"ТАСДИКЛАЙМАН"
1-шахар шифохонаси
________ Т. Бойдедаев
"__" ________ 2022й

М А Й -2022

Душанба Стол № 1,5,10,11,15

НОНУШТА					
Ширгурч	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Сут	0,3	5000	1500	320	96
2.Гурунч	0,02	7000	140	3230	64,6
3. Шакар	0,02	16000	320	3740	74,8
4. Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
5.Туз	0,001	1500	1,5	0	0
6.Нон	0,2	3333	666,7	2260	452
7.Чой	0,002	25000	50	10	0,02
Жами			3118,17		762,22
ТУШЛИК					
Кайнатма шурва Стол №3,8,9,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиез	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Гречка,котлет Стол № 1,4,5а,5,6,7,8,9,10,11,13,15					
Гречка	0,05	16000	800	3260	163
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Туз	0,002	1500	3	0	0
Картошка	0,08	4500	360	800	64
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Салат					
Карам	0,05	3000	150	280	14
Пиез	0,002	3000	6	430	0,86
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Усим.еги	0,001	16100	16,1	8990	8,99
Помидор	0,05	18000	900	240	12
Бодринг	0,05	5000	250	140	7
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Болгар	0,005	25000	125	230	1,15
Компот					
Коки мева	0,04	12000	480	2300	92
Шакар	0,02	13000	260	3740	74,8
Жами			11780,1		1004,6
КЕЧКИ ОВКАТ					
Карам шурва Стол №3,8,9,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиез	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Карам	0,1	3000	300	280	28
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Десерт					
Банан	0,2	17000	3400	960	192
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			9997		660,3
ХАММАСИ			21777,1		2427,1

Сешанба Стол №1,5,10,11,15

НОНУШТА					
Колбаса	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Колбаса	0,02	30000	600	2430	48,6
2.Пишлок	0,015	45000	675	3560	53,4
3.Нон	0,2	3333	666,666	2260	452
4.Чой	0,002	25000	50	10	0,02
5.Повидлс	0,03	15000	450	862	25,86
6.Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
7.Шакар	0,02	16000	320	3740	74,8
Жами			3201,67		729,48
ТУШЛИК					
Мастава Стол №2,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Гурунч	0,04	7000	280	3230	129,2
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Сомса гуштли Стол №(ошковокли) 5,6,7,9,10,11,14,15					
Ун	0,04	4000	160	3290	131,6
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Картошка	0,08	4500	360	800	64
Пиёз	0,02	3000	60	430	8,6
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Карам	0,05	3000	150	280	14
Туз	0,002	1500	3	0	0
Сариег	0,002	44000	88	7480	14,96
Салат			1548,6		48
Компот			740		166,8
Жами			11186,6		1064,4
КЕЧКИ ОВКАТ					
Горох шурва Стол № 9,11,15					
Горох	0,03	7500	225	3230	96,9
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Десерт					
Банан	0,2	17000	3400	960	192
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			9922		729,2
ХАММАСИ			21108,6		2523,1

Чоршанба Стол № 1,5,9,10,11,15

НОНУШТА					
Манная ка	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Сут	0,3	5000	1500,00	320	96
2.манни е	0,02	10000	200,00	3260	65,2
3. Шакар	0,01	16000	160,00	3740	37,4
4. Сариег	0,015	44000	660,00	7480	112,2
5.Туз	0,001	1500	1,50	0	0
6.Нон	0,2	3333,3	666,67	2260	452
7.Чой	0,002	25000	50,00	10	0,02
Жами			3238,17		762,82
ТУШЛИК					
Тефтель шурва Стол № 1,5,7,9,10,11,13,15					
Гурунч	0,005	7000	35	3230	16,15
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,01	3000	30	330	3,3
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Тухум	0,005	900	4,5	78,5	0,3925
Палов нухотли пархезли Стол №11,15					0
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Гурунч	0,06	7000	420	3230	193,8
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Саримсок	0,002	25000	50	1430	2,86
Сабзи	0,06	3000	180	330	19,8
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Салат			1548,6		48
Компот			740		166,8
Жами			11283,6		1051,2
КЕЧКИ ОВКАТ					
Ловия шурва Стол № 9,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиез	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Ловия	0,008	10000	80	3090	24,72
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Десерт					
Банан	0,2	17000	3400	960	192
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			9605		596,1
ХАММАСИ			20888,6		2410,1

Пайшанба

НОНУШТА					
Тухум	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Тухум	1	900	900	78,5	78,5
2.Нон	0,2	3333,3	666,666	2260	452
3.Чой	0,002	25000	50	10	0,02
4.Туз	0,001	1500	1,5	0	0
5.Сгущенк	0,02	17500	350	2590	51,8
6.Печенье	0,03	12000	360,00	4060	121,8
7. Сариег	0,015	44000	660,00	7480	112,2
Жами			2988,17		816,32
ТУШЛИК					
Перловка шурва Стол №3,9,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,01	3000	30	330	3,3
Пиез	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Перловка	0,04	7000	280	3150	126
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Макарон палов Стол № 1,4,5,6,7,10,11,13,15					
Макарон	0,03	7000	210	3230	96,9
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Картошка	0,08	4500	360	800	64
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Сабзи	0,05	3000	150	330	16,5
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Салат			1548,6		48
Компот			740		166,8
Жами			11820,6		1101,3
КЕЧКИ ОВКАТ					
Нохотли ковурм ашурва Стол №3,8,9,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Десерт					
Банан	0,2	17000	3400	960	192
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			9715		602,8
ХАММАСИ			21535,6		2520,4

Жума

НОНУШТА					
Ширгурч	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Сут	0,3	5000	1500	320	96
2.Гурунч	0,02	7000	140	3230	64,6
3. Шакар	0,02	16000	320	3740	74,8
4. Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
5.Туз	0,001	1500	1,5	0	0
6.Нон	0,2	3333,3	666,7	2260	452
7.Чой	0,002	25000	50	10	0,02
Жами			3118,17		762,22
ТУШЛИК					
Чучвара Стол № 2,10,11,13,14,15					
Ун	0,03	4000	120	3290	98,7
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,025	3000	75	330	8,25
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Тухум	0,005	900	4,5	78,5	0,3925
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Димлама Стол № 1,5,7,9,10,11,15					
Киз.ловия	0,01	10000	100	3090	30,9
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Саримсок	0,004	25000	100	1430	5,72
Сабзи	0,05	3000	150	330	16,5
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Карам	0,08	3000	240	280	22,4
Шолгом	0,03	5000	150	320	9,6
Салат			1548,6		48
Компот			740		166,8
Жами			12095,1		1074,8
КЕЧКИ ОВКАТ					
Голубцы шурва Стол №3,8,9,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиез	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,1	25000	2500	230	23
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Десерт					
Олма	0,2	5500	1100	470	94
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			9494,5		464,5
ХАММАСИ			21589,6		2301,6

Шанба

НОНУШТА					
Колбаса	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Сметана	0,02	12000	240	2060	41,2
2.Творог	0,1	17000	1700	1780	178
3.Нон	0,2	3333	666,666	2260	452
4.Чой	0,002	25000	50	10	0,02
5.Шакар	0,02	16000	320	3740	74,8
Жами			2976,67		746,02
ТУШЛИК					
Борщ Стол №3,8,9,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиез	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,004	25000	100	1430	5,72
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Карам	0,1	3000	300	280	28
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Киз.лавл.	0,05	5000	250	420	21
Шавля нухотли пархезли Стол №11,15					
Нухат	0,006	20000	120	3090	18,54
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Гурунч	0,05	7000	350	3230	161,5
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Сабзи	0,05	3000	150	330	16,5
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Картошка	0,06	4500	270	800	48
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Салат			1548,6		48
Компот			740		166,8
Жами			12185,6		1113,2
КЕЧКИ ОВКАТ					
Лапша (угра) шурва Стол №2,10,11,13,14,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Сабзи	0,025	3000	75	330	8,25
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Ун	0,035	4000	140	3290	115,15
Тухум	0,005	900	4,5	78,5	0,3925
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Олма	0,2	5500	1100	470	94
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			7446		603,2
ХАММАСИ			19631,6		2462,5

Якшанба

НОНУШТА					
Тухум	Улчов гр.	Нархи	сумма	Калория	
1.Тухум	1	900	900	78,5	78,5
2.Нон	0,2	3333	666,666	2260	452
3.Чой	0,002	25000	50	10	0,02
4.Туз	0,001	1500	1,5	0	0
5.Сгущенк	0,02	17500	350	2590	51,8
6.Печенье	0,03	12000	360,00	4060	121,8
7. Сариег	0,015	44000	660,00	7480	112,2
Жами			2988,17		816,32
ТУШЛИК					
Фрикаделька шурва Стол № 1,5,7,9,10,11,13,15					
Гурунч	0,005	7000	35	3230	16,15
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,01	3000	30	330	3,3
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Нухат	0,005	20000	100	3090	15,45
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Тухум	0,005	900	4,5	78,5	0,3925
Жаркоп дулмали Стол № 1,5,7,9,10,11,15					
Усим.еги	0,01	16100	161	8990	89,9
Картошка	0,12	4500	540	800	96
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Сабзи	0,04	3000	120	330	13,2
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,002	1500	3	0	0
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Гурунч	0,005	7000	35	3230	16,15
Ток барги	0,03	10000	300	930	27,9
Салат			1548,6		48
Компот			740		166,8
Жами			11855,1		979,2
КЕЧКИ ОВКАТ					
Киймали мастава Стол № 1,5,7,10,11,15					
Мол гушти	0,05	60000	3000	1870	93,5
Гурунч	0,03	7000	210	3230	96,9
Усим.еги	0,005	16100	80,5	8990	44,95
Картошка	0,1	4500	450	800	80
Сабзи	0,03	3000	90	330	9,9
Пиёз	0,006	3000	18	430	2,58
Болгар	0,01	25000	250	230	2,3
Саримсок	0,003	25000	75	1430	4,29
Томат	0,001	20000	20	1020	1,02
Туз	0,001	1500	1,5	0	0
Сариег	0,01	44000	440	7480	74,8
Кукат	0,01	10000	100	400	4
Десерт					
Олма	0,2	5500	1100	470	94
Катик	0,2	8000	1600	310	62
Жами			7435		570,2
ХАММАСИ			19290,1		2365,7

Уртача нонушта 1 кунга =4500,00 сум, калория 1000 Ккал — 4500,0

Уртача тушлик ва кечки овкат 1 кунга 30708 сум калория 3500 ККАЛ — 30708,0 — 3500

Диет фельдшер