**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** |