



Мэдээлэл

Үнэнч шударга

Дугаар 2023-233

Сургалтын алба 070-7097-0520, Захиргааны алба 070-7097-0504, Факс 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2023оны 9-р сарын хоолны цэс

Шим тэжээлийн хэмжээ, бүтээгдэхүүний 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 загасХөлд өссөн загас	Илд загас	Алган 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(Кул,Жонбуг,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)					
									1					
									Мөхлөг будаа Шар буурцгийн шөл 5.6.9 Хуушуур+Ногооны хачир 1.5.6.13 Хатаасан арваалжны хачир 5.6.13.17.18 Кимчи, хиамны хуурга 6.9.10.13 807.3/28.0/267.9/2.4					
4[Төрсөн өдөр]		5		6			7		8					
Наалданги будаа Тахианы махтай далайн замагны шөл 5.6.9.13.15 Нальхан хорхой, гоймонгийн хачир 5.6.13.17 Эрдэнэ шиш,мөөгтэй бин 1.5.6.13 Хуурсан кимчи 9 Өндөгтэй тарт 1.2.5.6 803.7/28.0/172.6/4.3		Арвайн будаа Гахайн махтай кимчиги 5.9.10 Коритай шарсан загас 2.5.6.12.13.16 Хуурсан суньдэ 5.6.10.13 Манжингийн хачир 5.6 Айсваншюу 1.2.5.6 876.7/37.1/230.9/9.2		Кимтэй бөөрөнхийлсөн будаа 1.2.4.5.6.9.13.16.18 Омүтэй шөл 1.5.6.9.13.18 Догбуги 1.2.5.6.12.13.16.18 Хайрсан арваалж, сонгино 1.5.6.17 Гагдүги 9 Тараг 2 883.6/29.4/355.9/4.6			Амуу будаа Боргоцойн царцаамагтай хүйтэн шөл 5.6.7.9.13.16 Бяслагтай хуурсан тахиан мах 2.5.6.12.13.15.16.18 Шар буурцаг, мөөгтэй хачир 5 Хатаасан замаг, мөлчи Жүрж 790.5/41.0/227.2/2.4		Эрдэнэ шиштэй будаа Төмсний цардуултай, гурилтай шөл 5.6.9 Шарсан гахайн мах 5.6.10.13.18 Гучжантай бууцайны хачир 5.6 Кимчи 9 Киви 760.5/37.8/287.8/4.1					
11		12		13[Олон соёлын өдөр]			14[Шөлгүй өдөр]		15					
Мөхлөг будаа Жанбун дүүфүү 5.6.8.9.13.17.18 Бөөрөнхий махтай дог 5.6.10.13.15.16.18 Сүлжү, яншуйн хачир Ким 13 Гагдүги 9.13 738.5/25.4/140.73.5		Шар будаа Үхрийн махтай шөл 5.6.9.13.16 Амтат хулуутай өндөгний ороомог 1 Төмс, хиамны хуурга 1.2.5.6.10.13.15.16 Дуражи, өргөст хэмхийн хачир 5.6 Гадил жимс 727.5/25.8/237.3/3.6		Котлеттай будаатай хуурга 1.5.6.10.13 Мису твэнжаны шөл 5.6.9 Амталсан гоймон 5.6.13 Манжингийн хачир Жүржийн ундаа13 1030.7/29.4/281.4/4.3			Ногоотой будаа+твэнжан 5.6.13 Нүрүнжи Шош, бяслагтай шарсан талх 1.2.5.6.13 Кимчи 9.13 Талбам латте 2 Мелон 708.5/21.8/319.1/2.8		Багш, сурагчдын аялал					
18		19		20			21		22					
Арвайн будаа Кимчи, шар буурцгийн шөл 5.6.9.13 Шарсан гахайн мах 5.6.10.13.18 Ногооны салат 5.6.13 Хуурсан арваалж 5.6.13.17Өргөст хэмхийн кимчи9.13 Бавариан нүхтэй боов 1.2.5.6 739.2/38.5/194.1/2.9		Хар будаатай будаа Шошны гурилтай байцааны шөл 5.6.9.13 Жижиг наймаалж, гоймонгийн хуурга 5.6.13 Бөднө шувуу, ногооны хачир 1.5.6.13 Гагдүги 9.13 743.4/37.1/239.4/4.7		Галд шарсан тахианы махтай будаа 2.5.6.9.10.12.13.15.16.18 Япон цуугаар амталсан шөл 1.2.5.6.9.13.18 Хуурсан далайн замаг 13 Цагаан кимчи 9.13 Арвайн будаан боов 1.2.5.6 Алим 13 866.0/43.6/223.2/3.1			Наалданги сорготой будаа Гахайн махтай, төмстэй шөл 5,6,9,10,13 Амталсан загас 5,6,12,13 3 өнгийн ногооны хачир 5,6 Ким 13 Хан боргоцой 832,1/56,9/328,4/4,3		Хараацай загасны түрстэй будаатай хуурга 2,5,6,10,13,18 Байцаатай твэнжаны шөл 5,6,9,13 Амтат төмс 1,2,5,6 Байцаа, хар будаан салат 1,2,4,5,6,12,13,16,18 Гагдүги 9,13 Сириалтай тараг 2 798,2/22,6/381,2/2,4					
25		26		27			28		29					
Эрдэнэ шиштэй будаа Тахианы махтай, догтой шөл 5,6,13,15,18 Шар буурцгийн хачир 2,5,6,10,13 Дүүфүү, ногоотой хуурга 5,6,13,16,18 Кимчи 9,13 Мелон 796,8/34,3/151,28/3,4		Наалданги будаа Үхрийн мах, ногоотой шөл 5,6,9,13,16 Жигнэсэн тахианы мах 2,5,6,13,15 Загас, ногоотой бин 1 Кимчи 9,13 Дог-Цагаан будааны боов 5,13 854,7/43,1/193,6/3,8		Дынчунь будаатай хуурга 1,5,6,13,18 Дынчунь гурилтай шөл 5,6,7,13,16,18 Кимчи, сагдайн бин 3,5,6,9,10 Кимчи 9 Жүржийн цэлцэгнүүр 933,8/29,6/162,0/3,2			Ургацын баяр		Ургацын баяр					

15-ны сар шиг элбэг, хангалуун Чүсөг ургацын баяр



Чүсөг гэдэг нь **намрын орой**, бүр дэлгэрүүлж хэлбэл **сарны гэрэл хамгийн тод намрын орой** гэсэн утгатай. Энэ утгаар Чүсөг баярыг сар тодоор гэрэлтсэн сайхан баяр гэж хэлж болно.

Чүсөг нь билгийн тооллын 8-р сарын 15-ны өдөр буюу намрын дунд сарын дундахь өдөр юм.

Чүсөг баярыг өөрөөр Кабэ, Кабэ өдөр, Кави, Ханкави, Жүнчү, Жүнчүжол, Жүнчүгажол гэж хэлдэг.

Кави, Ханкави нь цэвэр солонгос үг бөгөөд Кабэ нь Кави-г ханзаар илэрхийлсэн үг юм.

Чүсөг нь билгийн тооллын шинийн 15-ны өдөр, 6, 7-р сарын 15-ны өдөртэй адил 15-ны өдрийн баярын нэг юм. Эдгээрээс Чүсөг ба шинийн 15-ны баяр нь хамгийн том баяр юм. Чүсөг нь ургац хураах үеэр болдог баяр тул чухал баярт тооцогддог. Арвин ургац хураасандаа талархсан талархлын баяр гэж хэлж болно.

Түүнчлэн нэг жилийн газар тариалангийн ажлаа дуусган дараа жилийн тариалалтыг амжилттай байхыг бэлэгддэг.

“Илүү ч биш, дутуу ч биш, үргэлж Чүсөг өдөр шиг байг” гэсэн зүйр үг байдаг. Үр тариа боловсорсон элбэг хангалуун Чүсөг баяраар бүх л өдөржин хөгжөөнт тоглоом тоглодог бөгөөд өдөр тутмын амьдрал маань энэ өдөр шиг үргэлж бүрэн дүүрэн байхыг ерөөдөг.

Эх сурвалж : Солонгос үндэсний нэвтэрхий толь
Гэрэл зураг : Кёнгиунь нанүм контент, Шим тэжээл ба хоол хүнс(4-р анги)

하나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

1. Өөрийн идэх хэмжээнд тааруулан авч иднэ.

Дараах хүнс нэг аяга цагаан будааны илчлэгтэй тэнцүү.

1 аяга цагаан будаа **300 килокалори** илчлэгтэй.

Сунпён дог 5-6ш

Жолпён дог 5-6ш

Туулайн бөөр 11-12ш

Хатаасан илжгэн чих 4ш

Солонгос жигнэмэг 12ш

Яггуа жигнэмэг 2ш

두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다



기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

2. Өөх тос ихтэй хоол хүнс бага хэрэглэнэ.

Махны өөх тосыг биш махан хэсгийг иднэ.

Жигнэсэн хавирга(갈비찜) 1хүний порц **300 килокалори** илчлэгтэй.

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal

삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분 섭취량 = 12g/1000kcal

3. Витамин, эрдэс бодис, эслэгээр баялаг ногоо, жимс жимсгэнийг ихээр хэрэглэнэ.

Илжгэн чих 1ш **100 килокалори**

Алим 1ш **100 килокалори**

3 өнгийн ногоо (Гэсэрт цэцэг, дуражи, оймын иш)

1 таваг тус бүр **50 килокалори**

Нийт эслэгийн хэмжээ **17гр**

*1өдөрт хэрэглэх эслэгийн хэмжээ 12гр/1000 килокалори