



CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP
Địa chỉ: Lô 11, 6-01, 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 VNĐ/1 ngày
(Áp dụng từ ngày 09/03/2026 đến ngày 13/03/2026)

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

Thứ	Món Com	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 (gr)	Năng lượng (kcal)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ % rau củ quả		
												Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn														
Thứ 2 09/03	Com trắng	Thịt băm rim nấm hành 60g	40-45	Dầu hạt cải chiên tâm hành 80g	40-45	Bắp cải cắt rối xào 70g	40-50	Canh cải xanh nấu thịt 25g	180-250	762,78	95	18,23	24,78	56,99
Thứ 3 10/03	Com trắng	Cà rô phi chiên giòn 55g	30-35	Thịt xào ngô cà rốt 45g	30-35	Cải ngọt xào tỏi 80g	40-50	Canh cà chua đậu thịt 25g	180-250	763,05	115	18,28	24,63	57,09
Thứ 4 11/03	Com trắng	Gà rang gừng 100g	40-45	Trứng gà kho 50g	30-35	Su hào cắt rối xào 70g	40-50	Canh mồng tơi nấu thịt 25g	180-250	760,11	95	18,36	24,50	57,14
Thứ 5 12/03	Com trắng	Tôm chiên giòn 50g	30-35	Thịt xào ngũ sắc 45g	30-35	Già dẻ cắt rối xào 70g	40-50	Canh bí xanh nấu thịt 30g	180-250	763,11	95	18,34	24,35	57,31
Thứ 6 13/03	Com rang TC	Nham com rang 60g	40-45	Thịt thăn chiên xù 55g	30-40	Khoai tây chiên 40g	25-30	Canh chua giá thịt 30g	180-250	763,5	100	18,64	25,16	56,20

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

DẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

DẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

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,
OID.0.9.2342.19200300.100.1.1=
MST:0110073882
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2026.03.06 09:03:04+07'00'
Foxit PDF Reader Version: 2025.2.1



[Handwritten signature]