



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 09/02/2026 đến ngày 13/02/2026

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										535-824	30-40	≥10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 09/02	Cơm trắng	Cà rô phi chiên vừng 55g	30-35	Thịt xào thập cẩm 45g	30-35	Bắp cải xào tỏi 70g	40-50	Canh mồng tơi nấu thịt 25g	180-250	763,19	38	15	95	18,62	25,6	55,78
Thứ 3 10/02	Cơm trắng	Thịt viên sốt mằm tỏi 60g	40-45	Trứng gà kho 50g	25-30	Su su cà rốt xào 70g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-250	761,42	38	13	95	18,45	24,97	56,58
Thứ 4 11/02	Cơm trắng	Gà popcom 65g	40-50	Đậu sốt cà chua 90g	40-50	Cải ngọt xào tỏi 70g	40-50	Canh chua thả giã 35g	180-250	762,5	38	15	105	18,68	25,6	55,72
Thứ 5 12/02	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút 65g	40-45	Chả cá thì là 47g	30-35	Già đỗ cà rốt xào 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	763,22	38	15	95	19,11	24,83	56,06
Thứ 6 13/02	Cơm trắng	Tôm chiên giòn 50g	30-35	Chả lụa rim mằm 40g	30-35	Cải thảo cà rốt xào 80g	40-50	Canh cà chua đậu thịt 25g	180-250	761,35	38	14	100	18,53	25,11	56,36

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

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: 2026.02.06 14:28:16+07'00'
Foxit PDF Reader Version: 2025.2.1



Thư Ngọc Hà