

1-овкатлар

Ўзбекча шўрва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
3	Сабзи	кг	0.025
4	Картошка	кг	0.05
5	Пивёз	кг	0.015
6	Чеснок	кг	0.001
7	Томат паста	кг	0.0075
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
10	Туялган қалампир	кг	0.001
11			

Макарон шўрва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Сабзи	кг	0.03
5	Томат паста	кг	0.0035
6	Картошка	кг	0.03
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Туялган қалампир	кг	0.001
9	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
10	Макарон	кг	0.02
11	Чеснок		0.01

Чуңара			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Сабзи	кг	0.03
5	Томат паста	кг	0.0035
6	Картошка	кг	0.03
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Туялган қалампир	кг	0.001
9	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
10	Ун	кг	0.03
11	Чеснок		0.001

Нўхот шўрва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Картошка	кг	0.03
3	Нўхот	кг	0.0405
4	Пивёз	кг	0.015
5	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
6	Ош тузи	кг	0.001
7	Туялган қалампир	кг	0.001
8	Приправа	кг	0.001
9	Сабзи	кг	0.025
10	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
11	Чеснок		0.001

Ўзбекча лағмон			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0.04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.01
3	Мол гўшти	кг	0.05
4	Пивёз	кг	0.015
5	Сабзи	кг	0.03
6	Томат паста	кг	0.012
7	Картошка	кг	0.03
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Булғор қалампир	кг	0.02
10	Чеснок	кг	0.003
11	Хар хил кўкатлар	кг	0.007
12	Приправа	кг	0.002
13	Туял	кг	0.015

Маства			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Сабзи	кг	0.03
5	Томат паста	кг	0.004
6	Туял	кг	0.03
7	Картошка	кг	0.03
8	Ош тузи	кг	0.002
9	Приправа	кг	0.002
10	Туялган қалампир	кг	0.002
11	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
12	Чеснок	кг	0.001
13		кг	

Украинча борш			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Қузилча	кг	0.04
2	Мол гўшти	кг	0.04
3	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
4	Пивёз	кг	0.015
5	Сабзи	кг	0.025
6	Томат паста	кг	0.006
7	Каром	кг	0.03
8	Картошка	кг	0.03
9	Ош тузи	кг	0.001
10	Булғор қалампир	кг	0.009
11	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
12	Чеснок	кг	0.001
13	Сметана	кг	0.01

Карам шўрва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Сабзи	кг	0.025
5	Томат паста	кг	0.0075
6	Каром	кг	0.0625
7	Картошка	кг	0.03
8	Ош тузи	кг	0.002
9	Туялган қалампир	кг	0.001
10	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
11	Чеснок	кг	0.001
12		кг	
13		кг	

*ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНING САНИТАРИЯ ҚОИДАЛАРИ, НОРМАТИВЛАРИ ВА ГИГИЕНА НОРМАТИВЛАРИ (Ўзбекистон республикаси аҳолисининг ёшга, жинсига ва касбига фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормативлари СанКван №0007-20 Тошкент-2020

*"Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана" - асосида ҳисобланган Тошкент "Меҳнат" - 1987 й.

1-овкатлар

Юбилейный шурва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Усимлик ёғи	кг	0.008
3	Картошка	кг	0.03
4	Пивёз	кг	0.015
5	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
6	Томат паста	кг	0.008
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Нўхот	кг	0.01
9	Довия	кг	0.01
10	Чеснок	кг	0.001

Товуқ шурва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Товуқ гўшти	кг	0.075
2	Усимлик ёғи	кг	0.008
3	Саёзи	кг	0.025
4	Картошка	кг	0.03
5	Пивёз	кг	0.02
6	Чеснок	кг	0.001
7	Томат паста	кг	0.0075
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Хар хил кўкатлар	кг	0.005

Чувара (русски пельмени)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Ош тузи	кг	0.003
3	Сметана	кг	0.01
4	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
5	Қора муруч	кг	0.0002
6	Чувара	кг	0.05

Узбекча киймаги шурва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Саёзи	кг	0.025
3	Картошка	кг	0.03
4	Пивёз	кг	0.02
5	Чеснок	кг	0.001
6	Томат паста	кг	0.0075
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Хар хил кўкатлар	кг	0.005

Перловка шурва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Усимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Саёзи	кг	0.03
5	Томат паста	кг	0.004
6	Перловка	кг	0.02
7	Картошка	кг	0.03
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Туялган қалампир	кг	0.001
10	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
11	Чеснок	кг	0.001

Мамлар			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0.02
2	Ош тузи	кг	0.001
3	Усимлик ёғи	кг	0.008
4	Мол гўшти	кг	0.04
5	Прирава	кг	0.001
6	Томат паста	кг	0.018
7	Ош тузи	кг	0.003
8	Туялган қалампир	кг	0.001
9	Чеснок	кг	0.001
10	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
11	Пивёз	кг	0.015

Утрани суюқ ош			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Усимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Саёзи	кг	0.01
5	Ун	кг	0.02
6	Картошка	кг	0.03
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Чеснок	кг	0.001
10	Хар хил кўкатлар	кг	0.005

Рассольный Лениградский			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Усимлик ёғи	кг	0.0024
3	Пивёз	кг	0.015
4	Саёзи	кг	0.03
5	Туялган бодиринг	кг	0.03
6	Перловка	кг	0.02
7	Картошка	кг	0.03
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Туялган қалампир	кг	0.001
10	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
11	Чеснок	кг	0.001

Фиркадельки			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Пивёз	кг	0.03
3	Туяум	кг	1
4	Туялган қалампир	кг	0.002
5	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
6	Прирава	кг	0.002
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Чеснок	кг	0.001
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Картошка ва шавеллик шурва			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Шавель	кг	0.079
2	Мол гўшти	кг	0.04
3	Усимлик ёғи	кг	0.008
4	Пивёз	кг	0.015
5	Картошка	кг	0.05
6	Ош тузи	кг	0.001
7	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
8	Чеснок	кг	0.001
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Рагу			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Усимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Саёзи	кг	0.05
5	Томат паста	кг	0.008
6	Каров	кг	0.05
7	Картошка	кг	0.107
8	Ош тузи	кг	0.001
9	Туялган қалампир	кг	0.002
10	Чеснок	кг	0.002
11	Хар хил кўкатлар	кг	0.005

Мошхўраа			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0.04
2	Усимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивёз	кг	0.015
4	Саёзи	кг	0.019
5	Мош	кг	0.02
6	Туруч	кг	0.03
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Туялган қалампир	кг	0.002
9	Хар хил кўкатлар	кг	0.005
10	Чеснок	кг	0.001
11	Картошка	кг	0.03

1-овкатлар

Ловияли борш			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Қайишча	кг	0,06
2	Уксус	кг	0,001
3	Ловия	кг	0,028
4	Саёзи	кг	0,015
5	Петрушка	кг	0,008
6	Пивэ	кг	0,02
7	Томат паста	кг	0,015
8	Ўсимлик ёғи	кг	0,008
9	Ош тузи	кг	0,001
10	Чеснок	кг	0,001
11	Шакар	кг	0,0003
12	Мол гўшти	кг	0,04

Борш зепёный			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Қайишча	кг	0,05
2	Мол гўшти	кг	0,04
3	Ўсимлик ёғи	кг	0,008
4	Пивэ	кг	0,01
5	Шавель	кг	0,01
6	Исмапоқ	кг	0,01
7	Ун	кг	0,001
8	Картошка	кг	0,03
9	Ош тузи	кг	0,01
10	Шакар	кг	0,01
11	Туҳум	кг	0,01
12	Чеснок	кг	0,001

Ўзи			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,008
3	Пивэ	кг	0,024
4	Саёзи	кг	0,025
5	Томат паста	кг	0,01
6	Каром	кг	0,05
7	Картошка	кг	0,03
8	Ош тузи	кг	0,001
9	Туёлган қалампир	кг	0,002
10	Хар хил кўкатлар	кг	0,0065
11	Чеснок	кг	0,001
12		кг	

Ўзи зепёный			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,04
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,008
3	Пивэ	кг	0,01
4	Шавель	кг	0,06
5	Исмапоқ	кг	0,06
6	Ун	кг	0,01
7	Картошка	кг	0,03
8	Ош тузи	кг	0,001
9	Туёлган қалампир	кг	0,002
10	Туҳум	кг	0,5
11	Чеснок	кг	0,001
12		кг	

Рамён			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Товуқ гўшти	кг	0,035
2	Латша	кг	0,05
3	Соғли соус	кг	0,004
4	Туёлган қалампир	кг	0,001
5	Хар хил кўкатлар	кг	0,002
6	Приправа	кг	0,001
7	Ош тузи	кг	0,001
8	Ўсимлик ёғи	кг	0,006
9	Чеснок	кг	0,001
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	
14		кг	

Чузма латмон			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,04
2	Картошка	кг	0,03
3	Саёзи	кг	0,015
4	Каром	кг	0,02
5	Пивэ	кг	0,02
6	Булғор қалампир	кг	0,02
7	Ўсимлик ёғи	кг	0,01
8	Чеснок	кг	0,002
9	Тайёр латмон	кг	0,07
10	Приправа	кг	0,0002
11	Кора мурч	кг	0,0002
12	Ош тузи	кг	0,001
13	Томат паста	кг	0,012
14	Тура	кг	0,021

2-овкатлар

Ўзбекча плов			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,05
2	Гуруч	кг	0,11
3	Пивэз	кг	0,036
4	Сабази	кг	0,14
5	Ўсимлик ёғи	кг	0,03
6	Ош тузи	кг	0,002
7		кг	
8		кг	
9		кг	

Ловияли шавла			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Гуруч	кг	0,048
2	Мол гўшти	кг	0,05
3	Пивэз	кг	0,024
4	Сабази	кг	0,056
5	Томат паста	кг	0,008
6	Ўсимлик ёғи	кг	0,03
7	Ловия	кг	0,32
8	Ош тузи	кг	0,002
9		кг	

Макарон по флотский			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,05
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,03
3	Пивэз	кг	0,04
4	Макарон	кг	0,1
5	Томат паста	кг	0,018
6	Ош тузи	кг	0,002
7	Туюлган қалампир	кг	0,002
8	Приправа	кг	0,002
9	Туух	кг	0,002

Шавла			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Гуруч	кг	0,05
2	Мол гўшти	кг	0,05
3	Пивэз	кг	0,024
4	Сабази	кг	0,056
5	Томат паста	кг	0,008
6	Ўсимлик ёғи	кг	0,03
7	Ош тузи	кг	0,002
8		кг	
9		кг	

Ковурма лағмон			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,05
2	Пивэз	кг	0,05
3	Томат паста	кг	0,018
4	Ош тузи	кг	0,002
5	Ўсимлик ёғи	кг	0,03
6	Ун	кг	0,015
7	Туюлган қалампир	кг	0,001
8	Туух	кг	1
9		кг	
10		кг	

Товуқли жаргон			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Товуқ гўшти	кг	0,1
2	Картошка	кг	0,2
3	Пивэз	кг	0,03
4	Ўсимлик ёғи	кг	0,013
5	Приправа	кг	0,001
6	Туюлган қалампир	кг	0,001
7	Томат паста	кг	0,001
8	Ош тузи	кг	0,006
9		кг	
10		кг	

Байрам палови			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,05
2	Гуруч	кг	0,1
3	Пивэз	кг	0,0345
4	Сабази	кг	0,14
5	Ўсимлик ёғи	кг	0,0345
6	Ош тузи	кг	0,002
7	Нухот	кг	0,01
8	Мариэ	кг	0,005
9	Зарчава	кг	0,0002
10	Зира	кг	0,0002

Мошинчири			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Гуруч	кг	0,035
2	Мол гўшти	кг	0,05
3	Пивэз	кг	0,024
4	Сабази	кг	0,056
5	Томат паста	кг	0,008
6	Ўсимлик ёғи	кг	0,3
7	Мош	кг	0,032
8	Ош тузи	кг	0,002
9		кг	
10		кг	

Гречка палов			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,05
2	Гречка	кг	0,09
3	Пивэз	кг	0,03
4	Сабази	кг	0,09
5	Ўсимлик ёғи	кг	0,03
6	Картошка	кг	0,03
7	Ош тузи	кг	0,002

Гарнир макарон (0,075 гр)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Макарон	кг	0,035
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,00294
3	Ош тузи	кг	0,001
4		кг	
5		кг	
6		кг	
7		кг	

Гарнир ковурилган картошка (0,150 гр)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Картошка	кг	0,242
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,018
3	Ош тузи	кг	0,001
4		кг	
5		кг	
6		кг	
7		кг	

Гарнир гуруч (0,150 гр)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Гуруч	кг	0,056
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,0069
3	Ош тузи	кг	0,001
4		кг	
5		кг	
6		кг	
7		кг	

* ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ САНИТАРИЯ ҚОИДАЛАРИ, НОРМАТИВЛАРИ ВА ГИГИЕНА НОРМАТИВЛАРИ (Ўзбекистон республикаси аҳолисининг ёшига, жинсига ва касбига фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган уртача кунлик рацонал овқатланиш нормативлари СанҚвап №0007-20 Тошкент-2020

* "Сборник Рецептур национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана" - 1987 й.

Ковурилган Балик			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Балик	кг	0.192
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.02975
3	Ош тузи	кг	0.003

Бифштекс			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Мол гўшти	кг	0.05
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.00512
3	Ош тузи	кг	0.0009
4	Тухум	кг	1

Гуляш			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Мол гўшти	кг	0.05
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
3	Пивэ	кг	0.01
4	Томат паста	кг	0.0048
5	Ун	кг	0.004
6	Ош тузи	кг	0.001
7	Туюлган қалампир	кг	0.0001

Корейсча қиймали шавла			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Мол гўшти	кг	0.05
2	Гуруч	кг	0.08
3	Ўсимлик ёғи	кг	0.03
4	Пивэ	кг	0.024
5	Томат паста	кг	0.006
6	Помидор	кг	0.01
7	Картошка	кг	0.07
8	Булғор қалампир	кг	0.01
9	Зира	кг	0.0002
10	Приправа	кг	0.001
11	Ош тузи	кг	0.001

Гарнир нўхот (0.75 гр)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Нўхот	кг	0.115
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.00441
3	Ош тузи	кг	0.003

Гарнир гречка (0.75)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Нўхот	кг	0.0714
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.00441
3	Ош тузи	кг	0.001

Гарнир перловка (0.75)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Переловка	кг	0.025
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.00441
3	Ош тузи	кг	0.001

Ковурилган товук			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Товук гўшти	кг	0.16
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.004
3	Приправа	кг	0.001
4	Туюлган қалампир	кг	0.001
5	Томат паста	кг	0.006
6	Ош тузи	кг	0.003
7	Чеснок	кг	0.002
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Корейсча ош			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Мол гўшти	кг	0.05
2	Пивэ	кг	0.036
3	Сабаи	кг	0.08
4	Ўсимлик ёғи	кг	0.025
5	Ош тузи	кг	0.001
6	Булғор қалампир	кг	0.01
7	Гуруч	кг	0.08
8	Тухум	кг	1
9	Зира	кг	0.0002
10	Приправа	кг	0.0002
11		кг	

Жаркот			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Мол гўшти	кг	0.05
2	Ўсимлик ёғи	кг	0.013
3	Картошка	кг	0.25
4	Пивэ	кг	0.03
5	Сабаи	кг	0.05
6	Томат паста	кг	0.006
7	Ош тузи	кг	0.001
8	Приправа	кг	0.001
9	Туюлган қалампир	кг	0.001
10	Чеснок	кг	0.001
11		кг	

Бифстроганов			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Мол гўшти	кг	0.05
2	Пивэ	кг	0.015
3	Ўсимлик ёғи	кг	0.008
4	Ун	кг	0.004
5	Ош тузи	кг	0.002
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Нон			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Нон буханка	кг	0.16

Чой			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Чой	кг	0.001
2	Чой (и/а нахтари учун)	кг	0.002

Картошка пюре (150 гр)			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Картошка	кг	0.0845
2	Маргарин	кг	0.00675

Дози			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метр
1	Ўсимлик ёғи	кг	0.00098
2	Туюлган қалампир	кг	0.001
3	Чеснок	кг	0.002

2-овкатлар

Буҳанка нон			
№	Маҳсулот номи	Ул.Бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0,1336
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,000438

Компот (Олма, Ўрик, Бехи, Шиповник)			
№	Маҳсулот номи	Ул.Бир	1 киши учун меъёр
1	Шакар	кг	0,016
2	Сухофрукты	кг	0,024

Димлама			
№	Маҳсулот номи	Ул.Бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,100
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,004
3	Картошка	кг	0,25
4	Пива	кг	0,03
5	Приправа	кг	0,001
6	Ош тузи	кг	0,003
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	

Табака			
№	Маҳсулот номи	Ул.Бир	1 киши учун меъёр
1	Товуқ гўшти	кг	0,29
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,018
3	Сметана	кг	0,005
4	Ош тузи	кг	0,002
5	Приправа	кг	0,002
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	

Қозон қабоб			
№	Маҳсулот номи	Ул.Бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гўшти	кг	0,100
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,004
3	Картошка	кг	0,25
4	Пива	кг	0,03
5	Приправа	кг	0,001
6	Ош тузи	кг	0,003
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	

Қуринные котлеты			
№	Маҳсулот номи	Ул.Бир	1 киши учун меъёр
1	Товуқ гўшти	кг	0,050
2	Ўсимлик ёғи	кг	0,003
3	Ош тузи	кг	0,001
4	Нон буҳанка	кг	0,008
5	Суҳари	кг	0,005
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	

Полдник маҳсулотлари

Булочка			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0,06
2	Шakar	кг	0,011
3	Ош тузи	кг	0,0006
4	Маргарин	кг	0,01485
5	Ҳамиртутуш	кг	0,000425
6	Тухум	кг	0,0475
7	Кунжут	кг	0,00075
8			
9			
10			
11			

Майизли булочка			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0,06
2	Шakar	кг	0,011
3	Ош тузи	кг	0,0006
4	Маргарин	кг	0,01485
5	Ҳамиртутуш	кг	0,000425
6	Тухум	кг	0,0475
7	Мағиз	кг	0,006
8			
9			
10			
11			

Сосискали булочка			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0,06
2	Шakar	кг	0,011
3	Ош тузи	кг	0,0006
4	Маргарин	кг	0,01485
5	Ҳамиртутуш	кг	0,000425
6	Тухум	кг	0,0475
7	Сосиска	кг	1
8			
9			
10			
11			

Гушти пирожи			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Мол гушти	кг	0,015
2	Шakar	кг	0,00195
3	Ҳамиртутуш	кг	0,001
4	Ош тузи	кг	0,0005
5	Ҳамиртутуш	кг	0,001
6	Ҳамиртутуш	кг	0,002
7	Пиез	кг	0,002957
8	Ун	кг	0,00025
9	Туюлган қалампис	кг	0,0075
10	Ош тузи	кг	0,0025
11	Ҳамиртутуш	кг	0,0085

Пираник (250 дона 100 гр)			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	10,9
2	Шakar	кг	5
3	Шakar	кг	2
4	Шakar	кг	0,2
5	Ҳамиртутуш	кг	2,5
6	Ош содаси	кг	0,2
7	Катик (250 гр)	кг	5
8	Ванелин	кг	0,3
9		кг	
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	

Джемли булочка			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	0,06
2	Шakar	кг	0,011
3	Ош тузи	кг	0,0006
4	Маргарин	кг	0,01485
5	Ҳамиртутуш	кг	0,000425
6	Тухум	кг	0,0475
7	Джем	кг	0,015
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	

Кекс (120 дона)			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ун	кг	5,62
2	Шakar	кг	1,6
3	Шakar	кг	0,08
4	Ҳамиртутуш	кг	0,165
5	Тухум	кг	50
6	Мағиз	кг	0,465
7	Ош тузи	кг	0,15
8	Ҳамиртутуш	кг	0,225
9	Маргарин	кг	1,1
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	

Катик ва булочка			
№	Маҳсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Катик (250 гр)	дона	1
2	Булочка	дона	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

*ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ САНИТАРИЯ ҚОИДАЛАРИ, НОРМАТИВЛАРИ ВА ГИГИЕНА НОРМАТИВЛАРИ (Ўзбекистон республикаси аҳолисининг ёшга, жинсига ва касбига феолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рацонал овқатланиш нормативлари СанҚваан №0007-20 Тошкент-2020

*"Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана" асосида ҳисобланган Тошкент "Меҳнат" - 1987 й.

Салатлар

Каромли салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун метрёр
1	Каром	кг	0,986
2	Сабзи	кг	0,125
3	Усимлик ёғи	кг	0,05
4	Ош тузи	кг	0,01
5	Хар хил кўкатлар	кг	0,03
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Бодиринг-каромли салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун метрёр
1	Бодиринг	кг	0,375
2	Каром	кг	0,482
3	Хар хил кўкатлар	кг	0,02
4	Ош тузи	кг	0,02
5	Усимлик ёғи	кг	0,06
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Аччиқ-чуқуқ			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун метрёр
1	Помидор	кг	0,906
2	Пивёз	кг	0,27
3	Ош тузи	кг	0,01
4	Бултор қалампир	кг	0,1
5	Хар хил кўкатлар	кг	0,2
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Винегрет			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун метрёр
1	Картошка	кг	0,321
2	Қизилча	кг	0,545
3	Сабзи	кг	0,126
4	Тузланган помидор	кг	0,25
5	Пивёз	кг	0,179
6	Усимлик ёғи	кг	0,008
7	Ош тузи	кг	0,01
8	Тузланган каром	кг	0,25
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Фенгуза салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метрёр
1	Фунгуза	кг	0,0162
2	Мол тушти	кг	0,003
3	Сабзи	кг	0,0256
4	Помидор	кг	0,0132
5	Бултор қалампир	кг	0,003
6	Хар хил кўкатлар	кг	0,003
7	Ош тузи	кг	0,003
8	Усимлик ёғи	кг	0,007
9	Чеснок	кг	0,0015
10	Бодиринг	кг	0,0235
11		кг	
12		кг	
13		кг	

Бақлажон салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун метрёр
1	Бақлажон	кг	0,021
2	Тушум	кг	0,085
3	Помидор	кг	0,041
4	Бодиринг	кг	0,041
5	Бултор қалампир	кг	0,015
6	Чеснок	кг	0,003
7	Хар хил кўкатлар	кг	0,003
8	Усимлик ёғи	кг	0,015
9	Ош тузи	кг	0,003
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	

Салат барги помидор бодиринг салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун метрёр
1	Салат барги	кг	0,56
2	Бодиринг	кг	0,5
3	Усимлик ёғи	кг	0,11
4	Ош тузи	кг	0,01
5	Сметана	кг	0,2
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	

Помидор салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун метрёр
1	Помидор	кг	1,1
2	Пивёз	кг	0,25
3	Ош тузи	кг	0,01
4	Хар хил кўкатлар	кг	0,01
5		кг	
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	
12		кг	
13		кг	

*ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНING САНИТАРИЯ ҚОИДАЛАРИ, НОРМАТИВЛАРИ ВА ГИГИЕНА НОРМАТИВЛАРИ Ўзбекистон республикаси аҳолисининг ёшита, жинсига ва касбига фаолияти турухлари учун соғлом оватланишни таъминлашга қаратилган ўртача кўнлик рационал оватланиш нормативлари СанҚван №0007-20 Тошкент-2020

*"Сборник Рецептур национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана" асосида ҳисобланган Тошкент "Меҳнат" - 1987 й.

Сапатлар

Томатли соус			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Ўсимлик ёғи	кг	0,0073
2	Ун	кг	0,0045
3	Саёзи	кг	0,0075
4	Пивёз	кг	0,0024
5	Шакер	кг	0,001
6	Томат паста	кг	0,025
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Бодиринг салат корейсча			
№	Махсулот номи	Ул.быр	1 киши учун меъёр
1	Ўсимлик ёғи	кг	0,002
2	Ош тузи	кг	0,003
3	Саёзи	кг	0,035
4	Бодиринг	кг	0,05
5	Бултор қалампир	кг	0,015
6	Чеснок	кг	0,001
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Тузланган бодиринг ва пивёз салат			
№	1,13	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Тузланган бодиринг	кг	0,0388
2	Пивёз	кг	0,05
3	Ўсимлик ёғи	кг	0,05
4		кг	
5		кг	
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Помидор бўлтор қалампир салати			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кг учун меъёр
1	Помидор	кг	0,8
2	Пивёз	кг	0,125
3	Ўсимлик ёғи	кг	0,011
4	Ош тузи	кг	0,01
5	Бултор қалампир	кг	0,027
6	Сметана	кг	0,2
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	
11		кг	

Турп ва сабзавотли салат			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун меъёр
1	Турп	кг	0,817
2	Сабзи	кг	0,25
3	Бодиринг	кг	0,211
4	Помидор	кг	0,235
5	Кук пивёз	кг	0,125
6	Сметана	кг	0,15
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	

Витамин салат 1			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кт учун меъёр
1	Олма	кг	0,227
2	Помидор	кг	0,294
3	Бодиринг	кг	0,188
4	Хар хил кукатлар	кг	0,079
5	Кук нохот	кг	0,077
6	Лимон	кг	0,095
7	Шакер	кг	0,01
8	Сметана	кг	0,2
9		кг	
10		кг	

Витамин салат 2			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 кг учун меъёр
1	Каром	кг	0,3
2	Сабази	кг	0,125
3	Ўсимлик ёғи	кг	0,011
4	Ош тузи	кг	0,01
5	Бултор қалампир	кг	0,2
6	Кўк пивёз	кг	0,125
7	Олма	кг	0,273
8	Лимон	кг	0,1
9	Сметана	кг	0,15
10	Кўк нохот	кг	0,308

Тузланган помидор ва бодиринг салати			
№	Махсулот номи	Ул.бир	1 киши учун меъёр
1	Тузланган помидор	кг	0,03
2	Тузланган бодиринг	кг	0,03
3		кг	
4		кг	
5		кг	
6		кг	
7		кг	
8		кг	
9		кг	
10		кг	