



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 BÀN TRỮ TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 30.000 VND/1 ngày
Áp dụng từ ngày 19/01/2026 đến ngày 23/01/2026

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

Thứ	Món Cơm	Món chính/Dinh lượng (sống/gr)	Dinh lượng Chín (gr)	Món phụ/Dinh lượng (sống/gr)	Dinh lượng Chín (gr)	Món rau/Dinh lượng (sống/gr)	Dinh lượng Chín (gr)	Món canh/Dinh lượng (sống/gr)	Dinh lượng Chín (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																
Thứ 2 19/01/2026	Cơm trắng	Thịt quay 60g	40-45	Trứng xào hành thơm 50g	25-30	Cải chíp xào tỏi 75g	40-50	Canh củ quả nấu thịt 30g	180-250	762,36	38	13	105	18,78	24,63	56,59
Thứ 3 20/01/2026	Cơm trắng	Cá rô phi rang muối 55g	30-35	Dầu thịt sốt nấm hương 85g	40-50	Già đỗ cà rốt xào 65g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-250	763,45	38	15	90	18,56	24,78	56,66
Thứ 4 21/01/2026	Cơm trắng	Thịt kho nước dừa 60g	40-45	Già viên chiên cốm 40g	30-35	Su su cà rốt xào 70g	40-50	Canh bắp cải nấu thịt 25g	180-250	761,63	38	14	100	18,39	24,88	56,73
Thứ 5 22/01/2026	Cơm trắng	Gà Popecom 65g	40-45	Thịt xào ngô ngọt 45g	30-35	Rau xào thập cẩm 70g	40-50	Canh cà chua đậu thịt 25g	180-250	762,9	38	13	95	18,11	25,96	55,93
Thứ 6 23/01/2026	Cơm trắng	Bò hầm củ quả 75g	45-50	Chả cá chiên giòn 47g	30-35	Cải thảo xào tỏi 75g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	763,55	38	15	110	18,54	25,11	56,35

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

Handwritten signature

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
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, O=0 9 2342 19200300 100 1 1=, MST:0110073882
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2026.01.16 09:36:46+07'00'
Foxit PDF Reader, Version: 2025.2.1



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỞNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ

Handwritten signature: Kiều Ngọc Hà