



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 BÀN TRÚ TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ**

Đơn giá suất ăn: 28000 VNĐ

( Áp dụng từ ngày 30/12/2024 đến ngày 03/01/2025)

**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
<b>Tiêu chuẩn</b>						535-713	30-40	≥10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 (30/12)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn	Thịt sốt cà chua	Củ cải cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	686,2	38,6	10	105	19,8	23,1	57,1
Thứ 3 (31/12)	Cơm trắng	Bò hầm củ quả	Giò lụa rim mắm	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt	684,1	38,433	11	105	19,3	23,8	56,9
Thứ 4 (01/01)	Nghỉ tết											
Thứ 5 (02/01)	Cơm trắng	Gà pocom	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt	685,1	38,49	11	105	19,4	23,8	56,8
Thứ 6 (03/01)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Trứng cuộn xúc xích	Bí đỏ xào tỏi	Canh mùng tơi nấu thịt	685,8	38,5	10	105	18,6	23,5	57,9

**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

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP**

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC  
*Hà Thị Nguyệt Chinh*



*Là Thị Kim Huệ*



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 30/12/2024 đến ngày 03/01/2025)

#### I. Thông tin chi tiết dinh dưỡng thực đơn tuần.

Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh
<b>Tiêu chuẩn</b>					
Thứ 2 (30/12)	Cơm trắng	Thịt chân giò luộc	Trứng cuộn hành	Củ cải cà rốt luộc	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 3 (31/12)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Chả lá lốt	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt
Thứ 4 (01/01)	Nghỉ tết				
Thứ 5 (02/01)	Cơm trắng	Tôm rang lá chanh	Giò lụa rim	Bắp cải xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt
Thứ 6 (03/01)	Bún chả nem			Đưa 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



Đã Thị Kim Huế