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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сана** | **Таом ва озиқ-овқат**  **маҳсулоти номи** | | | **Оғирлиги (гр.)** | | **Энергетик қуввати**  **(ккал)** | | **Жаъми қуввати**  **(ккал)** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 1-кун | Наматак шарбати | | | 200,0 | | 140 | | 1514 |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири 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** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 қатиқ қўшилган салат | | | 100 | | 71 | |
| Товук шўрва | | | 300 | | 749 | |
| Булғори дўлма | | | 205 | | 250 | |
| Мевалар | | | 100 | | 40 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2516.3** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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, катошкали пюре билан | | | 325 | | 668 | |
| Нон | | | 100 | | 238 | |
| Мевалар | | | 100 | | 40 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2693.3** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 | |
| Ёнгок | | | 25,0 | | 130 | |
| Магиз | | | 50 | | 138 | |
| Нон | | | 100 | | 238 | |
| **Ифторлик** | | | | | | | | |
| 5-кун | Чой | | | 100 | |  | | 1217 |
| Эрон хурмоси | | | 25 | | 68.5 | |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири қўшилган салат | | | 50,0 | | 22,3 | |
| Карам шўрва | | | 300 | | 385,2 | |
| Мол  гўштидан котлет,  димланган сабзавот билан | | | 50/255 | | 463 | |
| Нон | | | 100 | | 238 | |
| Мевалар | | | 100 | | 40 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2644** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 6-кун | Кайнатилган сув | | | 150,0 | |  | | 1536.4 |
| Ширгуруч | | | 250 | | 653 | |
| 2 дона гўштли блинчик | | | 100,0 | | 323 | |
| Ўрик (қуритилган) | | | 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 гўштидан қиймали бифштекс, картошка пюре билан | | | 60/310 | | 463 | |
| Мева (олма) | | | 100,0 | | 40 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2709** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 7-кун | Чой | | | 150 | | - | |  |
| Бодринг ва нўхотли газак | | | 200,0 | | 146 | | 1560.4 |
| Сутли арпа бўтқаси | | | 260 | | 346 | |
| Қайнатилган мол гўшти, қайнатилган картошка билан | | | 100/200 | | 419 | |
| Ёнгок | | | 25,0 | | 130 | |
| Магиз | | | 450 | | 138 | |
| Сариёғ | | | 20 | | 143.4 | |
| Нон | | | 100 | | 238 | |
| **Ифторлик** | | | | | | | | |
| 7-кун | Кайнатилган 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2640.2** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 8-кун | Шир чой | | | 200 | | 105 | | 1626.9 |
| Сабзавот ва гўштли газак | | | 100 | | 85.9 | |
| Маржумакли (гречкали) сутли илашимли бўтқа | | | 250 | | 332 | |
| Қайнатилган товуқ 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** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 товуқ гўшти | | | 350 | | 287 | |
| “Тошкент” патир нони | | | 100 | | 75 | |
| Мевалар | | | 100 | | 44 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2473.5** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 10-кун | Шакарли чой | | | 200 | | 30,4 | | **1319** |
| Ниршолда | | | 50 | | 164 | |
| Оқ ўзакли карам ва олмали газак | | | 100 | | 86,2 | |
| Мол гўштидан тефтели, қайнатилган макарон билан | | | 75/150 | | 484 | |
| 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 гўштидан шўрва | | | 300 | | 249,6 | |
| Мол гўштидан 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** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 11-кун | Кўк чой | | | 200 | | - | | 1425 |
| Салат (ачиқ-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** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 12-кун | Наматак шарбати | | | 200 | | 97 | | **1541,3** |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири қўшилган салат | | | 50 | | 112,3 | |
| Шовла | | | 300 | | 818 | |
| Тухумли ва мевали қуймоқ | | | 150 | | 216 | |
| Магиз | | | 50 | | 138 | |
| Ёнғок | | | 50 | | 360 | |
| Нон | | | 100 | |  | |
| **Ифторлик** | | | | | | | | |
| 12-кун | Кайнатилган 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2599.4** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2564.9** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 14-кун | Наматак шарбати | | | 200 | | 97 | | **1443.3** |
| Сутли чой | | | 200 | | 105 | |
| “Тошкент” газаги | | | 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 бўтқаси билан | | | 50/75/150 | | 481 | |
| Нон | | | 100 | | 55 | |
| Мевалар | | | 100 | | 44 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2522** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2564** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 16-кун | Наматак шарбати | | | 200 | | 97 | | **1690.3** |
| чой | | | 200 | | -- | |
| Бодринг, помидор  ва булғор қалампири 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 қалампиридан дўлма шўрва | | | 350 | | 339 | |
| Лимонли кекс | | | 100 | | 323 | |
| Нон | | | 100 | | 55 | |
| Мевалар | | | 100 | | 44 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2509,3** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2500** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 18-кун | Наматак шарбати | | | 200 | | 97 | | **1744** |
| Сутли ширин чой | | | 200 | | 105 | |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2597** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2525,1** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2548,1** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 21-кун | Чой | | | 200 | | 0 | | **1326** |
| Ниршолда | | | 100 | | 328 | |
| Оқ ўзакли карам ва сабзили газак | | | 100 | | 68 | |
| Товуқ гўшти қўшилган қуймоқ | | | 200 | | 210 | |
| Қайнатиллган 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2489** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 22-кун | Шакар чой | | | 100 | | 4 | | **1315.9** |
| Қаймоқ | | | 25 | | 56,5 | |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2596,5** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 23-кун | Сутли ширин чой | | | 200 | | 130 | | 1371 |
| Гўштли қуймоқ | | | 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2474** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 24-кун | Наматак дамламаси | | | 200 | | 97 | | 1326,9 |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири қўшилган салат | | | 100 | | 112,3 | |
| Чучвара шўрва | | | 350 | | 488,6 | |
| 2донакайнатилгантухум | | | 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 гўштидан котлет,  картошка бўтқаси билан | | | 50/75/150 | | 427 | |
| Нон | | | 100 | | 55 | |
| Мевалар | | | 100 | | 44 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2592.1** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 25-кун | Шакарли  чой | | | 200 | | - | | 1377.5 |
| Лавлаги ва ёнғоқли 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 балиқ, димланган сабзавотлар билан | | | 75/50/150 | | 668 | |
| Нон | | | 100 | | 55 | |
| Мевалар | | | 100 | | 44 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2628.2** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 26-кун | Наматак шарбати | | | 200 | | 97 | | 1481.8 |
| Лавлаги ва магизли газак | | | 100 | | 112.3 | |
| Шовла | | | 350 | | 639 | |
| 2донакайнатилгантухум | | | 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | | **2686.3** |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 27-кун | Ширчой | | | 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 энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | **2529,5** | |
|  |  | | |  | |  |  |  |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 28-кун | Наматак шарбати | | 200 | | | 97 | 1358,8 | |
| Нишолда | | 50 | | | 164 |
| Бодринг, помидор, булғор қалампири қўшилган салат | | 100 | | | 112,3 |
| Шовла | | 350 | | | 639 |
| 2донакайнатилгантухум | | 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 |
| Кайнатма шўрва | | 350 | | | 214,9 |
| Карам дўлма | | 300 | | | 374 |
| Нон | | 100 | | | 55 |
| Мевалар | | 100 | | | 44 |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | **2610** | |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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** | |
| **Саҳарлик** | | | | | | | | |
| 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 донакайнатилгантухум | | 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 қўшилган сметанали салат | 100 | | | 112,3 | |
| Янги карамдан шўрва | 350 | | | 256.3 | |
| Сабзавот  дўлма  ( бақлажон, булғор қалампири , помидор) | 427 | | | 582 | |
| Нон | 100 | | | 55 | |
| Мевалар | 100 | | | 44 | |
| **Кунлик энергетикқуввати(ккал)** | | | | | | | **2611.75** | |