



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 6-7

22/05/2025	MỘT NGÀY	THỰC PHẨM	ĐVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Thịt rim tôm	Thịt heo vai	gr	55	38	9.35	9.90	-	127
		tôm đông	gr	20		3.68	0.36	-	18
	Su su xào cà rốt	Su su	gr	35	20	0.35	-	1.75	8
		Cà rốt	gr	5		0.05	-	0.50	2
	Canh rong biển	Rong biển	gr	5		0.10	0.05	0.50	3
		Đậu hũ trắng	gr	5		0.25	0.15	0.15	3
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
	Bánh	Bánh nabati	cái	1					40
	Nước nhãn nhục hạt chia	Nhãn nhục	gr	10		0.49	0.04	7.40	32
		Hạt chia	gr	2		0.34	0.62	0.84	10
		Đường phèn	gr	5		-	-	20.00	80
		phổ tai	gr	3					-
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	90		7.02	0.90	68.49	311
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	10		-	9.97	-	90
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	10		-	-	9.93	40
	TỔNG					22	22	110	770

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

22/05/2022	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	ĐVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA + XE	Thịt rim tôm	Thịt heo vai	gr	60	42	10.20	10.80	-	139
		tôm đồng	gr	21		3.86	0.38	-	19
	Su su xào cà rốt	Su su	gr	35	20	0.35	-	1.75	8
		Cà rốt	gr	5		0.05	-	0.50	2
	Canh rong biển	Rong biển	gr	5	0.10	0.05	0.50	3	
		Đậu hũ trắng	gr	5	0.25	0.15	0.15	3	
		Hành lá	gr	2	0.04	-	0.14	1	
		Thịt heo xay	gr	2	0.48	0.30	-	5	
	Bánh	Bánh nabati	cái	1				40	
	Nước nhãn nhục hạt chia	Nhãn nhục	gr	10	0.49	0.04	7.40	32	
		Hạt chia	gr	2	0.34	0.62	0.84	10	
		Đường phèn	gr	5	-	-	20.00	80	
		phở tai	gr	3	-	-	-	-	
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100	7.80	1.00	76.10	345	
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	14	-	13.96	-	126	
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	10	-	-	9.93	40	
	TỔNG					24	27	117	853

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

22/05/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	ĐVT	Định lượng/suất	Định lượng chín ±5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	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
	Su su xào cà rốt	Su su	gr	35	20	0.35	-	1.75	8
		Cà rốt	gr	5		0.05	-	0.50	2
	Canh rong biển	Rong biển	gr	5		0.10	0.05	0.50	3
		Đậu hũ trắng	gr	5		0.25	0.15	0.15	3
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	1
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	5
	Bánh	Bánh nabati	cái	1					40
	Nước nhãn nhục hạt chia	Nhãn nhục	gr	10		0.49	0.04	7.40	32
		Hạt chia	gr	2		0.34	0.62	0.84	10
		Đường phèn	gr	5		-	-	20.00	80
		phô tai	gr	3					-
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	14		-	13.96	-	126
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	10		-	-	9.93	40
	TỔNG					25	28	117	865

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