



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 6 -7

03/04/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Trứng chiên thịt Bằm	Trứng gà	gr	70	48	9.10	7.00	0.70	103
		Thịt heo xay	gr	15		3.60	2.25	-	35
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
	Bắp cải xào	Bắp cải	gr	60	20	0.60	-	3.60	17
		Bầu	gr	40		0.40	-	1.60	8
	Canh bầu	Hành lá	gr	1		0.02	-	0.07	0
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
		Bánh solo	cái	1					82
	Canh bún	Bún	gr	110		1.87	-	28.27	121
		Đậu hũ chiên	gr	20		3.40	4.00	2.00	58
		Thịt heo xay	gr	20		4.80	3.00	-	47
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	90		7.02	0.90	68.49	311
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	1		-	1.00	-	9
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	1		-	-	0.99	4
	TỔNG					19	9	105	800

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

03/04/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Trứng chiên thịt Bằm	Trứng gà	gr	70	50	9.10	7.00	0.70	103
		Thịt heo xay	gr	20		4.80	3.00	-	47
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
	Bắp cải xào	Bắp cải	gr	60	20	0.60	-	3.60	17
	Canh bầu	Bầu	gr	40		0.40	-	1.60	8
		Hành lá	gr	1		0.02	-	0.07	0
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
	Bánh	Bánh solo	cái	1					82
	Canh bún	Bún	gr	110		1.87	-	28.27	121
		Đầu hủ chiên	gr	25		4.25	5.00	2.50	72
		Thịt heo xay	gr	28		6.72	4.20	-	65
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	2		-	1.99	-	18
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	3		-	-	2.98	12
	TỔNG					36	22	116	896

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 TÁM

Áp dụng cho lứa tuổi 10 - 11

03/04/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	ĐVT	Dinh lượng/suất	Dinh lượng chín +-Sgr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Trứng chiên thịt Bằm	Trứng gà	gr	90	55	11.70	9.00	0.90	133
		Thịt heo xay	gr	30		7.20	4.50	-	70
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
	Bắp cải xào	Bắp cải	gr	60	20	0.60	-	3.60	17
	Canh bầu	Bầu	gr	40		0.40	-	1.60	8
		Hành lá	gr	1		0.02	-	0.07	0
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
	Bánh	Bánh solo	cái	1					82
	Canh bún	Bún	gr	110		1.87	-	28.27	121
		Đậu hủ chiên	gr	25		4.25	5.00	2.50	72
		Thịt heo xay	gr	28		6.72	4.20	-	65
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	5		-	4.99	-	45
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	8		-	-	7.94	32
	TỔNG					41	29	121	996

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: 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