



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 09/12/2024 đến 13/12/2024)

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 (09/12)	Cơm trắng	Thịt quay	Đậu nhồi thịt	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 3 (10/12)	Cơm trắng	Gà rang muối	Thịt cuộn lá xương sông	Khoai tây xào	Canh bí xanh nấu thịt
Thứ 4 (11/12)	Cơm trắng	Cá trắm kho giềng	Giò tai	Cải ngọt xào	Canh chua thả giá
Thứ 5 (12/12)	Cơm trắng	Thịt kho dứa	Trứng gà kho	Bắp cải xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt
Thứ 6 (13/12)		Bún chả nem		Dưa góp	Nước chấm bún

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



CHỖ TỔNG GIÁM ĐỐC  
*Hà Thị Tuyết Chinh*



*Khúc Ngọc Hà*



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

Địa chỉ: Lô 11, 6 01, khu đất dịch vụ, KDC mới Tây Nam Linh Đàm, Phường Hoàng Liệt, Quận Hoàng Mai, Thành phố Hà Nội

**THỰC ĐƠN BÀN TRỮ TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ**

Đơn giá suất ăn: 28000 VNĐ

( Áp dụng 09/12/2024 đến 13/12/2024)

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

Thứ	Món Com	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( 09/12)	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút	Đậu sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	686,2	38,6	10	105	19,8	23,1	57,1
Thứ 3(10/12)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Trứng gà kho	Khoai tây xào	Canh bí xanh nấu thịt	684,1	38,433	11	105	19,3	23,8	56,9
Thứ 4 (11/12)	Cơm trắng	Gà rang muối	Giò lụa rim mắm	Cải ngọt xào	Canh chua thả giá	685,1	38,49	11	105	19,4	23,8	56,8
Thứ 5(12/12)	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn	Thịt hầm củ quả	Rau muống xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt	685,8	38,5	10	105	18,6	23,5	57,9
Thứ 6(13/12)	Cơm trắng	Thịt rang mắm hành	Trứng chiên xúc xích	Bắp cải xào tỏi	Canh bí đỏ nấu thịt	685,3	38,5	10	100	17,5	24,3	58,2

**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

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



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC  
*Hà Thị Nguyệt Chinh*

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



*Khúc Ngọc Hà*