



# Мэдээлэл

Үнэнч шударга

Дугаар 2023-173

Сургалтын алба 070-7097-0520, Захиргааны алба 070-7097-0504, Факс 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2023оны 7-р сарын хоолны цэс

Шим тэжээл ийн хэмжээ , бүтээг дэхүү ний гарал үүсэл	Илүү тодорхой мэдээллийг сургуулийн сайтаас харна уу. [Шим тэжээлийн хэмжээ :Энерги/Уураг/Кальц/Төмөр]														
	Цагаан будаа Хэтоми	Төмс(Б айцаа, нунтаг чинжүү)	Үхрийн мах	Гахайн мах	Тахианы мах	Нугасны мах	Жижиг найм аалж	Амар загас	Мөнтэ загас/Хөлд өвсөн загас	Илд загас	Алган а загас	Арваалж	Хавч	Дүүфүү	
	БНСУ	БНСУ	БНСУ (Хану)	БНСУ	БНСУ	БНСУ	Хятад	БНСУ	Орос	БНСУ	БНСУ	БНСУ	БНСУ	БНСУ	
	Төрөл бүрийн будаа : Органик бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. // Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ : Органик бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. (Байхгүй тохиолдолд энгийн бүтээгдэхүүн хэрэглэх)														
Харшлын мэдээлэл	1.Өндөг 2.Сүү 3.Сагаг 4.Газрын самар 5.Шар буурцаг 6.Улаан буудай 7.Амар загас, 8.Хавч 9.Сам хорхой 10.Гахайн мах, 11.Тоор 12.Улаан лооль, 13.Сульфид 14.Хушга 15.Тахианы мах, 16.Үхрийн мах 17.Арваалж 18.Хясаа(Күл,Жонбүг,Хунхаб г.м) 19.Самар Дээрх дугаараар орцыг илэрхийлнэ. *Хүнсний бүтээгдэхүүний харшилтай бол тэмдэглэсэн дугаараар урьдчилан орцыг шалгаж хүүхдэдээ онцгой анхаарал хандуулахыг хүсч байна.														
	☼ Доорх хоолны цэс сургуулийн нөхцөл байдал, бараа, бүтээгдэхүүний үнийн өөрчлөлтөөс болж өөрчлөгдөх боломжтой. ☼ Долоо хоног бүрийн бүтээгдэхүүний гарал үүсэл, шим тэжээлийн талаар сургуулийн сайтнаас харна уу.														
Mon (Да)		Tue (Мя)			Wed (Лх)			Thu (Пү)			Fri (Ба)				
3		4			5			6			7				
Эрдэнэ шиштэй будаа Гахайн махтай кимчигигэ 5.9.10.13 Виэна зайдасны амталсан хуурга 2.5.6.10.13.18 Амталсан царцаамаг 5.6 Дуражи манжин 5.6.13 Гүнждийн үртэй бин 1.2.6  863/35/224.5/4.3		Гагдүгитэй будаатай хуурга 1.2.5.6.9.10.13.18 Өндөг, сонгинотой шөл 5.6.13.18 Чикинтэй пицца 2.5.6.12.13.15 Өргөст хэмхний хачир 13 Тоорны хүйтэн цай 11.13  685.1/30.9/423.9/2.9			Шалгалтын өдөр (өдрийн хоолгүй)			Шалгалтын өдөр (өдрийн хоолгүй)			Карэтэй будаатай хуурга 2.5.6.10.12.13.16.18 Шарсан тахиа 2.5.6.13.15.18 Байцааны салат+бальзамик соус 13 Кимчи 9.13 Эко жүржийн ундаа  755.5/35/137/3.8				
10[Төрсөн өдөр]		11[Чубуг]			12[Олон соёлын өдөр]			13			14				
Наалданги будаа Үхрийн мах, далайн замагтай шөл 5.6.16 Загасны котлет+соус 1.5.6 Пүнтүүзтэй хуурга 5.6.8.10.13.18 Шар буурцгийн соёолжны хачир5 Макарон жигнэмэг 1.2.5.6  744.7/29/135.6/3		Үхрийн махтай зутан 5.6.16 Монтекросто сэндвич 1.2.5.6.10.13.15.16 Байцаа хар үрийн салат 1.2.4.5.6.12.13.16.18 Хатаасан арваалж манжингийн хачир17 Шоколадтай сүү 2.5  808.3/33.6/401.7/8.9			Жажантай гоймон 5.6.7.9.13.16.18 Тансүюүг 5.6.10.16 Шарсан банш 1.2.5.6.8.10.16.18 Танмужи цагаан манжин13 Жэли манго  968.8/29.7/246.4/13.9			Арвайн будаа Боргоцойн царцаамагтай шөл 5.6.7.9.13.16 Хуурсан тахианы мах 5.6.13.15 Хуурсан бяслагтай эрдэнэ шиш 1.2.5.6.8.13 Шар өргөст хэмхний хачир 13  840.2/40.3/293.9/3.2			Мөхлөг будаа Бууцайтай твэнжан шөл 5.6.9.13 Шарсан өндөг 1.2.5.6.10.12.13 Арваалж омүгний хачир 1.5.6.13.17 Дүүфүүтэй шөл 5.6.9.10.13 Чавга  709.8/43.8/285.1/9.8				
17		18			19			20			21[Жүнбуг]				
Арвайн будаа Дүүфүү, загасны шөл 1.5.6.9.13.18 Сагдайн гоймонгийн хуурга 3.5.6.13.16 Гахайн махны хачир 5.6.10.13 Манжингийн кимчи 9.13 Тарвас  807/47.2/317.9/4.9		Амуу будаа Төмсний цардуул, банштай шөл 1.5.6.9.10.16.18 Амталсан тахианы мах 5.6.13.15 Амтат төмсний ногооны хачир 5.6 Кимчи 9.13 Шар тоор 11  745.3/43/178.6/3.2			Гахайн махтай бибимбаб 5.6.10.13 Байцаатай твэнжан шөл 5.6.9.13.18 Шош, бяслагтай багет талх 1.2.5.6.13 Цагаан кимчи 9.13 Хоормог 2  794.6/42.5/540.5/3.6			Мөхлөг будаа Үхрийн махтай гучүжанжигэ 5.6.13.16 Гахайн гол махны котлет 2.5.6.10.12.16 Хатаасан далайн замагтай хачир 13 Хуурсан кимчи 9.13 Манго хан боргоцойн ундаа 5.13  1001.9/34.4/213.9/4.1			Наалданги будаа Галуун махтай шөл 5.6 Үхрийн мах, ногоотой бин 1.2.5.6.10.15.16.18 Алим ногооны хачир 5.6.13 Гагдуги 9.13 Улаан шоштой мөхөөлдөс 2.11.13  970.8/42.6/345.1/7.3				

## Хэт чихэрлэг биш идэх хэрэгтэй (чихрийн орцыг анхаарах нь)

### ● Чихрийн орц гэж юу вэ?

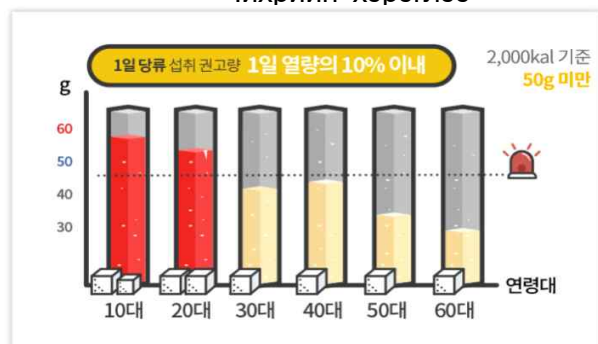
Хоол хүнс, боловсруулсан бүтээгдэхүүнд орсон чихрийг хэлнэ. Чихрийн орц ихтэй хоол хүнсийг 'калоригүй хүнс' гэж нэрлэдэг. Илчлэг ихтэй ч шим тэжээлгүй хүнс гэсэн үг.

### ● Эрүүл мэндэд тохиромжтой чихрийн хэмжээ хэд вэ?

ДЭБ-аас нэг өдрийн чихрийн зохистой хэрэглээний хэмжээг 50 гр хэмээн заасан байдаг.

### ● Бид өдөрт чихрийг хэр их хэрэглэж байна вэ?

Чихрийн хэрэглээ



Эх сурвалж : Хүнс эмийн бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлын газар(2017)

### ● Чихрийг хэтрүүлэн хэрэглэвэл ямар асуудал үүсэх вэ?



Шүд хорхойтох Жин нэмэгдэх Чихрийн шижин

### ● Чихрийн хэмжээг багасгах арга



- Газтай ундааны оронд ус уух
- Чихэрлэг зүйлийг бага хэмжээгээр идэх
- Хоол идсэний дараа чихэрлэг зүйл идэхгүй байх
- Боловсруулсан хүнсийг багасгаж байгалийн цэвэр хүнс хэрэглэх
- Боловсруулсан хүнс авахдаа шим тэжээлийн хэмжээг шалгах

## Халуун зуныг эрүүл өнгөрөөх

Чийгтэй, халуун зуны улиралд хүний биеийн хэм нэмэгдэж, халуунд цохиулах, муудсан хүнс хэрэглэснээр гэдэс өвдөж хордлого болоход хялбар болдог.

### 🍴 Халууныг тэсвэрлэх хоолны дэглэм

- Ус байнга ууж, шингэн алдахаас сэргийлнэ.
- Өглөөний хоолыг алгасалгүй иднэ.
- Витаминаар баялаг жимс тогтмол хэрэглэнэ.

### 🍴 Зуны улиралд хоолны хордлогоос урьдчилан сэргийлэх

- Хоол хүнс худалдаж авах:** Хадгалах хугацаа, тэмдэглэгээг сайтар шалгаж, шинэлэг хүнсийг сонгох
- Хоол хүнсийг хадгалах:** Хоол хүнсийг хадгалах зааврын дагуу хөргөгч, хөлдөөгчид хийж хадгална. Амархан мууддаг хүнсийг хөргөгчний хаалган талд байрлуулахгүй байх. Хөргөгчийг байнга онгойлгохгүй байх. Халуун зүйлийг хөргөсний дараа хөргөгчинд хийх
- Хоол хүнс хэрэглэх:** Хоол хийх, идэхийн өмнө гараа сайтар савандаж угаана. Хоолыг болгож хэрэглэнэ. Тасалгаанд 2 цагаас дээш байсан хүнсэнд нян, бактери асар хурдан үржиж хоолны хордлого үүсгэдэг тул хоолыг идэхийн өмнө хийх, хийсний дараа хөргөгчинд хийх нь зүйтэй.

## Хоолны хордлогоос урьдчилан сэргийлж хоол хүнсийг хөргөгчинд хадгалах



Хөлдөөгчийн хаалган хэсэг	Хөлдөөгчийн дотор хэсэг	Хөргөгчийн дотор хэсэг	Хөргөгчийн хаалган хэсэг
Хэм байнга өөрчлөгддөг	Хамгийн удаан хадгалах хүнсийг байрлуулна	Хөргөгч байнга онгойлговол хэм нэмэгдэнэ.	Хэм байнга өөрчлөгддөг тул амархан муудахгүй хүнсийг байрлуулна

Эх сурвалж : Хүнс эмийн бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлын газар, Самсунг Сөүл эмнэлэг Эрүүл мэндийн сэтгүүл,  
Зураг - Хүнс эмийн бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлын газар