



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
Địa chỉ: L6.11, ô 01, Khu đất dịch vụ, KCN mới Tây Nam Linh Đàm, Phường Hoàng Liệt, Thành phố Hà Nội

THỨC ĐƠN BÀN TRỮ TRƯỜNG TIÊU HỌC ĐƯỜNG XA

Đơn giá suất ăn: 30.000 VND/ 1 ngày
Áp dụng từ ngày 23/02/2026 đến ngày 27/02/2026

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

Thứ	Món Cơm	Món chính/Dinh lượng (sống)(gr)	Dinh lượng (Chia)(gr)	Món phụ/Dinh lượng (sống)(gr)	Dinh lượng (Chia)(gr)	Món rau/Dinh lượng (sống)(gr)	Dinh lượng (Chia)(gr)	Món canh/Dinh lượng (sống)(gr)	Dinh lượng (Chia)(gr)	Dinh lượng (Chia)(MIL)	Năng lượng (kcal)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ % rau củ quả		
													Protein	Lipid	Glucid
Tiêu chuẩn															
											535-824,8	96-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 23/02	Cơm trắng	Thịt băm củ quả 70g	40-50	Gà viên chiên cốm 42g	30-35	Su hào củ rốt sáo 70g	40-50	Canh măng tươi nấu thịt 25g	180-250	763,18	110	18,39	23,63	57,98	
Thứ 3 24/02	Cơm trắng	Cà rô phi file tím vừng chiên 55g	30-35	Mọc viên sốt cà chua 46g	30-35	Rau sáo thập cẩm 70g	40-50	Canh cải ngọt nấu thịt băm 25g	180-250	761,2	100	18,46	24,45	57,09	
Thứ 4 25/02	Cơm trắng	Thịt kho trứng củ 75g	40-50	Đậu hũ sốt nấm thịt 80g	45-50	Bắp cải củ rốt sáo 70g	40-50	Canh củ quả nấu thịt 30g	180-250	763,54	95	18,21	24,36	57,43	
Thứ 5 26/02	Cơm trắng	Gà popcorn 65g	40-45	Thịt xào ngô ngọt 50g	30-35	Gà đồ củ rốt sáo 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	761,8	95	18,37	25,47	56,16	
Thứ 6 27/02	Cơm trắng	Thịt than chiên xù 60g	40-45	Trứng gà kho 50g	30-35	Cải ngọt sáo tỏi 75g	40-50	Canh cà chua đậu thịt 25g	180-250	762,2	95	18,42	25,39	56,19	

II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đại với hóa 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, Lipid, 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, O=0.0.2342.13200390.100.1.1*, MS1.0110073882
Location:
Date: 2026.02.12 10:58:36+07:00
Foxit PDF Reader Version: 2025.2.1

ĐẠI DIỆN BAN TRƯỞNG



Chức vụ: Ban