

"ТАСДИКЛАЙМАН"

АндМИ академик лицей

директори:

А. Абдулазизов



Таом ва махсулотлар номи	микдори грамм	оксил грамм	ёглар грамм	Угелводлар грамм	энергия киймати ккал
<b>Нонушта Душанба</b>					
Булочка	1 дона				
колбаса	0,05				96
тухум	1	12,7	11,5	0,7	157
сариёғ	0,025	0,15	20,62	0,225	187
нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
пишлок	0,02				
шакар чой	0,2			99,8	374
<b>жами</b>		<b>22,35</b>	<b>33,245</b>	<b>162,845</b>	<b>1096,5</b>
<b>Тушлик</b>					
<b>1-овкат Суп горох</b>	0,5				
Ёғ	10		9,9		89,9
Гушт	80	10,9	12,4		187
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	10	1,2		9,5	43
Болгар калампир	10	0,13		4,7	23
томат	2	1		3,3	18
нон чой	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
туз	2				
<b>жами</b>		<b>26,83</b>	<b>23,625</b>	<b>106,32</b>	<b>759,4</b>
<b>2- овкат Бефстроган из говядины</b>					
Гушт	76	14,4	9,4		142
ёғ	4,3		4,3		38,6
гуруч	100	7	0,6	7,7	320
Гречка	10	1	0,05	8	35
картошка	100	3	0,1	19,5	82
салат (помидор, бординг)	1				
<b>жами</b>		<b>25,4</b>	<b>14,45</b>	<b>35,2</b>	<b>617,6</b>
<b>кечки овкат Жаркоб</b>					
Гушт	90	20,8	90		164
ёғ	10		9,99		89,9
картошка	200	5,6	0,2	39,4	166
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	10	1,7		9,5	43
карам	100	1,8		5,4	28
шолгом	20	1,5		5,9	28
томат	2	0,1		3,3	18
туз	2				
катик	200				
нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
чай					
олма	0,1				
салат (помидор, бординг)	1				
<b>жами</b>		<b>42,3</b>	<b>101,415</b>	<b>132,62</b>	<b>852,4</b>
<b>Хаммаси жами</b>		<b>116,88</b>	<b>172,735</b>	<b>436,985</b>	<b>3325,9</b>

Таом ва махсулотлар номи	микдори грамм	оксил грамм	ёғлар грамм	Угелводлар грамм	энергия киймати ккал
<b>Нонушта Сешанба</b>					
Творог сметана	500	14	16	23,5	290
конфет	0,025	0,15	20,62	0,225	187
колип нон	0,025				
ширин чой	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
	0,2			99,8	374
<b>жами</b>		<b>23,65</b>	<b>37,745</b>	<b>185,645</b>	<b>1133,5</b>
<b>Тушлик</b>					
<b>1-овкат манпар</b>	0,5				
Гушт	80	11,9	12,4		187
ёғ	10		9,99		89,9
гуруч	40	3,5	0,3	38,65	161,5
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	1,7		9,5	9,5	43
шолгом	20	1,5		5,9	28
Болгар калампир	25	1,3		4,7	23
томат	2	0,1		3,3	18
туз	2				
<b>жами</b>		<b>22,4</b>	<b>32,39</b>	<b>88,75</b>	<b>666,4</b>
<b>2- овкат Ош</b>					
Гушт	70	13,4	4,66		96
гуруч	100	7	0,6	77,3	323
ёғ	10		9,99		89,9
сабзи	100	1,3	0,1	7	33
пиёз	20	3,4		19	86
томат	2	0,01		0,033	18
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
салат (помидор, бординг)	0,1				
ош туз, чой	2				
<b>жами</b>		<b>34,61</b>	<b>16,475</b>	<b>165,453</b>	<b>928,4</b>
<b>кечки овкат Димлама</b>					
Гушт	60	11,4	7,44		112,2
Сариёғ	10	0,12	7,2	0,008	66
карам	200	5		9,8	58
пиёз	30	0,51		2,85	12,9
сабзи	30	0,39	0,03	2,1	9,9
картошка	150	3	0,15	29,6	124,5
каттик	200				
Нонушта	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
чай					
Банан	0,1				
салат (помидор, бординг)	1				
<b>жами</b>		<b>29,92</b>	<b>15,945</b>	<b>106,478</b>	<b>666</b>
<b>Хаммаси жами</b>		<b>110,58</b>	<b>102,555</b>	<b>546,326</b>	<b>3394,3</b>



Таом ва махсулотлар номи	микдори грамм	оксил грамм	ёглар грамм	Угелводлар грамм	энергия киймати ккал
<b>Нонушта Чоршанба</b>					
Творожники	1				
нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
ширинчай	0,2			99,8	374
пишлок	0,02				
<b>жами</b>		<b>9,5</b>	<b>1,125</b>	<b>161,92</b>	<b>656,5</b>
<b>Тушлик</b>					
<b>1-овкат Перловка</b>					
Гушт	80	11,9	12,4		187
ёг	10		9,99		89,9
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	50	2,6	0,2	3,4	16,5
пиёз	10	1,7		9,5	43
шолгом	20	1,5		5,9	28
Болгар калампир	25	1,3		4,7	23
томат	2	0,1		3,3	18
туз	2				
<b>жами</b>		<b>21,9</b>	<b>22,69</b>	<b>46,5</b>	<b>488,4</b>
<b>2- овкат Жаркоп</b>					
Гушт	90	20,8	90		164
ёг	10		9,99		89,9
картошка	200	5,6	0,2	39,4	166
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	10	1,7		9,5	43
карам	100	1,8		5,4	28
шолгом	20	1,5		5,9	28
томат	2	0,1		3,3	18
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
салат (помидор, бординг)	0,1				
ош туз, чой	2				
<b>жами</b>		<b>42,3</b>	<b>101,415</b>	<b>132,62</b>	<b>852,4</b>
<b>кечки овкат Бифштекс ва котлет</b>					
Гушт	76	14,4	9,4		142
ёг	4,3		4,3		38,6
гуруч	100	7	0,6	7,7	320
Макарон	100	3,8	0,6	24	144
карам	200	3,6		11	56
Гречка	10	1	0,05	8	35
картошка	100	3	0,1	19,5	82
каттик	200				
нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
чай					
олма	0,1				
салат (помидор, бординг)	1				
Балик	80	5,44	0,6		30
<b>Жами</b>		<b>47,74</b>	<b>16,775</b>	<b>132,32</b>	<b>1130,1</b>
<b>Хаммаси жами</b>		<b>121,44</b>	<b>142,005</b>	<b>473,36</b>	<b>3127,4</b>



Таом ва маҳсулотлар номи	микдори грамм	оксил грамм	ёғлар грамм	Углводлар грамм	энергия киймати ккал
<b>Нонушта Пайшанба</b>					
Сутли овқат (овсянка)	500	14	16	23,5	290
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
ширин чой	0,2			99,8	374
<b>жами</b>		<b>9,5</b>	<b>1,125</b>	<b>161,92</b>	<b>656,5</b>
<b>Тушлик</b>					
<b>1-овқат Лагмон</b>					
гушт	80	20,2	7		144
ёғ	20		29,8		269,7
лагмон	20	0,08	0,18	15,04	66,4
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	10	1,7		9,5	43
шолгом	20	1,5		5,9	28
карам	50	0,9		2,7	14
турп	20	1,9		7	34
томат	2	0,01		0,033	18
ош туз	2				
<b>жами</b>		<b>30,39</b>	<b>37,18</b>	<b>66,873</b>	<b>733,1</b>
<b>2- овқат Бефстроган из говядины</b>					
Гушт	76	14,4	9,4		142
ёғ	4,3		4,3		38,6
гуруч	100	7	0,6	7,7	320
Гречка	10	1	0,05	8	35
картошка	100	3	0,1	19,5	82
салат (помидор, бординг)	1				
<b>жами</b>		<b>25,4</b>	<b>14,45</b>	<b>35,2</b>	<b>617,6</b>
<b>кечки овқат Ош</b>					
Гушт	70	13,4	4,66		96
гуруч	100	7	0,6	77,3	323
ёғ	10		9,99		89,9
сабзи	100	1,3	0,1	7	33
пиёз	20	3,4		19	86
томат	2	0,01		0,033	18
туз	2				
тухум	1	12,7	11,5	0,7	157
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
чай	0,2				
салат (помидор, бординг)	1				
Банан	0,1				
<b>Жами</b>		<b>47,31</b>	<b>27,975</b>	<b>166,153</b>	<b>1085,4</b>
<b>Хаммаси жами</b>		<b>112,6</b>	<b>80,73</b>	<b>430,146</b>	<b>3092,6</b>



Таом ва махсулотлар номи	микдори грамм	оксил грамм	ёғлар грамм	Угелводлар грамм	энергия киймати ккал
<b>Нонушта Жума</b>					
Сутли овкат	500	14	16	23,5	290
конфет	0,025				
сариёғ	0,025	0,15	20,62	0,225	187
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
ширин чой	0,2			99,8	374
<b>жами</b>		<b>23,65</b>	<b>37,745</b>	<b>185,645</b>	<b>1133,5</b>
<b>Тушлик</b>					
<b>1-овкат мастава</b>					
гушт	80	11,9	12,4		187
ёғ	10		9,99		89,9
гуруч	40	3,5	0,3	38,65	161,5
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	1,7		9,5	9,5	43
шолгом	20	1,5		5,9	28
болгар калам	25	1,3		4,7	23
томат	2	0,1		3,3	18
ош туз	2				
<b>жами</b>		<b>22,4</b>	<b>32,39</b>	<b>88,75</b>	<b>666,4</b>
<b>2- овкат Кугирма лагмон</b>					
гушт	100	20,2	7		144
ёғ	20		14,9		134,85
лагмон	50	5,2	0,45	37,6	166
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	10	1,7		9,5	43
шолгом	20	1,5		5,9	28
томат	2	0,1		3,3	18
ош туз	2				
салат (помидор, бординг)	1				
нон, чой	100	8,1	1,2	46,6	220
<b>жами</b>		<b>40,9</b>	<b>23,75</b>	<b>129,6</b>	<b>869,85</b>
<b>кечки овкат Димлама</b>					
гушт	60	11,4	7,44		112,2
сариёғ	10	0,12	7,2	0,008	66
карам	200	5		9,8	58
пиёз	30	0,51		2,85	12,9
сабзи	30	0,39	0,03	2,1	9,9
картошка	150	3	0,15	29,6	124,5
чай	0,2				
каттик	0,25				
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
салат (помидор, бординг)	1				
олма	0,1				
<b>Жами</b>		<b>29,92</b>	<b>15,945</b>	<b>106,478</b>	<b>666</b>
<b>Хаммаси жами</b>		<b>116,87</b>	<b>109,83</b>	<b>510,473</b>	<b>3335,75</b>



Таом ва махсулотлар номи	микдори грамм	оксил грамм	ёглар грамм	Углводлар грамм	энергия киймати ккал
<b>Нонушта Шанба</b>					
Манний буткаси					
манний уни	20	2,26	14,6	14,6	65,2
сут	15	4,2	4,8	4,8	87
шакар	5				
колип нон	0,125	9,5	1,125	62,12	282,5
ширин чой	0,2			99,8	374
<b>жами</b>		<b>15,96</b>	<b>20,525</b>	<b>181,32</b>	<b>808,7</b>
<b>Тушлик</b>					
<b>1-овкат манпар</b>	0,5	5,2	0,45	37,2	166
ёг	10		9,9		89,9
гушт	80	10,9	12,4		187
картошка	100	2,8	0,1	19,7	83
сабзи	30	1,3	0,1	7	33
пиёз	10	1,2		9,5	43
болгар каламп	10	0,13		4,7	23
томат	2	1		3,3	18
ош туз	2				
<b>жами</b>		<b>22,53</b>	<b>22,95</b>	<b>81,4</b>	<b>642,9</b>
<b>2- овкат Бифштекс ва котлет</b>					
гушт	76	14,4	9,4		142
ёг	4,3		4,3		38,6
гуруч	100	7	0,6	7,7	320
макарон	100	3,8	0,6	24	144
карам	200	3,6		11	56
гречка	10	1	0,05	8	35
картошка	100	3	0,1	19,5	82
нон, чой	100	8,1	1,2	46,6	220
салат (помидор, бординг)	1				
<b>жами</b>		<b>40,9</b>	<b>16,25</b>	<b>116,8</b>	<b>1037,6</b>
<b>Хаммаси жами</b>		<b>79,39</b>	<b>59,725</b>	<b>379,52</b>	<b>2489,2</b>

Молия иктисодчиси директор уринбосар:

А. Исаков

Укув ишлари буйича директор уринбосар:

Ф. Каримова

ЁЧТ рахбари:

Б. Пулатов

Хужалик мудир:

У. Усмонов

Ёрдамчи хисобчиси:

Д. Саткинова

**Таомнома мавсумга караб узгартилиш шарти билан**