



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 LÊ TRỌNG TÂN

Đơn giá suất ăn: 40.000 VNĐ/ 1 ngày

Áp dụng từ ngày 14/09/2026 đến ngày 18/09/2026

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

Thứ	Món Cơm	Định lượng Chín (gr)	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)	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (kcal)	Tỷ lệ % rau củ quả			
													Protein	Lipit	Glucid	
Tiêu chuẩn													825-1075	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 14/09	Cơm trắng 120g	240g	Bò hầm củ quả 90g	55-65	Trứng trung mắm hành 60g	35-40	Bắp cải luộc 100g	60-70	Canh bí xanh nấu thịt 35g	200-250	Sữa tươi ba vì	899.5	19.8	27.5	52.70	
Thứ 3 15/09	Cơm trắng 120g	240g	Thịt rim nước dừa 75g	50-55	Đậu hũ chiên chấm xì dầu 100g	50-60	Cải thảo cà rốt xào 100g	60-70	Canh củ quả nấu thịt 35g	200-250	Bánh mì bơ ruốc	840.2	18.3	25.1	56.60	
Thứ 4 16/09	Cơm trắng 120g	240g	Cá file chiên vùng 70g	45-50	Thịt heo xào su su cà rốt 80g	60-70	Khoai tây xào 100g	60-70	Canh cà chua đậu thịt 35g	200-250	Sữa chua ba vì	850.7	19.4	29.2	51.40	
Thứ 5 17/09	Cơm trắng 120g	240g	Gà rang chua ngọt 120g	65-75	Thịt heo om ngô nấm 80g (30+30+20)	60-70	Giá đỗ cà rốt xào 90g	60-70	Canh mồng tơi thịt 35g	200-250	Dưa hấu + Bánh gạo	892.6	18.1	19.7	62.20	
Thứ 6 18/09	Cơm trắng 120g	240g	Thịt thăn chiên xù 75g	50-55	Đậu trắng om sốt thịt 100g (80+10+10)	60-70	Cải chíp xào nấm 100g	60-70	Canh bầu nấu thịt 35g	200-250	Sữa tươi ba vì	872.1	19.6	25.2	55.20	

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

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN TẬP ĐOÀN VAS GROUP

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

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: your signing location here
Date: 2026.09.13 14:01:57+07'00'
Foxit Reader Version: 10.1.0