



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 TRƯỞ TRƯỜNG TIỂU HỌC LỆ CHI

Đơn giá suất ăn: 28000 VNĐ

(Áp dụng từ ngày 21/04/2025 đến ngày 26/04/2025)

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 | Tổng số nguyên liệu (loại) | Tổng lượng rau củ quả (gr) | Tỷ lệ % rau củ quả | | |
|---------------|-------------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------------------|-------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------|-------|--------|
| | | | | | | | | | | Protein | Lipit | Glucid |
| Tiêu chuẩn | | | | | | | | | | | | |
| Thứ 2 (21/04) | Cơm trắng | Gà xào nấm | Chả cá chiên giòn | Củ cải cà rốt xào | Canh chua thả giá | 535-713 | 30-40 | >=10 | 86-140 | 13-20 | 20-30 | 50-65 |
| Thứ 3 (22/04) | Cơm trắng | Cà rô phi chiên | Xúc xích xào ngô | Bắp cải xào cà chua | Canh củ quả nấu thịt | 562,14 | 31,6 | 11,69 | 105 | 18,45 | 22,1 | 59,45 |
| Thứ 4 (23/04) | Cơm trắng | Bò hầm củ quả | Trứng đảo bông | Bí đỏ xào tỏi | Canh cải xanh nấu thịt | 605,36 | 36,42 | 10,87 | 90 | 19,11 | 23,61 | 57,28 |
| Thứ 5 (24/04) | Cơm trắng | Tôm chiên giòn | Đậu sốt cà chua | Rau muống xào | Canh rau muống dầm me | 598,63 | 33,1 | 12,36 | 100 | 16,87 | 21,25 | 61,88 |
| Thứ 6 (25/04) | Cơm trắng | Thịt chiên lá mắm mắt | Giò xào TC | Cải thảo cà rốt xào | Canh mùng tơi nấu thịt | 611,42 | 32,68 | 11,84 | 97 | 18,63 | 24,16 | 57,21 |
| Thứ 7 (26/04) | Cơm rang TC | Nhân cơm rang | Thịt thần chiên xù | Củ đậu | Canh dưa chua nấu thịt | 608,12 | 36,2 | 10,93 | 100 | 19,34 | 26,3 | 54,36 |
| | | | | | | 610,6 | 35,6 | 11,56 | 100 | 18,65 | 25,11 | 56,24 |

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:

- Phân 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

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ TỔNG GIÁM ĐỐC

Hà Thị Thuý Hằng