



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 06/01/2025 đến ngày 10/01/2025)

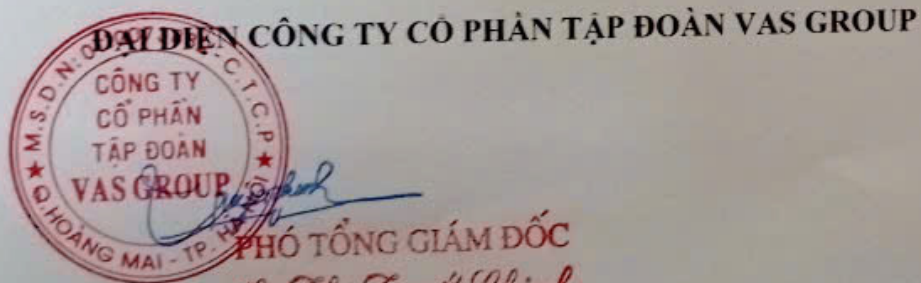
I. Thông tin chi tiết dinh dưỡng thực đơn tuần.

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
Tiêu chuẩn						535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2-06/01	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Chả rìm tiêu	Bắp cải xào tỏi	Canh củ quả nấu thịt	685,2	38,5	10	95	18,3	23,6	58,10
Thứ 3-07/01	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút	Gà viên chiên cốm	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ nấu thịt	684,8	38,5	11	100	18,7	23,8	57,50
Thứ 4-08/01	Cơm trắng	Gà pocom	Đậu sốt cà chua	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	684,3	38,4	11	100	18,8	24,3	56,90
Thứ 5-09/01	Cơm trắng	Cá basa chiên giòn	Trứng gà kho	Cải chíp xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt	686,1	38,5	10	95	18,7	23,5	57,80
Thứ 6 -10/01	Cơm rang TC		Thịt thăn chiên xù	Củ đậu	Canh chua thả giá	685,8	38,5	11	105	18,7	23,5	57,80

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





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 06/01/2025 đến ngày 10/01/2025)

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 2-06/01	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào tỏi DXLC	Canh củ quả nấu thịt DXLC
Thứ 3-07/01	Cơm trắng	Gà rang gừng	Chả lá lốt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ nấu thịt
Thứ 4-08/01	Cơm trắng	Thịt quay	Cải thảo cuộn thịt	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt
Thứ 5-09/01	Cơm trắng	Tôm rang	Trứng ốp la	Cải chíp xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt
Thứ 6 -10/01	Cơm rang TC		Bò xào dưa	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



Họ TÊN TỔNG GIÁM ĐỐC  
Hà Thị Tuyết Chinh

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG



Dỗ Thị Kim Huế