



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 TÁM

Áp dụng cho lứa tuổi 6 -7

07/05/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA + XE	Bò hầm khoai tây	Thịt bò (cả nạc và mỡ)	gr	50	40	7.88	10.13	-	123
		Khoai tây	gr	40		1.00	-	10.50	46
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	40	20	0.40	-	0.80	5
		Rong biển	gr	5		0.10	0.05	0.50	3
	Canh rong biển	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
	Trái cây	Dưa hấu	gr	120		1.20	-	9.60	43
	Sữa	Sữa fami	hộp	1					108
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	90		7.02	0.90	68.49	311
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	4		-	3.99	-	36
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	5		-	-	4.97	20
	Muối	Muối	gr	3		-	-	-	-
TỔNG						18	16	95	703

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

STT	SỐ LẦN ĂN	THỰC PHẨM	ĐVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA + XE	Bò hầm khoai tây	Thịt bò (cả nạc và mỡ)	gr	60	50	9.63	12.38	-	151
		Khoai tây	gr	40		1.00	-	10.50	46
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	40	20	0.40	-	0.80	5
		Rong biển	gr	5		0.10	0.05	0.50	3
	Canh rong biển	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
	Trái cây	Dưa hấu	gr	120		1.20	-	9.60	43
	Sữa	Sữa fami	hộp	1					108
	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	5		-	-	4.97	20
	Muối	Muối	gr	3		-	-	-	-
	TỔNG					21	19	103	774

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

07/05/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA + XE	Bò hầm khoai tây	Thịt bò (cà nạc và mỡ)	gr	65	55	11.38	14.63	-	178.26
		Khoai tây	gr	40		1.00	-	10.50	46.10
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	40	20	0.40	-	0.80	4.84
	Canh rong biển	Rong biển	gr	5		0.10	0.05	0.50	2.86
		Đậu hũ trắng	gr	5		0.25	0.15	0.15	2.98
		Hành lá	gr	2		0.04	-	0.14	0.72
		Thịt heo xay	gr	2		0.48	0.30	-	4.67
	Trái cây	Dưa hấu	gr	120		1.20	-	9.60	43.32
	Sữa	Sữa fami	hộp	1					108.00
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345.38
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	15		-	14.96	-	134.60
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	12		-	-	11.92	47.66
	Muối	Muối	gr	1		-	-	-	-
	TỔNG					23	31	110	919

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