



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 TRƯỞNG TIÊU HỌC DƯỠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 30.000 VNĐ/1 ngày

Áp dụng từ ngày 12/01/2026 đến ngày 16/01/2026

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

Thứ	Món Cơm	Món chính/Đinh lượng (sống/đinh lượng (gr))	Đinh lượng Chấn (gr)	Món phụ/Đinh lượng (sống/đinh lượng (gr))	Đinh lượng Chấn (gr)	Món rau/Đinh lượng (sống/đinh lượng (gr))	Đinh lượng Chấn (gr)	Món canh/Đinh lượng (sống/đinh lượng (gr))	Đinh lượng Chấn (MIL)	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày	Tổng số NL (toạ)	Tổng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ % rau củ quả		
														Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn																
Thứ 2	Cơm trắng	Gà rang gừng 105g	45-55	Từng gà kho 50g	30-35	Giá đỗ cà rốt xào tỏi 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	763,2	38	15	95	17,45	24,65	57,9
Thứ 3	Cơm trắng	Cà rô phi chiên giòn 55g	30-35	Thịt băm rim hành 40g	30-35	Su su cà rốt xào 70g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-250	762,1	38	15	95	17,11	25,31	57,58
Thứ 4	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút 65g	40-45	Đậu chiên tâm hành 80g	40-50	Cải chip xào tỏi 70g	40-50	Canh củ qua nấu thịt 30g	180-250	763,1	38	15	100	18,01	24,68	57,31
Thứ 5	Cơm trắng	Tôm chiên giòn 50g	30-35	Giò xào ngũ sắc 45g	30-35	Khoai tây xào 70g	40-50	Canh mồng tơi nấu thịt 25g	180-250	761,1	38	15	95,0	17,3	25,22	57,5
Thứ 6	Cơm rang thập cẩm	Nhân cơm rang 60g	45-50	Thịt thần chiên xù 60g	40-45	Bắp cải cà rốt xào 70g	40-50	Canh cà chua đậu thịt 25g	180-250	761,2	38	15	105	18,36	24,63	57,01

Thịt

Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đối với bữa ăn học dưỡng của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia. Trong đó:

- Phần đạm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày
- Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của 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

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

Digitally signed by CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
DN: C=VN, S=Thành phố Hà Nội, CN=CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
OID.0.9.2342.19200300.100.1.1=
MST:0110073882
Location:
Date: 2026.01.08 16:12:24+07'00'
Foxit PDF Reader Version: 2025.2.1

