



Қун	Тавомлар номи	Вазни(гр)	Маҳсулотлар номи	қуллнк сарф					Энер.қув ват ккал.	Август ойн нархи	Жами маҳсулот суммаси
				чикитл и	чикител з	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)			
Нонушта	қайнатилган	40	тухум	40,0	40,0	5,08	4,60	0,28	62,80	1 000	40,00
	манний бутқаси	500	манний	30,0	30,0	3,09	0,30	20,37	98,40	6 125	183,75
			сут	550,0	550,0	15,40	17,60	25,85	319,00	4 375	2 406,25
			сарёғ	20,0	20,0	0,10	16,50	0,18	149,60	35 250	705,00
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88
шон сарёғ билан	100/30	шон	15,0	15,0	0,00	0,00	14,97	56,85	16 125	241,88	
2 нонушта		200	шон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,0	5 000	500,00
			сарёғ	30,0	30,0	0,15	24,75	0,24	224,40	35 250	1 057,50
Тушлик	суяк қайнатмасида нухат шурва	500	печенье	20,0	20,0	2,36	0,36	13,70	65,06	11 750	235,00
			чай	0,2	0,2	0,06	0,00	0,02	3,20	34 750	6,95
			асал	30,0	30,0	2,40	0,00	24,90	97,32	40 000	1 200,00
			Картошка	250,0	150,0	5,00	1,00	43,25	200,0	3 250	812,50
			мол гушт	60,0	45,0	11,16	9,60	0,00	130,8	61 250	3 675,00
			пиёз	30,0	24,0	0,42	0,03	2,73	12,3	2 875	86,25
			сабзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25
			қуқат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00
			нухат	20,0	19,6	0,46	0,32	10,16	62,8	15 500	310,00
			булғор қалампирн	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,0	4 250	212,50
	туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	1,88		
	тамак	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	3,0	18 000	54,00		
	сарёғ	10,0	10,0	0,05	8,25	0,08	74,8	35 250	352,50		
	қатлет макарон гарнир қайла билан	450	мол гушт	70,0	52,0	13,0	11,2	0,0	152,6	61 250	4 287,50
			макарон	30,0	30,0	3,4	0,5	20,5	99,7	8 000	240,00
			шон	10,0	10,0	0,8	0,3	5,0	26,2	5 000	50,00
			тамак	2,0	2,0	0,1	0,0	0,4	2,0	18 000	36,00
			сарёғ	10,0	10,0	0,1	8,3	0,1	7,5	35 250	352,50
			усимлик ёғи	10,0	10,0	0,0	10,0	0,0	74,8	17 750	177,50
			сабзи	50,0	40,0	0,7	0,1	4,2	17,0	1 625	81,25
			пиёз	50,0	40,0	0,7	0,0	4,6	20,5	2 875	143,75
			туз	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75
			ун	10,0	10,0	1,1	0,1	6,8	33,1	4 925	49,25
	витагин салит	125	лавлагн	100,0	80,0	1,50	0,10	8,80	43,00	3 875	387,50
			усимлик ёғи	2,0	2,0	0,00	1,98	0,00	14,96	17 750	35,50
булғор қалампирн			50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,00	4 250	212,50	
сабзи			50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25	
қуқат			5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,80	1 000	5,00	
қампот	250	шакар	25,0	25,0	0,00	0,00	24,95	94,8	16 125	403,13	
		курук мевалар	20,0	20,0	0,36	0,00	10,10	45,4	20 500	410,00	
шон	150	шон	150,0	150,0	11,55	4,30	74,70	393,0	5 000	750,00	
иккинчи тушлик	75	булочка	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	11 750	587,50	
		қалбоса	25,0	25,0	3,52	1,23	0,00	25,2	36 000	900,00	
кечки овқат	200	400	олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	86,6	7 500	1 500,00
			Картошка	150,0	120,0	3,00	0,60	25,95	120,00	3250	487,50
	памидор	50,0	40,0	0,55	0,10	1,85	10,00	2875	143,75		
	усимлик ёғи	10,0	10,0	0,00	9,99	0,00	74,80	17750	177,50		
	мол гушт	80,0	60,0	14,88	12,80	0,00	174,40	61250	4 900,00		
	ун	10,0	10,0	1,06	0,13	6,77	33,10	4925	49,25		
	пиёз	50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,50	2875	143,75		
	шон	150	шон	150,0	150,0	7,70	3,00	49,80	262,00	5000	750,00
	чай	200	чай	0,2	0,2	0,06	0,00	0,02	3,20	34750	6,95
	100	банан	100,0	80,0	1,35	0,30	12,15	56,70	19000	1 900,00	
100	олма	100,0	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	8500	850,00		
ЖАМИ				2936,4		127,62	153,48	537,37	3954,95	8500	26 108,00

Тайёрлади, технолог



Сешанба

Маъсумий намунавий таомнома

Бола сони

1

Кун	Таомлар номи	Вазни(гр)	Махсулотлар номи	кунлик сарф		Озуқавий қиймат				Август ойи нархи	Жами махсулот суммаси
				чикитл н	чикитс из	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)	Энер.к увват. ккал.		
Понушта	оллади	220	ун	80,0	80,0	8,48	1,04	54,96	264,80	4 925	394,00
			тухум	80,0	80,0	10,16	9,20	0,56	125,60	1 000	80,00
			сут	50,0	50,0	1,40	1,60	2,35	29,00	4 375	218,75
			шаккар	10,0	10,0	0,00	0,00	9,90	37,90	16 125	161,25
			чай содаси	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	31 000	31,00
			усимлик ёғи	5,0	5,0	0,00	4,90	0,00	37,40	17 750	88,75
			туз	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	3,75
Понушта	бутерброт	100/35	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,0	5 000	500,00
			сарёғ	35,0	35,0	0,28	28,88	0,18	261,80	35 250	1 233,75
2-понушта		200	лимон	20,0	20,0	0,18	0,02	0,60	3,30	41 000	820,00
			чай	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48
			шаккар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,80	75,80	16 125	322,50
			канфет	20,0	20,0	0,04	0,03	18,56	69,60	11 750	235,00
Тушлик	суяк кайнатмасид а мастава шурва	500	Картошка	250,0	150,0	5,00	1,00	43,25	200,0	3 250	812,50
			мол гушт	60,0	45,0	11,16	9,60	0,00	130,6	61 250	3 675,00
			пиёз	30,0	24,0	0,42	0,03	1,53	12,3	2 875	86,25
			сабзи	50,0	40,0	0,65	0,00	4,20	17,0	1 625	81,25
			кукчат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00
			гуруч	20,0	19,6	1,40	0,20	14,28	66,0	7 625	152,50
			булгор калампир	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,0	4 250	212,50
			туз	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	3,75
			тамат	2,0	2,0	0,09	0,00	0,38	2,0	18 000	36,00
			сарёғ	20,0	20,0	0,16	16,50	0,10	149,6	35 250	705,00
	манти	450	мол гушт	80,0	60,0	14,9	12,8	0,0	174,4	61 250	4 900,00
			ун	60,0	60,0	6,4	0,8	40,6	198,6	4 925	295,50
			пиёз	60,0	48,0	0,8	0,1	3,1	24,6	2 875	172,50
			катик	100,0	100,0	2,8	3,2	4,1	56,0	4 500	450,00
			усимлик ёғи	10,0	10,0	0,0	9,9	0,0	74,8	17 750	177,50
	памидор салати	125	туз	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75
			памидор	100,0	80,0	1,10	0,20	3,70	20,00	2 875	287,50
кукчат			50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	27,00	1 000	50,00	
туз			1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	1,88	
кампот	250	шаккар	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,80	1 000	5,00	
		шаккар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,90	75,8	16 125	322,50	
нон	150	курук мевалар	15,0	15,0	0,27	0,00	8,25	34,1	20 500	307,50	
		нон	150,0	150,0	11,55	4,50	74,70	393,0	5 000	750,00	
иккинчи тушлик		75	анишлок	25,0	25,0	6,25	6,25	0,00	82,9	22 250	556,25
			нон	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	5 000	250,00
кечки овкат	димланган гречкали тифтели,гур учли гарнир кайла билан	450	олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	86,6	7 500	1 500,00
			мол гушт	70,0	52,0	13,02	11,20	0,00	152,60	61 250	4 287,50
			гречка	15,0	14,7	1,89	3,80	9,30	50,25	16 000	240,00
			гуруч	45,0	44,1	3,15	0,45	32,13	148,50	7 625	343,13
			пиёз	50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,50	2 875	143,75
			кукчат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,80	1 000	5,00
			тамат	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	2,97	18 000	54,00
			ун	10,0	10,0	1,06	0,13	6,77	33,10	4 925	49,25
			усимлик ёғи	10,0	10,0	0,00	9,98	0,00	74,80	17 750	177,50
			нон	150,0	150,0	11,50	4,50	74,70	393,00	5 000	750,00
			шаккар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,90	75,80	16 125	322,50
чай	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48			
банан	150,0	150,0	1,65	0,60	15,90	75,60	19 000	2 850,00			
олма шарбати	150,0	150,0	0,60	0,60	18,25	70,50	7 500	1 125,00			
ЖАМИ				2518,2		131,48	146,76	609,60	4242,68		26 108,00

Тайёрлади, технолог



Чоршанба Мавсумий намунавий таомнома

Бола сони

1

Қун	Таомлар номи	Вазни(гр)	Махсулотлар номи	қунлик сарф		Озуқавий қиймат				Август ойи нархи	Жами махсулот суммаси	
				чикитл н	чикитс из	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)	Энер.қув ват ккал.			
Нонушта	сутли макарон оши	500	сут	500,0	500,0	14,00	16,00	23,50	290,00	4 375	2 187,50	
			вермишел	15,0	15,0	1,68	0,24	10,26	49,92	8 000	120,00	
			сарёғ	20,0	20,0	0,18	16,50	0,10	149,60	35 250	705,00	
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88	
	нон сарёғ билан	100/20	шакар	10,0	10,0	0,00	0,00	9,90	37,90	16 125	161,25	
			нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,0	5 000	500,00	
2- нонушта		150	сарёғ	20,0	20,0	0,18	16,50	0,10	149,60	35 250	705,00	
			шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,98	75,80	16 125	322,50	
Тушлик	суяк қайнатмасид а нухат шурва	500	чош	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48	
			Картошка	250,0	150,0	5,00	1,00	43,25	200,0	3 250	812,50	
			мол гушт	60,0	45,0	11,16	9,60	0,00	130,8	61 250	3 675,00	
			пиёз	30,0	24,0	0,42	0,00	2,73	12,3	2 875	86,25	
			сябзи	30,0	24,0	0,39	0,03	2,52	10,2	1 625	48,75	
			қуқат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00	
			нухат	15,0	14,7	3,45	0,24	7,62	47,1	15 500	232,50	
			булгор калампири	30,0	24,0	0,39	0,00	1,59	7,8	4 250	127,50	
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	1,88	
			тямат	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	3,0	18 000	54,00	
			сарёғ	15,0	15,0	0,12	12,40	0,08	112,2	35 250	528,75	
			гречка палов	450	мол гушт	70,0	52,0	13,0	11,2	0,0	152,6	61 250
	гречка	50,0			49,0	6,3	1,7	31,1	167,5	16 000	800,00	
	сябзи	50,0			40,0	0,7	0,1	4,2	17,0	1 625	81,25	
	пиёз	30,0			24,0	0,1	0,0	0,4	2,0	2 875	86,25	
	усимлик ёғи	10,0			10,0	0,0	10,0	0,0	89,9	17 750	177,50	
	туз	2,0			2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75	
	лавлаг	100,0			80,0	1,50	0,10	8,80	43,00	3 875	387,50	
	усимлик ёғи	5,0			5,0	0,00	4,98	0,00	44,95	17 750	88,75	
	витамин салит	125	сябзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25	
			булгор калампири	30,0	24,0	0,39	0,00	1,59	7,80	4 250	127,50	
			шакар	10,0	10,0	0,00	0,00	9,98	37,9	16 125	161,25	
	кампот	250	қурук мевалар	15,0	15,0	0,27	0,00	8,25	34,1	20 500	307,50	
			нон	150,0	150,0	11,55	4,50	74,70	393,0	5 000	750,00	
	иккинчи тушлик		75	нон	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	5 000	250,00
				калбоса	25,0	25,0	3,53	1,23	0,00	25,2	36 000	900,00
				олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	46,6	7 500	1 500,00
	кечки овқат	Сомса. Памидор салат	150/40	ун	60,0	60,0	6,36	0,78	40,62	198,60	4 925	295,50
				Картошка	100,0	80,0	2,00	0,40	17,30	80,00	3 250	325,00
				мол гушт	80,0	60,0	14,88	12,80	0,00	174,40	61 250	4 900,00
пиёз				80,0	64,0	1,12	0,00	7,28	32,80	2 875	230,00	
усимлик ёғи				5,0	5,0	0,00	4,99	0,00	44,95	17 750	88,75	
туз				2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	3,75	
памидор				100,0	80,0	1,10	0,20	3,70	20,00	2 875	287,50	
пиёз				50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,50	2 875	143,75	
туз				1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88	
нон				100,0	100,0	7,70	4,53	49,80	262,00	5 000	500,00	
200		шакар	15,0	15,0	0,00	0,00	14,97	56,85	16 125	241,88		
чош		0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48			
250		банан	100,0	100,0	1,50	0,50	73,22	94,50	19 000	1 900,00		
		олма	150,0	250,0	0,60	0,60	14,70	75,35	8 500	1 275,00		
ЖАМИ				2815,2		123,77	135,77	586,67	3812,65	26 108,00		

Тайёрлади, технолог



Пайшанба Мавсумий намунавий таомнома

Бола сони 1

Кун	Таомлар номи	Вазни(гр)	Махсулотлар номи	қулик сарф		Озукавий қиймат				Август ойи нархи	Жами махсулот суммаси		
				чикитл н	чикитс из	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)	Энер.ку вват ккал.				
Нонушта	сутли перловка оши	500	сут	500,0	500,0	14,00	16,00	23,50	290,00	4 375	2 187,50		
			перловка	20,0	20,0	1,98	0,24	12,42	59,76	5 250	105,00		
			сарёғ	20,0	20,0	0,18	16,50	0,50	149,60	35 250	705,00		
			туз	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	3,75		
2-нонушта	нон сарёғ билан	100/30	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,0	5 000	500,00		
			сарёғ	30,0	30,0	0,24	24,75	0,15	224,40	35 250	1 057,50		
Тушлик	суяк кайнатмас ида манпар шурва	500	чой	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48		
			шакар	30,0	30,0	0,00	0,00	29,94	113,70	16 125	483,75		
			Картошка	250,0	150,0	5,00	1,00	43,25	200,0	3 250	812,50		
			мол гушт	60,0	45,0	11,16	9,60	0,00	130,8	61 250	3 675,00		
			пиёз	50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,5	2 875	143,75		
			сабзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25		
			булгор калампир	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,0	4 250	212,50		
			кукат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00		
			тухум	10,0	10,0	1,27	1,15	0,07	15,7	1 000	10,00		
			ун	50,0	50,0	5,30	0,65	33,85	165,5	4 925	246,25		
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	1,88		
			тамат	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	3,0	18 000	54,00		
			сарёғ	10,0	10,0	0,08	8,25	0,05	74,8	35 250	352,50		
			Тушлик	палов	450	мол гушт	70,0	52,0	13,0	11,2	0,0	152,9	61 250
гуруч	60,0	60,0				4,2	0,6	42,8	198,0	7 625	457,50		
пиёз	30,0	24,0				0,4	0,0	2,7	12,3	2 875	86,25		
усимлик ёғи	15,0	15,0				0,0	15,0	0,0	112,2	17 750	266,25		
сабзи	80,0	60,0				1,0	0,1	6,7	27,2	1 625	130,00		
туз	2,0	2,0				0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75		
памидор	100,0	80,0				1,10	0,20	3,70	20,00	2 875	287,50		
кукат	50,0	50,0				0,65	0,05	1,60	9,45	1 000	50,00		
туз	1,0	1,0				0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88		
кампот	250	шакар				20,0	20,0	0,00	0,00	19,96	75,8	16 125	322,50
иккинчи тушлик	манти	450	курук мевалар	15,0	15,0	0,27	0,00	8,25	34,1	20 500	307,50		
			нон	150	нон	150,0	150,0	11,55	4,50	74,70	393,0	5 000	750,00
			печенье	20	печенье	20,0	20,0	2,37	0,40	13,74	64,9	11 750	235,00
			нон	75	нон	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	5 000	250,00
			пишлок	200	пишлок	25,0	25,0	6,25	6,25	0,00	82,9	22 250	556,25
			олма шарбати	200	олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	86,6	7 500	1 500,00
			Картошка	100,0	80,0	2,00	0,40	17,30	80,00	3 250	325,00		
			мол гушт	80,0	64,0	14,88	12,80	0,00	174,40	61 250	4 900,00		
			ун	50,0	50,0	5,30	0,65	33,85	165,50	4 925	246,25		
			пиёз	90,0	82,0	1,30	0,00	8,20	36,90	2 875	258,75		
			усимлик ёғи	5,0	5,0	0,00	4,95	0,00	37,40	17 750	88,75		
			туз	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	3,75		
			катик	200,0	200,0	5,60	6,40	8,20	112,00	4 500	900,00		
			нон	100	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,00	5 000	500,00
лимон	200	лимон	10,0	10,0	0,09	0,01	0,30	1,65	41 000	410,00			
чой	200	чой	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48			
шакар	150	шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,60	75,80	16 125	322,50			
мева	150	олма	150,0	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50	8 500	1 275,00			
	150	банан	150,0	150,0	1,65	0,60	15,90	75,60	19 000	2 850,00			
ЖАМИ				3086,2		134,08	150,57	592,97	4236,75		26 108,00		

Тайёрлади, технолог



Кун	Таомлар номи	Вазни(гр)	Махсулотлар номи	кунлик сарф		Озуқарий қиймат				Август ойи нархи	Ҷами махсулот суммаси	
				чикитл и	чикитси з	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)	Энер.кув ват ккал.			
нонушта	манний буткаси	500	сут	500,0	500,0	14,00	16,00	23,50	290,00	4 375	2 187,50	
			манний	20,0	20,0	2,06	0,20	13,58	65,60	6 125	122,50	
			сарғ	20,0	20,0	0,16	16,50	0,10	149,60	35 250	705,00	
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88	
			шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,96	75,80	16 125	322,50	
нон сарғ: билан	150/40	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,0	5 000	500,00		
		сарғ	30,0	30,0	0,2,24	24,75	0,15	224,40	35 250	1 057,50		
2-нонушта		200	чай	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48	
			асал	20,0	20,0	0,16	0,00	16,06	64,88	40 000	800,00	
Тушлик	суяк кайнатмасид а горох шурва	500	Картошка	250,0	150,0	5,00	1,00	43,25	200,0	3 250	812,50	
			мол гушт	70,0	52,0	13,02	11,20	0,00	152,6	61 250	4 287,50	
			пиёз	30,0	24,0	1,20	0,00	2,73	12,3	2 875	86,25	
			сабзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25	
			кукат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00	
			горох	20,0	19,6	4,10	0,40	9,90	59,6	6 125	122,50	
			булғор калампир	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,0	4 250	212,50	
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	1,88	
			тамат	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	3,0	18 000	54,00	
			сарғ	20,0	20,0	0,16	16,50	0,10	149,6	35 250	705,00	
			мол гушт	80,0	60,0	14,9	12,8	0,0	174,4	61 250	4 900,00	
			макарон	40,0	40,0	4,5	0,6	27,4	133,1	8 000	320,00	
			нон	20,0	20,0	1,5	0,6	10,0	52,4	5 000	100,00	
			тамат	2,0	2,0	0,1	0,0	0,4	2,0	18 000	36,00	
			сарғ	10,0	10,0	0,1	8,3	0,1	7,5	35 250	352,50	
	усимлик ёғи	9,0	9,0	0,0	8,9	0,0	80,9	17 750	159,75			
	сабзи	50,0	40,0	0,7	0,0	4,2	17,0	1 625	81,25			
	пиёз	50,0	40,0	0,7	0,1	4,6	20,5	2 875	143,75			
	туз	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75			
	ун	10,0	10,0	1,1	0,1	6,8	33,1	4 925	49,25			
	лавлаг	100,0	80,0	1,50	0,10	8,80	43,00	3 875	387,50			
	усимлик ёғи	2,0	2,0	0,00	1,98	0,00	17,98	17 750	35,50			
	булғор калампир	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,00	4 250	212,50			
	сабзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25			
	кукат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,80	1 000	5,00			
	шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,80	75,8	16 125	322,50			
	курак мевалар	15,0	15,0	0,27	0,00	8,25	34,1	20 500	307,50			
	нон	150	150,0	150,0	11,55	4,50	74,70	393,0	5 000	750,00		
	тухум	40	40,0	40,0	5,08	4,60	0,28	62,8	1 000	40,00		
	нон	50	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	5 000	250,00		
	кечки овқат	ширғурч илашимли кайла билан	100	олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	86,6	7 500	1 500,00
				гуруч	50,0	49,5	3,50	0,50	35,70	165,00	7 625	381,25
				сут	250,0	250,0	7,00	8,00	11,75	145,00	4 375	1 093,75
				усимлик ёғи	9,0	9,0	0,00	9,98	0,00	80,91	17 750	159,75
				мол гушт	60,0	45,0	11,16	9,60	0,00	130,80	61 250	3 675,00
пиёз				50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,50	2 875	143,75	
нон				100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	218,00	5 000	500,00	
чай				0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48	
шакар				20,0	20,0	0,00	0,00	19,80	75,80	16 125	322,50	
мева				150	150,0	150,0	0,60	0,60	1,96	70,50	8 500	1 275,00
		150	банан	150,0	150,0	2,25	0,75	31,20	141,75	19 000	2 850,00	
ЖАМИ				3004,2		130,24	166,40	558,93	4189,56	19 000	26 108,00	



Шанба

Мавсумий намунавий таомнома

Бола сони

1

Кун	Таомлар номи	Вазни(гр)	Махсулотлар номи	куллик сарф		Озуқавий қиймат				Август ойи нархи	Жами махсулот суммаси		
				чикитл и	чикитс из	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)	Энер.к увват ккал.				
Нонушта	сутли гуруч оши	500	сут	500,0	500,0	14,00	16,00	23,50	290,00	4 375	2 187,50		
			гуруч	20,0	19,6	1,40	0,20	14,28	66,00	7 625	152,50		
			сарёғ	10,0	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	35 250	352,50		
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88		
			шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,98	75,80	16 125	322,50		
		100/30	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,00	5 000	500,00		
			сарёғ	30,0	30,0	0,15	24,75	0,24	113,70	35 250	1 057,50		
2-нонушта		250	лимон	20,0	20,0	0,18	0,02	0,60	3,30	41 000	820,00		
			чай	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48		
			шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,98	75,80	16 125	322,50		
Тушлик	суяк кайнатмасида борш	500	Картошка	150,0	120,0	3,00	0,60	25,95	120,0	3 250	487,50		
			мол гушт	60,0	45,0	11,16	9,60	0,00	130,8	61 250	3 675,00		
			пиёз	30,0	24,0	1,20	0,00	2,73	12,3	2 875	86,25		
			сабзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25		
			кукат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00		
			карам	100,0	80,0	1,80	0,10	4,70	27,0	2 250	225,00		
			булгор калампирни	25,0	20,0	0,33	0,00	1,32	6,5	4 250	106,25		
			туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	1,88		
			сметана	20,0	20,0	0,48	6,00	0,62	58,8	15 250	305,00		
			тамат	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	3,0	18 000	54,00		
			сарёғ	10,0	10,0	0,05	8,25	0,08	74,8	35 250	352,50		
			мол гушт	70,0	52,0	13,0	11,2	0,0	152,6	61 250	4 287,50		
			гуруч	50,0	49,0	3,5	0,5	35,7	165,0	7 625	381,25		
			сабзи	50,0	40,0	0,7	0,1	4,2	17,0	1 625	81,25		
			пиёз	20,0	16,0	0,3	0,0	1,8	8,2	2 875	57,50		
	усимлик ёғи	10,0	10,0	0,0	10,0	0,0	89,9	17 750	177,50				
	туз	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75				
	памидор	60,0	50,0	0,55	0,12	2,96	12,00	2 875	172,50				
	пиёз	50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,50	2 875	143,75				
	булгор калампирни	20,0	15,0	0,26	0,00	1,06	4,2	4 250	85,00				
	бодринг	60,0	50,0	0,48	0,06	2,04	8,40	2 000	120,00				
	шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,98	75,8	16 125	322,50				
	кампот	250	курак мевалар	15,0	15,0	0,27	0,00	8,25	34,1	20 500	307,50		
	нон	150	нон	150,0	150,0	11,55	4,50	74,70	393,0	5 000	750,00		
	иккинчи тушлик			нон	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	5 000	250,00	
			95	калбоса	25,0	25,0	3,53	1,23	0,00	25,2	36 000	900,00	
				канфет	20,0	20,0	0,04	0,03	18,56	69,6	11 750	235,00	
	Кечки овқат	гречкали тифтели, картошка пюре кайла билан	450	олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	86,6	7 500	1 500,00	
				гречка	10,0	9,8	1,26	0,10	7,14	33,00	16 000	160,00	
				картошка	250,0	200,0	5,00	1,00	43,25	200,00	3 250	812,50	
мол гушт				80,0	60,0	14,88	12,80	0,00	174,40	61 250	4 900,00		
пиёз				50,0	40,0	0,70	0,00	4,55	20,50	2 875	143,75		
ун				10,0	10,0	1,06	0,13	6,77	33,10	4 925	49,25		
тамат				2,0	2,0	0,01	0,00	0,38	2,00	18 000	36,00		
сарёғ				10,0	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	35 250	352,50		
нон				100	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,00	5 000	500,00
200				чай	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48	
мева	300	банан	150,0	150,0	1,65	0,60	15,90	75,60	19 000	2 850,00			
			олма	150,0	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50	8 500	1 275,00		
ЖАМИ				2859,2		115,07	132,69	530,40	3655,55		26 108,00		

Тайёрлади, технолог



Якшанба

Мавсумий намунавий таомнома

Бола сони

1

Кун	Таомлар номи	Вазни(гр)	Махсулотлар номи	кунлик сарф		Озукавий қиймат				Август ойи нархи	Жами махсулот суммаси
				чикитли	чикитсиз	О(гр)	Ё(гр)	У(гр)	Энер.к увват ккал.		
Нонушта	омлет	270	тухум	120,0	120,0	15,24	13,80	0,84	188,40	1 000	120,00
			сут	150,0	150,0	4,20	4,80	7,05	87,00	4 375	656,25
			сарёғ	10,0	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	35 250	352,50
	нон билан сарёғ	100/30	туз	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1 875	1,88
			нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,0	5 000	500,00
2-нонушта		200	сарёғ	30,0	30,0	0,15	24,75	0,24	224,40	35 250	1 057,50
			лимон	20,0	20,0	0,18	0,02	0,60	3,30	41 000	820,00
			чай	0,1	0,1	0,60	0,00	0,20	3,20	34 750	3,48
Тушлик	суяк кайнатмасида горох шурва	500	шакар	20,0	20,0	0,00	0,00	19,98	75,80	16 125	322,50
			Картошка	250,0	200,0	5,00	1,00	43,25	200,0	3 250	812,50
			мол гушт	70,0	52,0	13,02	11,20	0,00	152,6	61 250	4 287,50
			пиёз	30,0	24,0	0,56	0,00	3,64	16,4	2 875	86,25
			сабзи	50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25
			кукат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,8	1 000	5,00
			горох	20,0	20,0	10,25	1,00	24,75	149,0	6 125	122,50
			булзор калампир	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,0	4 250	212,50
			туз	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,0	1 875	3,75
			тамак	3,0	3,0	0,14	0,00	0,57	3,0	18 000	54,00
	сметана	20,0	20,0	0,48	6,00	6,20	58,8	15 250	305,00		
	сарёғ	20,0	20,0	0,05	8,25	0,08	74,8	35 250	705,00		
	манти	450	мол гушт	140,0	105,0	26,0	22,4	0,0	305,2	61 250	8 575,00
			ун	60,0	60,0	6,4	0,8	40,6	198,6	4 925	295,50
			Картошка	150,0	130,0	3,0	0,6	26,0	120,0	3 250	487,50
			пиёз	100,0	80,0	1,7	0,0	10,9	49,2	2 875	287,50
			катиқ	100,0	100,0	2,8	3,2	4,1	56,0	4 500	450,00
			усимлик ёғи	10,0	10,0	0,0	10,0	0,0	89,9	17 750	177,50
			туз	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1 875	3,75
			лавлаг	100,0	80,0	1,50	0,10	8,80	43,00	3 875	387,50
усимлик ёғи			5,0	5,0	0,00	4,98	0,00	44,95	17 750	88,75	
сабзи			50,0	40,0	0,65	0,05	4,20	17,0	1 625	81,25	
кампот	250	кукат	5,0	3,5	0,13	0,02	0,26	1,80	1 000	5,00	
		шакар	25,0	25,0	0,00	0,00	24,95	94,8	16 125	403,13	
		курук мевалар	15,0	15,0	0,27	0,00	8,25	34,1	20 500	307,50	
нон	150	нон	150,0	150,0	11,55	4,50	74,70	393,0	5 000	750,00	
иккинчи тушлик	95	булочка	50,0	50,0	3,85	1,50	24,90	131,0	11 750	587,50	
		пишлоқ	25,0	25,0	12,50	12,50	0,00	82,8	22 250	556,25	
		печенье	20,0	20,0	2,36	0,37	13,74	64,8	11 750	235,00	
Кечки овкат	товик гуштидан чихакбили	450	олма шарбати	200,0	200,0	1,00	0,20	20,20	86,6	7 500	500,00
			товук гушти	150,0	130,0	27,30	27,60	1,05	361,50	18 000	2 700,00
			пиёз	100,0	80,0	1,40	0,00	9,10	41,00	2 875	287,50
			булгор калампир	50,0	40,0	0,65	0,00	2,65	13,00	4 250	212,50
			памидор	50,0	40,0	0,55	0,10	1,85	10,00	2 875	143,75
			усимлик ёғи	10,0	10,0	0,00	9,98	0,00	89,90	17 750	177,50
			кукат	5,0	3,5	0,49	0,00	3,19	14,35	1 000	5,00
	нон	200	нон	100,0	100,0	7,70	3,00	49,80	262,00	5 000	500,00
	мева	300	шакар	15,0	15,0	0,00	0,00	14,98	112,20	16 125	241,88
			чай	0,1	0,1	0,03	0,00	0,01	1,60	34 750	3,48
банан			150,0	150,0	2,25	0,75	31,50	141,75	19 000	2 850,00	
			олма	150,0	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50	8 500	1 275,00
ЖАМИ				2958,2		173,71	185,35	554,81	4535,75		26 108,00

Тайёрлади, технолог