



CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ QUỐC TẾ HASECA MEKONG
Số 67 -69 đường 37 khu đô thị Vạn Phúc - phường Hiệp Bình Phước - Tp.HCM
BẢNG PHÂN TÍCH DINH DƯỠNG TRƯỞNG LÊ VĂN TÂM

Áp dụng cho lứa tuổi 6 -7

31/03/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +/-5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Chất xơ	Kcal
CA TRƯA + XE	Thịt rim tôm	Thịt heo vai	gr	65	45	11.05	11.70	-	-	151
		tôm đồng	gr	21		3.86	0.38	-	-	19
	Già hẹ xào	Già sống	gr	45	20	2.48	-	3.38	0.90	24
		Hẹ lá	gr	5		0.10	-	0.15	0.05	1
	Canh mướp	Cà chua	gr	25		0.25	-	0.75	0.25	4
		Trứng gà	gr	20		2.60	2.00	0.20	-	29
		Hành lá	gr	1		0.02	-	0.07	0.03	0
		Thịt heo xay	gr	3		0.72	0.45	-	-	7
	Trái cây	Mận	gr	90		0.90	-	9.90	0.90	43
	Bánh	Thạch dừa	hộp	1						56
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	90		7.02	0.90	68.49	0.36	311
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	5		-	4.99	-	-	45
	Dường cát trắng	Dường cát trắng	gr	1		-	-	0.99	-	4
	Muối	Muối	gr	3		-	-	-	-	-
	TỔNG					29	20	84	2.5	694

Đơn vị tính trên một (01) khẩu phần ăn

Năng lượng: NL (Kcal) được tính dựa trên lượng thực phẩm sống sạch

Định lượng: DL (g) được tính dựa trên thực phẩm sống (thải bỏ phần không ăn được)

Calo tiêu chuẩn

Lứa tuổi: 6 -7 tuổi: 1600kcal	
Buổi trưa chiếm 40%	560 - 640
Buổi xế chiếm 10%	80 - 160
Tổng	680 - 800

Người lập

Đặng Thị Hồng Loan

Đại diện khách hàng



Trần Tiểu Quỳnh



CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ QUỐC TẾ HASECA MEKONG
Số 67 -69 đường 37 khu đô thị Vạn Phúc - phường Hiệp Bình Phước - Tp.HCM
BẢNG PHÂN TÍCH DINH DƯỠNG TRƯỜNG LÊ VĂN TÂM

Áp dụng cho lứa tuổi 8 -9

31/03/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +Sgr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Chất xơ	Kcal
CA TRƯA + XÉ	Thịt rim tôm	Thịt heo vai	gr	65	47	11.05	11.70	-	-	151
		tôm đồng	gr	21		3.86	0.38	-	-	19
	Già hẹ xào	Già sống	gr	45	20	2.48	-	3.38	0.90	24
		Hẹ lá	gr	5		0.10	-	0.15	0.05	1
	Canh mướp	Cà chua	gr	25		0.25	-	0.75	0.25	4
		Trứng gà	gr	20		2.60	2.00	0.20	-	29
		Hành lá	gr	1		0.02	-	0.07	0.03	0
		Thịt heo xay	gr	3		0.72	0.45	-	-	7
	Trái cây	Mận	gr	90		0.90	-	9.90	0.90	43
	Bánh	Thạch dừa	hộp	1						56
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	0.40	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	5		-	4.99	-	-	45
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	3		-	-	2.98	-	12
	Muối	Muối	gr	3						
	TỔNG					30	21	94	2.5	737

Đơn vị tính trên một (01) khẩu phần ăn

Năng lượng: NL (Kcal) được tính dựa trên lượng thực phẩm sống sạch

Định lượng: DL (g) được tính dựa trên thực phẩm sống (thải bỏ phần không ăn được)

Calo tiêu chuẩn

Lứa tuổi: 8 -9 tuổi: 1800kcal	
Buổi trưa chiếm 35 - 40%	630 - 720
Buổi xế chiếm 5 - 10%	90 - 180
Tổng	720 - 900

Người lập

Đặng Thị Hồng Loan

Đại diện khách hàng



Trần Tiểu Quỳnh



CÔNG TY CỔ PHẦN QUỐC TẾ HASECA MEKONG
Số 67 -69 đường 37 khu đô thị Vạn Phúc - phường Hiệp Bình Phước - Tp.HCM
BẢNG PHÂN TÍCH DINH DƯỠNG TRƯỜNG LÊ VĂN TÂM

Áp dụng cho lứa tuổi 10 - 11

31/03/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín ±Sgr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Chất xơ	Kcal
CA TRƯA + XE	Thịt rim tôm	Thịt heo vai	gr	65	50	11.05	11.70	-	-	150.61
		tôm đồng	gr	21		3.86	0.38	-	-	19.24
	Giá hẹ xào	Giá sống	gr	45	20	2.48	-	3.38	0.90	23.65
		Hẹ lá	gr	5		0.10	-	0.15	0.05	1.01
	Canh mây	Cà chua	gr	25		0.25	-	0.75	0.25	4.03
		Trứng gà	gr	20		2.60	2.00	0.20	-	29.46
		Hành lá	gr	1		0.02	-	0.07	0.03	0.36
		Thịt heo xay	gr	3		0.72	0.45	-	-	7.00
	Trái cây	Mận	gr	90		0.90	-	9.90	0.90	43.29
	Bánh	Thạch dừa	hộp	1						56.00
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	0.40	345.38
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	15		-	14.96	-	-	134.60
	Dường cát trắng	Dường cát trắng	gr	12		-	-	11.92	-	47.66
	Muối	Muối	gr	1		-	-	-	-	-
	TỔNG					30	30	102	2.5	862

Đơn vị tính trên một (01) khẩu phần ăn

Năng lượng: NL (Kcal) được tính dựa trên lượng thực phẩm sống sạch

Định lượng: ĐL (g) được tính dựa trên thực phẩm sống (thải bỏ phần không ăn được)

Calo tiêu chuẩn

Lứa tuổi: 10 -11 tuổi: 2150kcal	
Buổi trưa chiếm 35 - 40%	753 - 860
Buổi xế chiếm 5 - 10%	108 - 215
Tổng	861 - 1075

Người lập

Đặng Thị Hồng Loan

Đại diện khách hàng



Trần Tiểu Quỳnh