



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 VND

(Áp dụng từ ngày 13/01/2025 đến ngày 17/01/2025)

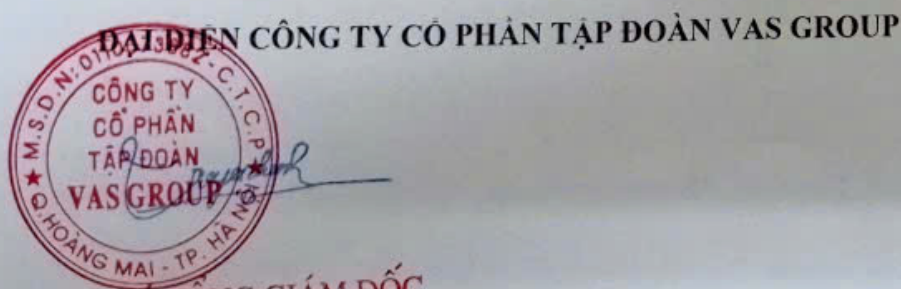
I. Thông tin chi tiết dinh dưỡng thực đơn tuần.

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
Điều chuẩn:						535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2-13/01	Cơm trắng	Thịt quay	Chả cá sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt	683,1	38,376	10	100	21,1	24,1	54,8
Thứ 3-14/01	Cơm trắng	Cá basa chiên giòn	Giò xào thập cẩm	Bí xanh xào tỏi	Canh dưa chua nấu thịt	685,1	38,489	11	110	22	23,8	54,2
Thứ 4-15/01	Cơm trắng	Gà pocom	Đậu sốt cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí đỏ nấu thịt	684,8	38,472	11	100	18,7	23,8	57,5
Thứ 5-16/01	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Gà viên chiên cốm	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	684,5	38,46	10	105	22,3	23,4	54,3
Thứ 6 -17/01	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Trứng gà kho	Củ cải cà rốt xào	Canh chua thả giá	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



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC

Hà Thị Tuyết Chinh



Đỗ Thị Kim Huế



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

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 VND

(Áp dụng từ ngày 13/01/2025 đến ngày 17/01/2025)

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

Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh
Tiêu chuẩn					
Thứ 2-13/01	Cơm trắng	Thịt chân giò luộc	Đậu nhồi thịt	Cải ngọt xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt
Thứ 3-14/01	Cơm trắng	Gà rang muối	Chả lá lốt	Bí xanh xào tỏi	Canh dưa chua nấu thịt
Thứ 4-15/01	Cơm trắng	Bò xào giá đỗ	Giò lụa	Già đỗ cà rốt xào	Canh bí đỏ nấu thịt
Thứ 5-16/01	Cơm trắng	Thịt kho dưa	Trứng kho	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 6 -17/01		Bún chả		Dưa 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 *thảo*

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC
Hà Thị Tuyết Chinh

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Chị Kim Huế