

**Рўзанинг қолган кунлари учун намуна тарихасида тайёрланган таомлар
рўйхатини эътиборингизга ҳавола этамиз.**

Сана	Таом ва озиқ-овқат маҳсулоти номи	Оғирлиги (гр.)	Энергетик қуввати (ккал)	Жаъми қуввати (ккал)
Сахарлик				
1-кун	Наматак шарбати	200,0	140	1514
	Бодринг, помидор, булғор қалампери қўшилган салат	50,0	22,3	
	Шовла	350	639	
	1 донакайнатилгантухум	40	64	
	Сариёғ	20	143.4	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	25	130	
Нон	100,0	238		
Ифторлик				
1-кун	Кайнатилган сув	150,0	0	1164,0
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	100,0	58	
	Кайнатма шўрва	300,0	330	
	Коватак дўлма	325	498	
	Нон	100,0	238	
	Мевалар	100,0	40	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2678.4
Сахарлик				
2-кун	Чой	200	0	1299.4
	Салат (ачиқ-чучук)	100,0	71	
	Булғори дўлма	390,0	482.4	
	Қаймоқ (20%)	50	125	
	Хурмо (қуритилган)	50	135	
	Ёнғок	50	260	
	Нон	100,0	238	
Ифторлик				
2-кун	Чой	300,0	-	1315.2
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Салат винегрет	100,0	70,1	
	Уй угра оши	300	381	
	Сабзавотлар билан димлаб пиширилган гўшт	325	492	
	Нон	100,0	238	
	Мевалар	150,0	60	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2614
Сахарлик				
3-кун	Олма шарбати	150	63	1296.3
	Бодринг, помидор, кўк пиезли ўсимлик ёғи қўшилган салат	100	89,8	

	Кефир	250	132,5	
	Ширгуруч	250	653	
	Ўрик (қоқи)	50	120	
	Нон	100	238	
Ифторлик				
3-кун	Асалли чой	100	41,5	1220
	Эрон хурмоси	25	68,5	
	Салат редиска, кўкатли қатик кўшилган салат	100	71	
	Товук шўрва	300	749	
	Булғори дўлма	205	250	
	Мевалар	100	40	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2516.3
Сахарлик				
4-кун	Чой	150	0	1672.4
	“Тошкент” салати	150	423	
	Манний ёрмасидан сутли бўтқа	310	346	
	1 та қайнатилган тухум	40	64	
	Сариёғ	20	143.4	
	Ёнғоқ	25,0	130	
	Нон	100	238	
Нишолда	100	328		
Ифторлик				
4-кун	Асалли чой	100	41,7	1020.9
	Карам, қизил сабзи, олмали салат	100	33,2	
	Балиқ котлети, катощкали пюре билан	325	668	
	Нон	100	238	
	Мевалар	100	40	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2693.3
Сахарлик				
5-кун	Мева шарбати	150,0	148,5	1427.5
	Маржумак (гречка) ёрмасидан илашимли сутли бўтқа	200	464	
	Қайнатилган гўшт, қайнатилган макарон билан	50/200	309	
	Ёнғоқ	25,0	130	
	Магиз	50	138	
	Нон	100	238	
Ифторлик				
5-кун	Чой	100		1217
	Эрон хурмоси	25	68,5	
	Бодринг, помидор, булғор қалампери кўшилган салат	50,0	22,3	
	Карам шўрва	300	385,2	
	Мол гўшtidан	50/255	463	

	котлет, димланган сабзавот билан			
	Нон	100	238	
	Мевалар	100	40	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2644
Сахарлик				
6-кун	Кайнатишган сув	150,0		1536.4
	Ширгуруч	250	653	
	2 дона гўшти блинчик	100,0	323	
	Ўрик (куритилган)	50,0	139	
	Нон	100,0	238	
	Сариёғ	20	143.4	
	Мева (олма)	100,0	40	
Ифторлик				
6-кун	Шарбат	100,0	41	1173.9
	Салат винегрет	100,0	76,5	
	Мошхўрда	400,0	593	
	Мол гўшtidан қиймали бифштекс, картошка пюре билан	60/310	463	
	Мева (олма)	100,0	40	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2709
Сахарлик				
7-кун	Чой	150	-	1560.4
	Бодринг ва нўхотли газак	200,0	146	
	Сутли арпа бўтқаси	260	346	
	Қайнатишган мол гўшти, қайнатишган картошка билан	100/200	419	
	Ёнгок	25,0	130	
	Магиз	450	138	
	Сариёғ	20	143.4	
	Нон	100	238	
Ифторлик				
7-кун	Кайнатишган сув	100,0		1079.8
	Салат (қизил лавлагили)	100,0	76,5	
	Каватак дўлма	360	597.3	
	Катошкали қовурма варақи сомса	100,0	191	
	Мевалар (банан)	100,0	96	
	Нон	50	119	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2640.2
Сахарлик				

8-кун	Шир чой	200	105	1626.9
	Сабзавот ва гўштли газак	100	85.9	
	Маржумагли (гречкали) сутли илашимли бўтқа	250	332	
	Қайнатилган товук гўшти, қайнатилган макарон билан	75/325	587	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	260	
	Нон	100	119	
Ифторлик				
8-кун	Олча шарбати	200	82.5	1269.1
	Карам ва сабзили газак салат	100	68.6	
	Кифта шўрва	300	189	
	Гуляш картошка бўтқаси билан	75/150	351	
	Қаймоқ (20%)	50	125	
	Творогли ватрушка	100	295	
	Нон	100	119	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2895.9
Сахарлик				
9-кун	Сутли ширин чой	200	105	1145
	Лавлаги ва магизли газак	100	178	
	Гўштли блинчиклар	100	286	
	Мастава	350	241	
	Магиз	50	138	
	Қаймоқ (20%)	50	125	
	“Тошкент” патир нони	100	75	
Ифторлик				
9-кун	Қулпнай шарбати	200	82,8	1328.5
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Турп ва сузмали газак	100	132,2	
	Қайнатма шўрва	350	639	
	Сабзавотлар билан димлаб пиширилган товук гўшти	350	287	
	“Тошкент” патир нони	100	75	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2473.5
Сахарлик				
10-кун	Шакарли чой	200	30,4	1319
	Ниршолда	50	164	
	Оқ ўзакли карам ва олмали газак	100	86,2	
	Мол гўшtidан тефтели,	75/150	484	

	қайнатилган макарон билан			
	Сутли булочка	100	148	
	Сариёғ	20	143.4	
	Қаймоқ (20%)	50	125	
	Магиз	50	138	
	Патир нон	100	75	
Ифторлик				
10-кун	Мева шарбати	200	82,8	1340.1
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Сабзавотли газак	100	78	
	Товуқ гўшtidан шўрва	300	249,6	
	Мол гўшtidан котлет, картошка бўтқаси билан	75/50/150	427,2	
	Творогли запеканка	100	201	
	Жавдар унидан нон	100	189	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2659.1
Сахарлик				
11-кун	Кўк чой	200	-	1425
	Салат (ачик-чучук)	100	59,3	
	Палов - Ош	450	1092	
	“Тошкент” патир нон	100	75	
	Ёнгок	25	130	
	Магиз	25	69	
Ифторлик				
11-кун	Чой	200	--	1173
	Мева шарбати	200	82,9	
	Салат винегрет	100	93	
	Қийма шўрва	350	386.6	
	Мошкичири	50/350	512	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2590
Сахарлик				
12-кун	Наматак шарбати	200	97	1541,3
	Бодринг, помидор, булғор қалампири кўшилган салат	50	112,3	
	Шовла	300	818	
	Тухумли ва мевали куймоқ	150	216	
	Магиз	50	138	
	Ёнгок	50	360	
	Нон	100		
Ифторлик				
12-кун	Қайнатилган сув	200	-	1058.4
	Эрон хурмоси	25	68.5	

	Мева шарбати	200	82,9	
	Эрон хурмоси	50	137	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	100	97	
	Мошхўрда	350	238	
	Ажабсанда	300	336	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2599.4
Сахарлик				
13-кун	Райхонли чой	200	-	1437
	Помидорли газак	100	59	
	Гречкали палов	300	690	
	Сутли булочка	100	148	
	Қаймоқ (20%)	50	125	
	Ёнғок	50	360	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
13-кун	Олча шарбати	200	82,9-	1127.9
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Райхонли чой	200	-	
	Оқ ўзакли карам ва бодрингли газак	100	68	
	Балиқли котлет, картошка бўтқаси (пюреси) билан	350	682	
	Сметана ва шакарли творог	50	127,5	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2564.9
Сахарлик				
14-кун	Наматак шарбати	200	97	1443.3
	Сутли чой	200	105	
	“Тошкент” газаци	100	248	
	Арпа ёрмали (перловкали) шўрва	350	312.3	
	2донакайнатилгантухум	40	128	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	360	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
14-кун	Райхонли чой	200	-	1079.6
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Мевали шарбат	200	83.9	
	Эрон хурмоси	50	137	
	Помидорли газак	50	56.2	
	Қайнатма шўрва	350	154	
	Димланган балиқ, картошка	50/75/150	481	

	бўтқаси билан			
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2522
Сахарлик				
15-кун	Чой	200	--	1560.3
	Наматак дамламаси	200	97	
	Карам ва чучук қалампирли газак	100	85.3	
	Ширгуруч	250	653	
	Қовурилган чучвара	100	310	
	Ёнғок	50	360	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
15-кун	Чой	200	-	1045
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Салат винегрет	100	95	
	Нўхотли мастава	350	294	
	Сабзавотлар билан димлаб пиширилган гўшт	50/200	448	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2564
Сахарлик				
16-кун	Наматак шарбати	200	97	1690.3
	Чой	200	--	
	Бодринг, помидор ва булғор қалампирли қўшилган салат	50	112.3	
	Пиёзли қатлама	100	370	
	Шовла	350	682	
	Қаймоқ (20%)	25	125	
	Магиз	25	69	
	Ёнғок	25	180	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
16-кун	Кайнатилган сув	200	--	819
	Мевали чой	200	2	
	Редискали газак	200	56	
	Булғор қалампирдан дўлма шўрва	350	339	
	Лимонли кекс	100	323	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2509,3
Сахарлик				
17-кун	Шир чой	200	105	1355
	Салат (ачиқ-чучук)	100	56	
	Палов - Ош	390	890	
	Магиз	25	69	

	Ёнғок	25	180	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
17-кун	Чой	200	-	1145
	Олма шарбати		98	
	Эрон хурмоси	50	137	
	Винегрет газаги	50	56	
	Лавлаги ва картошкали борш	350	212	
	Мошкичири	300	533	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2500
Сахарлик				
18-кун	Наматак шарбати	200	97	1744
	Сутли ширин чой	200	105	
	Бодринг, помидор, булғор калампири қўшилган газак	50	112,3	
	Халим	100	852,7	
	Сутли булочка	100	148	
	Қаймоқ (20%)	25	125	
	Магиз	25	69	
	Ёнғок	25	180	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
18-кун	Мева шарбати	200	82,9	883.8
	Ялпизли чой	200	-	
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	50	112,3	
	Кайнатма шўрва	350	154	
	Товуқ қанотчалари (қовурилган), картошка бўтқаси ва оқ асосий сардак билан билан	75/150	337	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2597
Сахарлик				
19-кун	Сутли Чой	200	-	1411,3
	Лавлаги ва олмали газак	100	75	
	Творогли запеканка	100	239	
	Шовла	250	682,3	
	Ёнғок	50	360	
	Нон	50	55	
Ифторлик				
19-кун	Мевали чой	200	2	1112,8

	Олма шарбати	200	82,8	
	Винегрет газаги	50	56	
	Карамли шўрва	350	213	
	Хонаки жаркоп	50/325	660	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2525,1
Сахарлик				
20-кун	Наматак шарбати	200	97	1386
	Сутли ширин чой	200	105	
	Бодринг, помидор, булғор қалампири қўшилган салат	100	112,3	
	Палов - Ош	350	798,7	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	25	80	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
20-кун	Кайнатилган сув	200	0	1162,9
	Мева шарбати	200	82,8	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	50	112,3	
	Кайнатма шўрва	350	324	
	Булғор қалампиридан дўлма	300	226,8	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	25	180	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2548,1
Сахарлик				
21-кун	Чой	200	0	1326
	Ниршолда	100	328	
	Оқ ўзакли карам ва сабзили газак	100	68	
	Товук гўшти қўшилган куймоқ	200	210	
	Қайнатилган мол гўшти, қайнатилган гуруч билан	75/150	347	
	Ёнғок	50	180	
	Магиз	50	138	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
21-кун	Ялпизли чой	200	---	1163.5
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Мева шарбати	200	82,8	
	Салат винегрет	100	56	
	Гўштли фрикаделкали шўрва	350	306,6	

	Сабзавотлар билан димлаб пиширилган товуқ гўшти	300	551	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2489
Сахарлик				
22-кун	Шакар чой	100	4	1315.9
	Қаймоқ	25	56,5	
	Бодринг, помидор, булғор қалампери қўшилган салат	100	112,3	
	Сули ёрмасидан сутли илашимли бўтқа	310	402	
	Гўштли сомса	200	388	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	180	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
22-кун	Мева шарбати	200	82.9	1280,7
	Эрон хурмоси	25	69	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	50	112.3	
	Гуручли товуқ шўрва	350	346,5	
	Гўшт ва гречкали карам дўлма	350	571	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2596,5
Сахарлик				
23-кун	Сутли ширин чой	200	130	1371
	Гўштли куймоқ	200	348,6	
	Товуқ дим-дим	350	347	
	Нишолда	50	164	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	189	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
23-кун	Мева шарбати	200	181-	1103.5
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Чой	200	-	
	Салат винегрет	50	56	
	Мастава	350	207	
	Сабзавотлар билан димлаб пиширилган гўшт	50/325	492	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2474
Сахарлик				
	Наматак дамламаси	200	97	1326,9

24-кун	Бодринг, помидор, булғор қалампири қўшилган салат	100	112,3	
	Чучвара шўрва	350	488,6	
	2донақайнатилгантухум	80	128	
	Қаймоқ (20%)	50	119	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	189	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
24-кун	Эрон хурмоси	25	69	1265.2
	Мева шарбати	200	82,9	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	100	112,3	
	Товуқли уй угра оши	350	475	
	Мол гўшtidан котлет, картошка бўтқаси билан	50/75/150	427	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2592.1
Сахарлик				
25-кун	Шакарли чой	200	-	1377.5
	Лавлаги ва ёнғокли газак	100	135.3	
	Гўштли тухум қуймоқ	150	357	
	Ажабсанда	300	446.6	
	Қаймоқ(20%)	25	56.5	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	189	
Нон	100	55		
Ифторлик				
25-кун	Наматак дамламаси	200	97-	1250.7
	Мевали шарбат	200	82.9	
	Сабзавотли газак	100	69.3	
	Карам ва картошкали борш	350	234.5	
	Димланган балик, димланган сабзавотлар билан	75/50/150	668	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуват(ккал)				2628.2
Сахарлик				
26-кун	Наматак шарбати	200	97	1481.8
	Лавлаги ва магизли газак	100	112.3	
	Шовла	350	639	
	2донақайнатилгантухум	80	128	
	Творогли ватрушка	100	287	
	Магиз	25	69	
	Ёнғок	25	94.5	
Нон	100	55		

Ифторлик				
26-кун	Мевали шарбат	200	82.1	1204.55
	Чой		-	
	Эрон хурмоси	25	68.5	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	100	112.3	
	Нўхотли мастава	350	344.75	
	Коватак дўлма	325	498	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2686.3
Сахарлик				
27-кун	Ширчай	200	105	1545,5
	Гуручли илашимли сутли бўтқа(ширгуруч)	200	326	
	Тухум барак	300	417	
	Қаймоқ(20%)	25	119	
	Творогли ватрушка	100	295	
	Хурмо (қуритилган)	25	135	
	Ёнғок	25	94,5	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
27-кун	Чой	200	--	984
	Эрон хурмоси	25	68,5	
	Қаймоқ (20%)	25	119	
	Салат винегрет	100	56	
	Карамли шўрва	350	213,5	
	Товуқ гўштидан котлет, қайнатилган гуруч ва қизил асосий сардак билан	50/50/150	428	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетиккуввати(ккал)				2529,5
Сахарлик				
28-кун	Наматак шарбати	200	97	1358,8
	Нишолда	50	164	
	Бодринг, помидор, булғор калампири қўшилган салат	100	112,3	
	Шовла	350	639	
	2донақайнатилгантухум	80	128	
	Магиз	50	138	
	Ёнғок	50	189	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
28-кун	Мева шарбати	200	98	966,1
	Эрон хурмоси	25	68,5	
	Бодринг помидор, кўкатлар қўшилган сметанали салат	100	112,3	
	Қайнатма шўрва	350	214,9	

	Карам дўлма	300	374	
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2610
Сахарлик				
29-кун	Сутли ширин чой	200	105	1367.5
	Бодринг ва карамли газак	100	59	
	Нохотли мошхўрда (“Қувват” шўрва)	350	546	
	Қаймоқ (20%)	25	119	
	Творогли ватрушка	100	295	
	Ёнғок	25	198	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
29-кун	Чой	200	-	1133.1
	Мева шарбати	200	82,8	
	Нишолда	50	164	
	Сабзавотли казак	100	83	
	Қайнатма шўва	350	214,9	
	Сабзавотлар билан димлаб пиширилган товуқ гўшти	350	425,3	
	Жавдар ундан нон	100	120	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2500
Сахарлик				
30-кун	Наматак шарбати	200	97	1410.75
	Сариёғ	25	179.25	
	Маржумакли сутли илашимли бўтқа	250	505	
	Қайнатилган гўшт, қайнатилган гуруч ва оқ асосий сардак билан	50/50/1450	347	
	1 донақайнатилгантухум	40	64	
	Магиз	25	69	
	Ёнғок	25	94,5	
	Нон	100	55	
Ифторлик				
30-кун	Мева шарбати	200	82,9	1201
	Эрон хурмоси	25	68,5	
	Бодринг помидор, кўкатлар кўшилган сметанали салат	100	112,3	
	Янги карамдан шўрва	350	256.3	
	Сабзавот дўлма (бақлажон, булғор	427	582	

	қалампири , помидор)			
	Нон	100	55	
	Мевалар	100	44	
Кунлик энергетикқуввати(ккал)				2611.75