



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 TIÊU HỌC DƯƠNG XÁ

Đơn giá suất ăn: 30.000 VND/ 1 ngày

Áp dụng từ ngày 26/01/2026 đến ngày 30/01/2026

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

Thứ	Món Cơm	Món chính/Dịnh lượng sống(gr)	Dịnh lượng Chín (gr)	Món phụ/Dịnh lượng sống(gr)	Dịnh lượng Chín (gr)	Món rau/Dịnh lượng sống(gr)	Dịnh lượng Chín (gr)	Món canh/Dịnh lượng sống(gr)	Dịnh 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	
<b>Tiêu chuẩn</b>											535-824,8	30-40	≥10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 26/01	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút 75g	40-50	Đậu hũ chiên tâm hành 80g	40-50	Bắp cải cà rốt xào 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	763.32	38	14	100	18.62	25.11	56.27	
Thứ 3 27/01	Cơm trắng	Cá rô phi chiên vừng 55g	30-35	Thịt băm rim nấm 40g	30-35	Cải chíp xào tỏi 70g	40-50	Canh củ quả nấu thịt 30g	180-250	763.16	38	15	100	18.66	24.63	56.71	
Thứ 4 28/01	Cơm trắng	Thịt sốt cà chua 70g	40-50	Trứng gà kho 50g	30-35	Khoai tây xào tỏi 70g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-250	763.47	38	14	95	18.61	25.02	56.37	
Thứ 5 29/01	Cơm trắng	Tôm chiên giòn 50g	30-35	Thịt xào ngũ sắc 45g	30-35	Giá đỗ cà rốt xào tỏi 70g	40-50	Canh cà chua đậu thịt 25g	180-250	763.58	38	15	95	18.63	24.98	56.39	
Thứ 6 30/01	Cơm rang TC	Nhận cơm rang 60g	45-50	Cánh gà KFC 120g	80-100	Khoai tây chiên 50g	30-40	Canh chua giá thịt 35g	180-250	764.11	38	15	110	18.65	25.32	56.03	

### 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: 2026.01.22 08:30:40+0700  
Foxit PDF Reader Version: 2025.2.1

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Trần Ngọc Hà