cơm trắng	Thịt chiên xá DXLC	Gà viên chiên DXLC	Giá đỗ cà rốt xào DXLC	Canh ngao nấu chua DXLC	685,8	38,528	11	105	18,7	23,5	57,80

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
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ
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 14/10/2024 đến ngày 18/10/2024)

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 (14/10)	Cơm trắng	Cá basa kho giềng xả GV	Chả lá lốt GV	bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh cải xanh nấu thịt DXLC
Thứ 3 (15/10)	Cơm trắng	Thịt chân giò luộc GV	Trứng cuộn hành GV	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh bí xanh nấu thịt DXLC
Thứ 4 (16/10)	Cơm trắng	Thịt rang sả GV	Cà xào đậu thịt GV	Su su cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC
Thứ 5 (17/10)	Cơm trắng	Gà rang sả GV	Giò tai GV	Cải thảo xào tỏi DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 6 (18/10)	0	Bún chả nem GV	0	0	0

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