



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 6-7

20/05/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	ĐVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Xíu mại sốt cà	Thịt heo xay	gr	65	40	15.60	9.75	-	152
		Cà chua	gr	30		0.30	-	0.90	5
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	40	20	0.40	-	0.80	5
		Su su	gr	10		0.10	-	0.50	2
	Canh soup	Cù dền	gr	10		0.20	-	1.00	5
		Cà rốt	gr	10		0.10	-	1.00	4
		Khoai tây	gr	10		0.20	-	2.10	9
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
		Bánh solo	cái	1					78
	Bánh canh thịt	Bánh canh	gr	90		0.81	0.18	22.50	95
		Thịt heo xay	gr	10		2.40	1.50	-	23
		Cà rốt	gr	10		0.10	-	1.00	4
		Cù cải trắng	gr	10		0.10	-	0.30	2
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	90		7.02	0.90	68.49	311
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	5		-	4.99	-	45
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	5		-	-	4.97	20
	TỔNG					28	18	104	766

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: 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 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

STT	THỰC PHẨM	ĐVT	Dinh lượng/100g	Dinh lượng/100g	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CÁI TRẮNG	Thịt heo xay	g	70	45	16.80	10.50	-	163
	Cà chua	g	30	-	0.30	-	0.90	5
	Cà rốt	g	40	20	0.40	-	0.80	5
	Bu sò	g	10	-	0.10	-	0.50	2
	Cà rốt	g	10	-	0.20	-	1.00	5
	Cà rốt	g	10	-	0.10	-	1.00	4
	Khôan tây	g	10	-	0.20	-	2.10	9
	Hành lá	g	2	-	0.04	-	0.14	1
	Thịt heo xay	g	2	-	0.48	0.30	-	5
	Bánh mì	cái	1	-	-	-	-	78
	Bánh mì	g	100	-	0.90	0.20	25.00	108
	Thịt heo xay	g	10	-	2.40	1.50	-	23
	Cà rốt	g	10	-	0.10	-	1.00	4
	Cà rốt trắng	g	10	-	0.10	-	0.30	2
	Cơm trắng	Gạo tẻ	100	-	7.80	1.00	76.10	348
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	8	-	-	7.98	-	72
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	8	-	-	-	7.94	32
	TỔNG				30	21	117	861

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)

Cáo 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

20/05/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA + XE	Xiu mại sốt cà	Thịt heo xay	gr	80		19.20	12.00	-	187
		Cà chua	gr	30	50	0.30	-	0.90	5
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	40	20	0.40	-	0.80	5
		Su su	gr	10		0.10	-	0.50	2
	Canh soup	Củ dền	gr	10		0.20	-	1.00	5
		Cà rốt	gr	10		0.10	-	1.00	4
		Khoai tây	gr	10		0.20	-	2.10	9
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
									78
	Bánh	Bánh solo	cái	1					
		Bánh canh	gr	100		0.90	0.20	25.00	105
	Bánh canh thịt	Thịt heo xay	gr	10		2.40	1.50	-	23
		Cà rốt	gr	10		0.10	-	1.00	4
		Củ cái trắng	gr	10		0.10	-	0.30	2
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	8		-	7.98	-	72
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	8		-	-	7.94	32
	TỔNG					32	23	117	884

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