



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 02/12/2024 đến ngày 06/12/2024)

### 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
<b>Tiêu chuẩn</b>						535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 (02/12)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút	Giò rim tiêu	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	686,2	38,6	10	105	19,8	23,1	57,10
Thứ 3 (03/12)	Cơm trắng	Bò sốt tiêu	Đậu sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt	684,1	38,4	11	105	19,3	23,8	56,90
Thứ 4 (04/12)	Cơm trắng	Gà rang muối	Chả cá sốt cà chua	Bí đỏ xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt	685,3	38,5	10	100	17,5	24,3	58,20
Thứ 5 (05/12)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn	Thịt băm kho tàu	Rau muống xào tỏi	Canh mùng tơi nấu thịt	685,1	38,5	11	105	19,4	23,8	56,80
Thứ 6 (06/12)	Cơm rang TC		Thịt thăn chiên xù	Củ đậu	Canh chua thả giá	685,8	38,5	10	105	18,60	23,5	57,90

### 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 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 02/12/2024 đến ngày 06/12/2024)

**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 (02/12)	Cơm trắng	Thịt quay	Đậu nhồi thịt	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 3 (03/12)	Cơm trắng	Gà rang muối	Thịt chân giò luộc	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt
Thứ 4 (04/12)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn	Thịt cuộn lá xuong sông	Bí đỏ xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt
Thứ 5 (05/12)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Tép đồng rang khế	Rau muống xào tỏi	Canh mùng tơi nấu thịt
Thứ 6 (06/12)	Cơm rang TC		Bò sốt tiêu	Củ đậu	Canh chua thả giá

**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 Nguyệt Chinh*



**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**

*Đỗ Thị Kim Huế*