



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 ĐƯƠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 30.000 VND/ 1 ngày

Áp dụng từ ngày 02/02/2026 đến ngày 06/02/2026

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

Thứ	Món Cơm	Món chính/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chín (gr)	Món phụ/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chín (gr)	Món rau/Định lượng sống(gr)	Định lượng Chín (gr)	Món canh/Định lượng sống(gr)	Định 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										535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 02/02	Cơm trắng	Thịt kho tàu 60g	40-45	Trứng gà xào hành thơm 50g	25-30	Su su cà rốt xào 70g	40-50	Canh mồng tơi nấu thịt 25g	180-250	763.69	38	15	95	18.36	25.61	56.03
Thứ 3 03/02	Cơm trắng	Cà rô phi rang muối 55g	30-35	Thịt băm rim mắm hành 40g	30-35	Bắp cải xào tỏi 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	761.12	38	13	95	18.43	24.87	56.70
Thứ 4 04/02	Cơm trắng	Gà rang gừng 100g	40-50	Đậu tũn xuyên 82g	50-60	Cải ngọt xào tỏi 75g	40-50	Canh củ quả nấu thịt 30g	180-250	762.5	38	15	110	18.81	24.63	56.56
Thứ 5 05/02	Cơm trắng	Thịt thăn chiên xù 60g	40-45	Mọc viên sốt cà chua 46g	30-35	Giá đỗ cà rốt xào 70g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-250	763.32	38	14	100	18.73	25.47	55.80
Thứ 6 06/02	Cơm trắng	Bò hầm củ quả 80g	45-55	Gà viên chiên cốm 45	30-35	Cải thảo cà rốt xào 75g	40-50	Canh chua đậu thịt 25g	180-250	764.65	38	15	100	19.11	25.11	55.78

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

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  
Reason: I am the author of this document  
Location:  
Date: 2026.01.29 16:05:13+07'00'  
Foxit PDF Reader Version: 2025.2.1

