

“Тасдиқлайман”

Тошкент вилоят Ангрен
шаҳар тиббиёт бирлашмаси
бошлиғи ва танлов комиссияси раиси



Ф.Э.Иманов

2022 йил

Энг яхши таклифни танлаш бўйича

Харид қилиш ҳужжатлари

(озик овқат етказиб бериш учун утказилаётган танлов учун)

1. Танлов ўтказиш услуби	Балл услуби (энг яхши таклиф танлови) учун иштирокчилар томонидан электрон тарзда https://etender.uzex.uz/ портали орқали тақдим қилинган ҳужжатларнинг техник ва нарх қисмлари комиссия аъзолари томонидан сифат ва ишончилиги ўрганилиб баҳоланади, энг юқори бал тўплаган иштирокчи ғолиб булади.
2.Иштирокчилар томонидан таклифларни қабул қилиш муддати	Ушбу эълон порталга жойлаштирилган кундан бошланиб, порталда тугаши белгиланган сана ва вақтгача
3.Танлаш ҳужжатларини тайёрлаш тили	Ўзбек тилида ва рус тилида
4. Боғланиш учун алоқа маълумотлари	Тошкент вилоят Ангрен шаҳар тиббиёт бирлашмаси бош ҳисобчиси Н.Саттарова +998944140616
5.Бюртмачи манзили	Ангрен шаҳар тиббиёт бирлашмаси Манзил:Ангрен шаҳар Навои Кўчаси 20-уй

Асосий талаблар

Т/р	Талаб номи	Тасдиқловчи ҳужжат
1	Ташкилотнинг Давлат идоралари рўйхатидан ўтказилганлиги ҳақидаги гувоҳнома мавжудлиги	Гувоҳнома нусхаси
2	Ташкилотда фаолият юритувчи ходимлар сони (Ф,И,Ш, лавозими ҳамда иш тажрибаси ҳақида тўлиқ маълумот, QR коди билан)	Маълумотнома QR коди билан)
3	Танлов иштирокчисининг иш ҳақи жамғармаси ва ходимларнинг ўртача сони бўйича кўрсаткичлари (солиқ кумитасидан маълумотнома)	Солиқ кумитасидан маълумотнома
4	Озиқ-овқат етказиб бериш учун захираси мавжудлиги ва техника билан таминланганлиги	Маълумотнома тасдиқланган ҳолда тақдим этилсин
5.	Озиқ-овқатларни ўз вақтида етказиб бериш ҳақида кафолат хати	кафолат хати
6.	Солиқ органидан солиқ ва бошқа мажбурий тўловлардан қарздорлиги мавжуд эмаслиги тўғрисида маълумотнома мавжудлиги	Маълумотнома олинганига бир ойдан ошмаган булиши керак
7.	Банкдан картотекада турмаслиги тўғрисида маълумот асл нусхаси тақдим этилиши керак	Маълумотнома олинганига бир ойдан ошмаган булиши керак
8.	Озиқ-овқатларни етказиб бериш муддати ва бир ҳафтали озиқ-овқат менюси	Умумий ишлаб чиқариш графиги
9	Шунга ухшаш ишларни бажарилганлиги (охирги ун йиллик маълумот)	Асословчи ҳужжат
10	Танлов иштирокчилари томонидан коррупсия кўринишларига йўл қўйилмаслиги бўйича кафолат хатининг мавжудлиги	Кафолат хати

Таклифни расмийлаштиришга доир талаблар.

Иштирокчилар ўз таклифларини электрон кўринишда <https://etender.uzex.uz/> порталига электрон танловлар ўтказиш учун жойлаштириши лозим.

Таклифларни баҳолаш меъзонлари ва куриб чиқиш тартиби

Иштирокчилар куйилган талаблар учун такдим қилинган хужжатларига, яъни техник қисмининг миқдорий кўрсаткичларига ва нарх қисмининг миқдорий кўрсаткичлари учун умумий 100 балл тўплашлари мумкин.

Эслатма: Техник қисмидаги бирорта талабга жавоб бера олмаса иштирокчилар танловдан дисквалификация қилинади.

Иштирокчилар билан ҳисоб-китоб тартиби.

Ғолиб билан ҳисоб-китоб миллий валюта (сўм)да амалга оширилади. Танлов ғолибига шартнома 30% (Ўзбекистон республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 16 мартдаги 139-сонли қарорига асосан) миқдорда олдиндан тулов ўтказиб берилади. Қолган маблағ ғолиб лойиҳа ташкилоти томонидан танловга куйилган озик-овқатлар миқдорини ўз вақтида етказиб бергандан сунг счёт-фактура асосида ўтказиб берилади.

Ангрен шаҳар тиббиёт
бирлашмаси бош шифокори

Ф.Э.Иманов

Ангрен шаҳар тиббиёт
бирлашмаси бош шифокорининг
даволаш ишлари буйича муовини

М.М.Рахматова

Ангрен шаҳар Акушерлик
комплекси бош шифокори

Д.М.Эрматова

Ангрен шаҳар Болалар
шифохонаси бош шифокори

М.А.Ганиева

АУТСОРСИНГ ТАЛАБЛАРИ

Эрталабки нонушта 7-30да, тушлик 12-00 да , иккинчи тушлик 16-00 да ва 18-00 да кечки овқат етказиш (манний ёрмасива,овсянка ва гуручли бутқалар,тухум, сут, творог,сметана, пишлок, мевалар,компот,сабзавотли салатлар,гўшт ва гўшт маҳсулотлари,пархез таомлар, беморлар учун кальций ва витаминларга бой овқатлар. Қандолатчилик маҳсулотлари: Мураббо, джем, печенье,вафли, кисель,мевали соклар ва булочкалар.) ССВ нинг таомномаси асосида ҳар бир бемор ташхиси буйича пархез стол ташкил этилади ва шу асосида меню тузилиб беморларга таом тайёрланилади. Кунлик назоратга олинади ички комиссия азолари (брокераж азолари) томонидан. Беморлардан ёки комиссия азоларидан асосли шикоят тушган куни буюртмачи шартномани муддатидан аввал бекор қилиш ҳуқуқига эга бўлади. Порциялар сони ўзгарувчан бўлиб,шифохонага келган ва даволанаётган беморларнинг ҳақиқий сонига қараб ҳисобланади, Хисоб-фактурага асосан. Синов муддати 2 * ой. Танлов Ўзбекистон Республикасининг 2018 йил 26 майдаги АВ дан руйхатдан ўткан 3016 –сонли низоми ва 2021 йил 22 апрелдаги 684-сонли қонунига асосан комиссия азолари томонидан критрия асосида электрон тартибда танлаш йўли билан амалга оширилади. Бу хужжатлар критерияга асосан баҳоланади

Конкурсда иштирок этувчилар бугунги кунда фойлият олиб борилятганлиги тўғрисида маълумотномаси ва ДСИдан малумотнома такдим этилиши талаб этилади, бир хафталик таомнома калькуляцияси ва тижорат таклифини такдим этиши шарт



Ўзбекистон Республикаси Сogлиқни сақлаш вазирлигининг 1993 йил 19.03. даги "тиббиёт муассисаларида беморларни парhez таомлар билан таъминлаш" №122-сонли буйруғи оvқат орқали лаволаш талабларидан келиб чиқиб Аусоренгта олувчидан аусоренгта берувчига кўядиган 0-14 парhez столарининг 7 кунлик таомнома тузиш мисоли.

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки вариантлари:	овқат	Кеча вариантлари:
Душанба	Тухум майдалангани, гуруч сутли шурваси, чой.	творогнинг янги , наматак дамламаси тайёрлаш.	овсянка шўрваси, гўштли фрикаделкак , бугда пиширилган сабзи пюresi билан .	наматак тайёрлаш, сухарик билан	Сут соусида пиширилган қайнатилган балиқ, картошка пюresi, сут чой.		сут
Сешанба	Гречкалик сутли шурва бугда пиширилган Омлет, чой.	олма шакар билан пиширилган.	гуручли сут шурва, картошка пюresi билан катлет, олма желе.	перловкани шакар ва сухарик билан тайёрлаш.	суялтирилган творог бут, мевали аралашма		қаймоқ.
Чоршанба	эзилган тухум , сутли манка бўтқаси ,кисель	творог пудинги.	Картошка вегетариан шўрва, соус, қайнатилган сабзи мол гўшти, қайнатилган сабзи остида пиширилган қуритилган мевалардан компоти.	Наматак дамласи, булочка	Сут соуси остида пиширилган балиқ, сабзи олма рулон, сут билан чой		сут
Пайшанба	чучвара қаймоқ билан, сутли овсянка бўтқаси компот	пордонсиз творог , наматак дамламаси.	верикслелусли сут шўрва, қайнатилган қарам қайнатилган гўшт (курка) билан, қайнатилган қарам гарнитаси билан, сут .	перловкақини қуруқ печене билан тайёрлаш.	қайнатилган сабзавот салатаси ва қайнатилган қолбаса, Киссел.		қаймоқ.
Жума	қайнатиб эзилган тухум , гуруч сутини шурва.	шакар билан пиширилган нок, қуритилган мевалардан компоти.	Сабзавотли шўрва, қайнатилган балиқ ёғсиз, қайнатилган макарон, суюқ чой	ресторан компот	: гўшт ширали, творогли дамлама , кисель.		сут
Шанба	Димланган Омлет, Манна бўтқаси, қуритилган мевалар компоти.	янги тузсиз творог, наматак тайёрлаш.	овсянка уни шўрва, қайнатилган кўён, картошка пюresi, сут.	Қуруқ пиширилган перловқали печене билан тайёрлаш.	сут соуси остида пиширилган қайнатилган балиқ, сабзи олма рулон, кисель.		қаймоқ.
якшанба	димланган Омлет , майдаланган пишлоқли макарон бугланган , суюқ чой,	желе (кулвинной, малина,смародина), компот.	майдаланган сабзавот шўрваси , макарон майдаланган пишлок билан, гуруч қайнатилган, кисель.	илиқ творог , суюқ чой.	сабзавот салатаси, фрикаделка гўштли рангли қарам гарнитаси билан.		сут

кўрсатмалар"2 стол" диетаси куйидагилар:• энгил кучайган секретор етишмовчилиги билан сурункали гастрит ва кучайганидан кейин тикланиш босқичида;

• тикланиш даврида ўткир гастрит, энтерит, колит, парhez рацион оvқатланишга ўтиш сифатида ишлатилади;• сурункали энтерит ва колитдан кейин ва кучаймасдан, шунингдек жигар, ўт ёғлари, ошқозон ости беzi касалликлари ёки сақланиб қолган ёки кўпайган секретсия билан бирга келадиган гастрит.

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки вариантлари:	овқат	Кеча вариантлари:
Душанба	Бугдан омлет, овсянка уни, сутли чой;	Желе;	Гўштли шўрва, товукли суфле;	Мева пюresi;	Гречка, бугланган балиқ, кефир;		
Сешанба	Сметана, какао билан юмшоқ чучвара	Асал билан ниматик булғни;	Вермишелли товук шўрва, бугда пиширилган гулқарам;	Йугурт;	Сабзавотли шўрва, қайнатилган бузоқ гўшти бўлағи, ряженка;		

Чоршанба	Мураббо, усимлик чойи билан овсянка уни (олади) пансакас;	Апелсин билан олма салатаси;	Қайнатилган гуручли шолғомли булён шўрва, бугда пиширилган котлетлар, қайнатилган лавлаги салатаси;	Иўгурт;	Қайнатилган гўшти блинчик, помидор шарбати, кефир билан
Пайшанба	Блинчик творогли, сутли чой;	Зефир, кепак қайнатмаси;	Ёғсиз товук булонда картошка билан гречка шўрва, сметана соуси билан вермишелли;	Асал билан наматак булёни;	Картошка пюresi, бугланган товук филеси, пишлокли сабзи салатаси, творог;
Жума	Сариёғ ва пишлокли сендвичлар, какао;	Пиширилган олма;	Картошка ва кўкатли билан ёғсиз балик суви, сабзавотли гўшти пудинг;	Желе.	Гулкарам пюresi, бугда пиширилган бузок гўшти котлетлари, компот;
Шанба	Пишлокли омлет, чой билан	Мева пюresi;	Янги карамдан карам шўрва, қайнатилган мол тили, помидор шарбати;	Мева пюresi;	Сабзи подливкали қайнатилган гўшти Гречка бўткеси, Ряженка (ёғли катик)
Якшанба	Сметана ва мураббо, пишлоқ чой билан.	Нишган апелсин.	Балик пироги, сув билан сабзи-олма шарбати.	Иўгурт;	Майдаланган жигар блинчик, мевали творог, кефир.

Фойдаланиш учун кўрсатмалар: пархез №5 тикланиш босқичида ўткир гепатит ва холетсестит, кучиймасдан сурункали гепатит, жигар циррози унинг етимиловчиликсиз, сурункали холетсестит ва алевенямасдан холелитиёз. Барча ҳолатларда - ошқозон ва ичакнинг оғир касалликларисиз.

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки вариантлари:	Кеча вариантлари:
Душанба	Шакар ва сметана қўшилган творог, овсянка сутли бўтка, чой.	Димлаб пиширилган олма.	Вегетариан усимлик мойи шўрва, сутли соусда қайнатилган товук, қайнатилган гуруч, қуритилган мевали компот.	Наматак булёни.	Сабзавотли булонда оқ соусли қайпатилган балик, картошка пюresi, творог билан, чой.	Кечаси: кефир.
Сешанба	творог пудинги- 150 г. Овсянка бўткеси - 150 г. Сутли чой - 1 стакан.	Хом сабзи, мевалар - 150 Лимоли чой - 1 стакан.	Сметана билан вегетариан картошка шўрва - 1 та идишда. Оқ сутли соус билан пиширилган қайнатилган гўшт - 125 г. Сметана билан қовурилган қовок - 200 г. Олма шарбатидан киссел - 200 г.	Аператиф: Наматак булёни - 1 стакан. Қуритилган печенья	қайнатилган балик - 100 г. Картошка пюresi - 200 г. Лимоли чой - 1 стакан.	
Чоршанба	2 та оқидан протенили омлет - 100 г. Сутли чой - 1 стакан	Пиширилган олма пюresi - 100 г.	½ порция пюresi сабзавотли гуруч шўрваси. Оқ соусда қайнатилган товуклар - 115 г. Гречка пюresi, пюresi - 150 г. Сут желеси - 125 г.	чой, шакар билан Сухариклар. Наматак қайпатмаси - 1 стакан.	қайнатилган балик - 85 г. Картошка пюresi - 150 г. Сутли чой - 1 стакан.	мева жели - 1 стакан.
Пайшанба	пиширилган гўшти тифтели шурва, ирмик бўтка, чой.	Бир нечта қуритилган мевалар, олма.	сабзавотли шўрва, кам ёғли гўшти нон, мевали компот.	кракерлар(сухарикли) (тўлдирувчисиз, ўзингиз пиширган), Наматак ичимлиги.	лавлаги котлетлари, чой, печене.	
Жума	сметана ва озгина асал қўшилган кам ёғли творог, сув ёки суддаги овсянка уни (афзалроқ 50/50), чой.	пиширилган олма (асал қўшишигиз мумкин).	Усимлик ёғда (тайган ёки қушбоқар) аралаб сабзавотли шўрва, сутли соусда қайнатилган товук, қайнатилган гуруч. Қуритилган мевалардан компот.	ёвойи гулнинг қайпатмаси.	сабзавотли булонда оқ соусли қайнатилган балик. Картошка пюresi, творогли чеесессаке, чой.	Кефир

Шанба	сувда Гречка пюреси, Наматак булғни, печене.	творог, куритилган мевалар.	борш, сабзавотли қовурилган балиқ, пон, чой.	сабзавотли димлама.	қайнатилган бузоқ гўшти тили, гуруч, ўсимлик чойи.	Бир стакан кам ёгли кефир
Якшанба	Сувдаги овсянка уни (сиз уни сут билан ярмигача суюлтиришингиз мумкин), творог, кечаси ноннинг бир бўлаги.	пок ёки олма.	доши шўрва (масалан, гуруч), буғланган балиқ кеки, буғланган сабзавотлар, компот, печене.	творог ва пон.	винаigreте сабзавотли, тухум оқи омлет, чой.	ёғсиз ёгурт.

7-рақамли парhez касалликлар учун буюрилади: сурункали нефрит (гломерулонефрит) кучаймасдан ва буйриқ ташвиночиликни; тикланмиш даврида Уткир нефрит (гломерулонефрит) (диализнинг 3-4 хафтисидан бошлаб); хомикадор айёлларнинг нефропативиси; ким тузай парhez кўрсатилган бошича касалликлар.

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки овқат вариантлари:	Кеча вариантлари:
Душанба	юмшоқ қайнатилган тухум, бўшашган Гречка пюреси, чой;	пиширилган олма;	сметана билан сабзавотли борш(1/2 қисм), қовурилган картошка билан қайнатилган гўшт, қуритилган мевали компот;	наматак булғни;	пиширилган олма ва сабзи , лапшали творогли бўтка, чой.	
Сешанба	ўсимлик ёғида пиширилган сабзи-олма котлетлари, саго сутли бўтка, чой	янги мева.	вегетариан сабзавотли шўрва (1/2 қисм), помидор соуси билан қайнатилган гўшт, қайнатилган картошка, желе.	бугдой келпагидан (пшенич) шакар билан қайнатма.	мевали саго палови, ўсимлик ёғли сабзавотли салат, чой.	мева шарбати. Агар керак бўлса, эркин суюқлик микдорини (чай, желе) камайтиринг
Чоршанба	ўсимлик ёғи билан сабзавотли салат, олма билан гуруч пудинги, чой.	шакар билан хом майдаланган сабзи.	сабзавотли шўрва, сутли соусда қайнатилган товук, қайнатилган картошка, қуритилган мевали компот.	бугдой келпагидан(пшеничний) шакар билан қайнатма	битта юмшоқ қайнатилган тухум, омлет олмали , чой.	мева шарбати.
Пайшанба	шакар ва сметана қўшилган творог, жўхори сутли бўтка, чой.	пиширилган олма.	вегетариан ўсимлик мойи шўрва, сутли соусда қайнатилган товук, қайнатилган гуруч, қуритилган мевали компот.	наматак булғни.	сабзавотли булонда оқ соусли қайнатилган балиқ, картошка пюреси, творог, чой.	Кечаси: кефир.
Жума	юмшоқ қайнатилган тухум, бўшашган Гречка пюреси, чой;	пиширилган олма;	сметана билан сабзавотли борш(1/2 қисм), қовурилган картошка билан қайнатилган гўшт, қуритилган мевали компот;	наматак булғни;	пиширилган олма ва сабзи лапшали творогли бўтка, чой.	
Шанба	ўсимлик ёғида пиширилган сабзи-олма котлетлари, саго сутли бўтка, чой	янги мева.	вегетариан сабзавотли шўрва (1/2 қисм), помидор соуси билан қайнатилган гўшт, қайнатилган картошка, желе.	бугдой келпагидан шакар билан қайнатма.	мевали саго палови, ўсимлик ёғли сабзавотли салат, чой.	мева шарбати. Агар керак бўлса, эркин суюқлик микдорини (чай, желе) камайтиринг
Якшанба	ўсимлик ёғи билан сабзавотли салат, олма билан гуруч пудинги, чой.	шакар билан хом майдаланган сабзи.	сабзавотли шўрва, сутли соусда қайнатилган товук, қайнатилган картошка, қуритилган мевали компот.	бугдой келпагидан шакар билан қайнатма	: битта юмшоқ қайнатилган тухум,майдаланган олма , чой.	мева шарбати.

Парhez №9 стол 1-тоифа ва 2-тоифа диабет учун парhez бошқача, ammo овқатланиш тамойиллари ўхшаш. Бунинг асоси осон ҳазм бўладиган углеводларни чиқариб ташлаш ёки камайтириш, шунингдек, оқсиллар ва ёғларни мувозанатли истеъмол қилишдир

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки вариантлари:	овкат	Кеча вариантлари:
Душанба	ёғсиз творог - 200 г резаворлар билан - 40 г;	бир стакан кефир;	сабзавотли шўрва - 150 мл, пиширилган кўзичок гушти - 150 г, қовурилган сабзавотлар - 100 г;	Зайту мойи билан кийинган карам ва бодрийг салатаси - 100 г;	шаккаралар билан - 200 г, буғланган сабзавотлар - 100 г.		
Сешанба	сутли гречка пюреси 150 г;	иккита яшил олма;	боршъ (гўштен) - 150 мл, қайнатилган мол гўшти - 150 г, шаккарсиз қуритилган мевали компот;	наматак буёни - 150 мл;	қайнатилган балик - 200 г, янги сабзавотлар - 150 г.		
Чоршанба	творог бўтқаси - 150 г	наматак кестириб, қайнатма - 200 мл;	янги карам шўрваси (гўштсиз) - 150 мл, балик кеки - 150 г, янги сабзавотлар - 100 г;	қайнатилган тухум;	буғланган мол гушти - 200 г, қовурилган карам - 150 г.		
Пайшанба	сабзавотли икки тухумли омлет 150 г;	ёгурт ичиш - 150 мл;	Гул карами қаймоқли шўрва - 150 мл, тўлдирилган қалампир - 200 г;	творог билан сабзи димламаси - 200 г	товуқли барбекю - 200 г, қовурилган сабзавотлар - 150 г		
Жума	тариқ шореси 150 г, олма;	2 апельсин;	балик шўрваси 200 мл, гўшт гуляши - 100 г, арпа (перловка) бўтқаси - 100 г;	бир стакан кефир, (отребутк)кепак - 100 г;	гўштли котлетлар - 150 г, гречка бўтқаси - 100 г, пиширилган (спаржа) қушқўнмас кўкаги - 70 г.		
Шанба	кепак (кўкатли) - 150 г, олма;	юмшоқ қайнатилган тухум;	гўшт бўлақлари билан сабзавотли шўрва (мол ёки кўзичок) - 200 г;	помидор ва селдерей салатаси - 150 г;	сабзавотли кўзичок димламаси - 250 г.		
Якшанба	ёғсиз творог 100 г ёгурт билан 50 г;	товуқ кўкраги - 100 г;	сабзавотли шўрва - 150 мл, гўшт гуляши - 100 г, селдерей ва олма салатаси - 100 г;	резаворлар - 125 г;	қайнатилган маринка балити - 200 г, буғланган яшил ловия - 100 г.		

№10 парhez столи Ратсион куйидаги ҳолларда кўрсатилган: 1. яррак нуқсонлари, 2 кардиосклероз, 3 ипертофиякон айланган етишмовчиликнинг енгил белгилари билан.

фаскат кардиолог томонидан белгиланиши мумкин. Барча таомлар тузсиз тайёрланади,

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки вариантлари:	овкат	Кеча вариантлари:
Душанба	Юмшоқ қайнатилган тухум, кам ёғли сутли овсянка уни ва шаккарсиз заиф чой;	Шаккарсиз пиширилган кислотали булмаган мевалар, 1 чой қошиқ. асал;	Бир қовуч маринарли сабзавотли шўрва, қайнатилган ва майдаланган сабзи ёнма-ён тўзла билан буғланган кичик котлет, қуритилган мевалардан қайнатилган компот;	Наматак қайнатмаси;	Кам ёғли творог пудинги, буғланган сабзавотлар билан қайнатилган балик, шаккарсиз чой;		Бир стакан кам ёғли кефир
Сешанба	Битта тухумли омлет, кам ёғли сутли гуруч пюреси ва қаҳва;	Пюре мевалар;	Тузсиз сабзавот ва ишти ўтлар билан шўрва, гулсарям билан 100-150 гр. қайнатилган мол гўшти, бир стакан желе;	Қуритилган мевалардан компот.	Мева бўлақлари билан творог костреюкалари, диетада таққиланмаган янги сабзавотлардан тайёрланган салат билан кам ёғли балик;		Бир стакан кам ёғли кефир
Чоршанба	(котирилган нон сухари, 0,5 л сут, ун, 2 тухум ва бир оз олтуру ёғи), сабзи ва лавлагги компоти;	сабзи пудинги;	сабзи-гуручли шўрва, сабзавотли гарнитура билан 1 буғланган товуқ котлети, мевали ичимлик;	Қуритилган мевалардан компот.	Кам ёғли творог ва гуручли баликли димлама;		Бир стакан кам ёғли кефир

Пайшанба	1 юмшоқ қайнатилган тухум, кам ёгли сутли ирмик(манка) пюреси, шакарсиз заиф чой;	пиширилган мевалар;	картошка шўрва, қайнатилган карам ва яшил ловия дуккакли педча пиширилган мол гўштининг кичик бир қисми, бир стакан желе;	Қуритилган мевалардан компот.	Творог ва сабзи пудинги, майда тугралган сабзавотли гарнитир билан пиширилган балик;	Бир стакан кам ёгли кефир
Жума	Помидор билан пиширилган тухум, кичик бир бўлак сариёғ билан сутсиз гречка пюреси, қуритилган мевали компот;	қобиғи бўлмаган шакарсиз олма пироги.	паттисон ва қовокдан сабзавотли булон, қайнатилган сабзавотли ён кўзали идиш билан буғланган котлет, қуритилган мевали компот;	Наматак қайнатмаси;	Янги творог, гулкарам пюреси билан балик гўшти;	Бир стакан кам ёгли кефир
Шанба	Юқоридаги рецепт бўйича кдфте, сутли гуруч пюреси, хиндибо қахва.	Қобиғи бўлмаган шакарсиз олма пироги.	Марваридли сабзи шўрва, майдаланган қайнатилган сабзи билан буғланган товук котлети, мева шарбати;	Наматак қайнатмаси;	Творогли кострюлка, духовкада пиширилган қовокли гарнитр билан қовурилган балик.	Бир стакан кам ёгли кефир
Якшанба	Юмшоқ қайнатилган тухум, кам ёгли сутли овсянка уни ва шакарсиз заиф чой;	Шакарсиз пиширилган кислотали бўлмаган мевалар, 1 чой қошиқ. асал;	Янги кўкатлар билан сабзавотли булон, майдаланган янги сабзавотлар билан терисиз товук кўкрагининг бир қисми, бир стакан желе;	Қуритилган мевалардан компот.	Кам ёгли творог пудинги, буғланган сабзавотлар билан қайнатилган балик, шакарсиз чой;	Бир стакан кам ёгли кефир

№1 Пархез столи Ратсиондан фойдаланиш учун кўрсатмалар:• ўпка, суяклар, бўғимлар ва лимфа тизимининг сил касаллигини даволашнинг кескин кучайиши ёки яқунлапиши;

огир юқумли касалликлар, огир жароҳатлар ва операциялардан кейин тапаси чарчаган беморлар учун;• лобар пневмониядан кейинги беморлар ва камқонлик билан огирган беморлар.терапевтик диеталар

	1 Нонушта	2 Нонушта	Тушлик	Пешиндан кейин вариантлар	Кечки овқат вариантлари:	Кеча вариантлари:
Душанба	болгар қалампери ва пишлюкли омлет, нон, сутли қахва;	ёнгёқ билан сабзи шарбати;	Арпа (перловка)шўрва, товук ва сабзавотли шўрва, чой;	Сабзавотли салат, шарбат;	Мол гўшти, буғли Гул карами, буғдой пюреси;	
Сешанба	Пиллоқ ва помидорли сеидвичлар, қахва;	Қуритилган мевалар билан чой;	Тушланган боднинг, Гулкарам ва пилл билан гречка, нон;	Творог, олма шарбати;	Қуритилган ўрик ва ёгсиз мол гўшти билан кускус(пшено), сабзавотли салат;	
Чоршанба	Асал ва майизли ширин гуруч пюреси, қахва;	Седана уруги сепилган булочка ва чой	Макарон билан шўрва, қайнатилган тухум ва баргли кўкат билан салат;	Мураббо, чой ёки шарбат билан	Лимон ва яшил ловия билан пиширилган балик, Наматак булёни;	
Пайшанба	Сметана, қахва билан творог;	Ромашка қайнатмаси, седана уругли печене печене;	Гречка шўрва, қайнатилган товук бўлаги билан лапша;	Винагрет, олхўри шарбати;	Қовурилган карам, нон, шарбат билан товук филлеси;	
Жума	Сметана, чой ёки қахва билан картошка катлети;	Творог ва кўкатлар билан пирог, олма шарбати;	Карам шўрва, помидор соусида тифтел билан ши гречка, нон;	Творог ёки ферментланган пиширилган сут;	Қуён ва гулкарамли димланган, энгил болгар қалампери салат, баргли чойи;	
Шанба	Котлет, чой ёки қахва билан картошка пюреси;	янги мевалар;	Борш, товук билан тарик бутка, нон;	Сабзи салати, ромашка чойи;	Балиқ котлети, болгар қалампери салати, кўкатлар ва билан қайнатилган гуруч;	
Якшанба	сут ва асал билан гречка, қахва.	ирмик пудинг, чой.	гулкарамли шўрва, ёгсиз гўштли палов, нон.	компот, қуритилган ўрик билан бир пластинка творог.	пиширилган қовок ва баклажон, товук, олча шарбати.	

--	--	--	--	--	--

№12 пазез столи Ҳозирги вақтда у деярли бунрилмайди, чунки асаб тизми касаллигининг табиатига ва бошқа тизмларида тегишли бузилишларга қараб, турли хил парҳез ва ризимларни тавсия қилилади. 05.0106/15.

№13,14 пазез столи Ратсион тўқималарда тикланиш ва мослашиш механизмлари ва репаратив жараёнларни фаоллаштириш учун буюрилади. Ратсион овқат ҳазм қилиш органларини тежашга, шунингдек, микробил токсинларни танадан тезда олиб ташлашга қаратилган. Бундан ташқари, бу стол тананинг муҳофазасини рағбатлантиради.