



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, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG TIỂU HỌC LỆ CHI

Đơn giá suất ăn: 30.000 VNĐ/ 1 ngày

Áp dụng từ ngày 06/10/2025 đến ngày 10/10/2025

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

Thứ	Món Cơm	Món chính/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chính (gr)	Món phụ/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chính (gr)	Món rau/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chính (gr)	Món canh/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chính (ML)	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày	Tổng số NL (loại)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ % rau củ quả		
														Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn										535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 06/10	Cơm trắng	Gà pocom 65g	40-45	Giò xào thập cẩm 50g	35-40	Giá đỗ cà rốt xào 70g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-200	675,3	35,41	13,36	95	16,98	25,98	57,04
Thứ 3 07/10	Cơm trắng	Thịt băm rim tiêu 55g	35-40	Trứng đảo bông 50g	25-30	Bắp cải cà rốt xào 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-210	668,4	36,12	14,21	100	17,45	25,11	57,44
Thứ 4 08/10	Cơm trắng	Cá rô phi chiên giòn 50g	35-40	Thịt băm kho tàu 35g	25-30	Su su cà rốt xào 70g	40-50	Canh chua thả giá 35g	180-220	656,9	35,47	15,11	105	16,84	24,85	58,31
Thứ 5 09/10	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút 70g	45-50	Đậu sốt cà chua 80g	50-60	Cải chíp xào tỏi 70g	40-50	Canh củ quả nấu thịt 30g	180-210	674,4	34,09	14,00	100	16,78	25,01	58,21
Thứ 6 10/10	Cơm trắng	Tôm chiên giòn 45g	25-30	Thịt băm rang hành 35g	25-30	Cải thảo xào tỏi 70g	40-50	Canh mồng tơi nấu thịt 25g	180-200	680,1	36,98	13,20	95,0	17,1	25,9	57,01

Thịt

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

