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 21/10/2024 đến ngày 25/10/2024)

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 (21/10)	Cơm trắng	Gà hầm hạt sen DXLC	Thịt viên chiên DXLC	Khoai tây xào tỏi DXLC	Canh cải nấu thịt DXLC	683.1	38.376	10	100	21.1	24.1	54.8
Thứ 3 (22/10)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên xù	Mọc viên sốt cà chua DXLC	Bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC	685.1	38.489	11	110	22	23.8	54.2
Thứ 4 (23/10)	Cơm trắng	Thịt bò xốt tiêu DXLC	Đậu sốt cà chua DXLC	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC	684.8	38.47	11	100	18.7	23.8	57.5
Thứ 5 (24/10)	Cơm trắng	Thịt kho tàu DXLC	Trứng chiên xúc xích DXLC	Rau muống xào	Canh bắp cải cà chua	684.5	38.46	10	105	22.3	23.4	54.3
Thứ 6 (25/10)	Cơm trắng	Cơm rang TC	Gà rang muối	Củ đậu	Canh chua đậu thịt	684.2	38.438	10	100	21.9	23.9	54.2

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

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, 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 21/10/2024 đến ngày 25/10/2024)

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 (21/10)	Cơm trắng	Chân giò nấu giả cầy GV	Trứng cuộn hành GV	Bí xanh xào tỏi DXLC	Canh cải nấu thịt DXLC
Thứ 3 (22/10)	Cơm trắng	Đậu nhồi thịt sốt cà chua GV	Chả lá lốt GV	Bắp cải cà rốt xào DXLC	Canh bí đỏ nấu thịt DXLC
Thứ 4 (23/10)	Cơm trắng	Thịt kho dừa GV	Tép đồng rang khế GV	Củ cải cà rốt xào DXLC	Canh chua thả giá DXLC
Thứ 5 (24/10)	Cơm trắng	Cá ba sa kho giềng xả GV	Thịt xào thập cẩm GV	Rau muống xào	Canh bắp cải cà chua
Thứ 6 (25/10)	Cơm rang thập cẩm		Bò xào dưa Gv	Dưa góp	Canh chua đậu thịt

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