



“ТАСДИҚЛАЙМАН”
Бухоро давлат университети
Коракўл академик лицей ижрочи
директори Ф.Х.Жумақулов
«_____» 2022 йил
М. Ў

**Давлат харидини амалга ошириш бўйича
ТЕХНИК ТОПШИРИК**

№	Бўлинма номи	Бўлинма изоҳлар
1	Буюрмачи ташкилот номи	Бухоро давлат университети Коракўл академик лицейи
2	Объект номи	Ошхона
3	Танлов тури:	Очиқ
4	Танлов хўжжатларини электрон шаклда юклаб олиш манзили:	Махсус электрон портал http://etender.uzex.uz
5	Танловни ўтказиш манзили, жойи ва санаси	Бухоро вилояти Коракўл тумани Дўстлик МФЙ Соадат кўчаси №1 уй. Махсус электрон порталда http://etender.uzex.uz даги эълонда белгиланган муддат давомида.
6	Танловда иштирок этиши учун банк кафолатининг микдори ва шакли	
7	Танлов ўтказиш тўгрисидаги эълон чоп этишига руҳсат этилади	Махсус электрон портал http://etender.uzex.uz
8	Танловда иштирок этишига кўйидаги иштирокчиларга руҳсат этилади	Таклиф этилган шартлар бўйича танловда барча аутсорсинг хизматини таъминловчи тадбиркорлар иштирок этиши мумкин
9	Лицензия талаб этиладиган иш турлари (агар мавжуд бўлса)	Талаб этилмайди
10	Иштирокчиларнинг танлов хўжжатлари бўйича тушунтиришлар олиш муддати	Таклифларни беришнинг охирги муддатидан иккى кун олдин.
11	Танлов таклифларини тақдим килиш муддатлари	http://etender.uzex.uz даги эълонда белгиланган муддат давомида.
12	Танлов хўжжатининг тили	ўзбек ва рус тиллари
13	Танлов таклифининг амал килиш муддати	Танлов таклифлари очилган кундан бошлиб _____ кун
14	Танлов предметининг обьектида ишлатиладиган оферентнинг машина ва механизмлари, асбоб-ускуналари	Талаб этилмайди
15	Кўшимча хўжжатлар рўйхати	Объект кийматининг 20% микдорида маблаглар мавжудлиги тўғрисида банк маълумоти ёки маблаглар билан таъминлаш тўғрисида банк кафиллиги. Ушбу хўжжатни тақдим қилмаган иштирокчilar танловдан четлаштирилади.
15	Иштирокчилар кўйидаги мезонларга мувофик бўлиши керак:	шартномани бажариш учун зарур техник, молиявий, моддий, кадрлар ресурсларининг хамда бошқа ресурсларнинг мавжудлиги; шартнома тузиш учун конуний хуқукка егалик; соликлар ва йигимларни тўлаш бўйича муддати ўтган карздорликнинг мавжуд эмаслиги; ўзига нисбатан жорий этилган банкротлик тартиб-таомилларининг мавжуд эмаслиги; Инсофиз ижрочиларнинг ягона реестрида кайд этилмаганлиги.
16	Танлов таклифларини қабул килиш вақти ва манзили	Таклифларни қабул килишнинг охирги вақти http://etender.uzex.uz сайтида кўрсатилган вақт ва муддат.
17	Таклифларни тақдим килиш тартиби	Талаборнинг электрон имзоси билан тасдиқланган ҳолатда http://etender.uzex.uz сайтида белгиланган талаблар асосида
18	Танлов таклифларини олиш манзили	http://etender.uzex.uz сайти
19	Танлов таклифларини баҳолаш муддати	10 кунгача
20	Иштирокчиларнинг молиявий кисмларини очилишига руҳсат этиладиган иштирокчилар	Комиссия томонидан овозга қўйиш орқали (умумий хўжжатлар тўпламида 70% дан юкори бўлгандар)
21	Буюртмачи томонидан белгиланган ишларни бажариш (маҳсулот етказиб бериш) муддати	_____ кун
22	Молиялаштириш манбани	Бюджет маблағлари ва бюджетдан ташкари(ота-оналар тўлови) маблағлар хисобидан
23	Молиялаштириш тартиби	Бунда: Танловда голиб чиккан иштирокчига шартнома бўйича ишлар умумий кийматининг 30 % микдорида аванс ўтказади
24	Шартнома тили	ўзбек тилида
25	Шартнома валютаси	Сўмда
26	Мурожаат учун телефонлар	+998655651083, +998974887727
27	Мурожаат учун маъсъул шахс	Хисобчи - М.Наврӯзов 97-488-77-27

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ САНИТАРИЯ-ЭПИДЕМИОЛОГИК ОСОЙИШТАЛИК ВА
ЖАМОАТ САЛОМАТЛИГИ ХИЗМАТИНИНГ
ҚАРОРИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ АҲОЛИСИННИНГ ЁШИГА, ЖИНСИГА ВА КАСБИЙ
ФАОЛИЯТИ ГУРУХЛАРИ УЧУН Соғлом овқатланишни таъминлашга
қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормативлари**

**[Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 2020 йил 24 декабрда
хисобга олинди, хисоб рақами 4-сон]**

1. Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари қучга кириши билан «Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг ёшига, жинсига ва касбий фаолияти гурухлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормативлари» (0105-01-сон СанҚваМ) ўз кучини йўқотган деб хисоблансин.

2. Мазкур санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари сўнгги йилларда олинган аҳолининг овқатланиши соҳасидаги илмий-тадқиқот ишлари натижалари ва нутрициология фанининг ютуқларини инобатга олиб тузилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Хотин-қизларнинг меҳнат хуқуqlари кафолатларини янада кучайтириш ва тадбиркорлик фаолиятини қўллаб-куватлашга оид чора-тадбирлар тўғрисида»ги 2019 йил 7 мартағи ПҚ-4235-сон **қарорида** хотин-қизларнинг меҳнат хуқуqlарини ҳимоя қилиш кафолатларини кучайтириш, уларнинг тадбиркорлик ташабусларини янада қўллаб-куватлаш, меҳнат фаолиятини рағбатлантириш ҳамда аёллар меҳнатини муайян соҳа ёки касбларда қўллаш бўйича тақиқлар бекор қилингандигини инобатга олинган ҳолда барча касб-хунар гурухларида аёллар ва эркаклар нормативлари келтирилган.

Аёлларда асосий модда алмашинуви эркакларга нисбатан пастлиги ва жисмоний фаоллик ўлчамлари камроқ бўлганлиги сабабли, бир хил касб соҳасида эркаклар ва аёллар учун овқатланиш нормативлари фарқ қиласди.

3. Таклиф қилинаётган рационал овқатланиш нормативлари инсон меҳнатининг оғирлиги ва касб гурухлари асосида, мамлакатимизнинг иклими ва овқатланишдаги миллий хусусиятларини инобатга олган ҳолда, кувватга ва асосий озиқ-овқат моддаларига бўлган физиологик эҳтиёжини қондиришга қаратилган қўйидаги гурухларга бўлинади:

1-гурух — асосан ақлий меҳнат билан шуғулланувчи шахслар, енгил жисмоний фаоллик, талабалар, ижтимоий фанларга оид мутахассисликлар, ЭҲМ операторлари, ўқитувчилар, диспетчерлар, пульт бошқарувчилар, хисобчилар, котиб(а)лар ЖФК (жисмоний фаоллик коэффициенти) — 1,4). Бир кеча-кундузлик қувват сарфи 1800 — 2450 ккал;

2-гурух — енгил меҳнат билан шуғулланувчилар — транспорт ҳайдовчилари, конвейер ишчилари, тиқувчилар, савдо ходимлари, радиоэлектрон саноати ишчилари, агрономлар, ҳамширалар, кичик тиббий ходимлар, алоқалар соҳасида хизмат кўрсатувчилар, ЖФК — 1,6; бир кеча-кундузлик қувват сарфи 2100 — 2800 ккал;

3-гурух — ўрта оғирликлардаги меҳнат, чилангарлар, созловчилар, станок ишчилари, бурғуловчилар, экскаватор ҳайдовчилари, тракторчилар, комбайнчилар, автобус ҳайдовчилари, жарроҳлар, текстил комбинати ишчилари, этикдўзлар, темир йўлчилар, металлургия комбинати ишчилари, кимё саноати ишчилари, умумий овқатланиш муассасалари официантлари, ошпаз ва ишчилари ЖФК — 1,9. Бир кеча-кундузлик қувват сарфи 2500 — 3300 ккал;

4-гурух — оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи ишчилар, қурилиш ишчилари, бурғулаш ёрдамчилари, кон қазувчи ишчилар, пахтакорлар (йиғим теримдан

ташқари), қишлоқ хўжалиги механизаторлари, доялар, кўчирувчилар, сабзавотчилар, дурадгорлар, металлурглар, қуийш ишчилари ЖФК — 2,2. Бир кечакундузлик қувват сарфи 2850 — 3850 ккал;

5-гурух — ўта оғир жисмоний меҳнат, жуда юқори жисмоний фаоллик билан ишловчилар ЖФК — 2,4 — оғир меҳнат билан шуғулланувчи қишлоқ хўжалиги ишчилари, йифим-теримга жалб қилинган пахтакорлар, кесувчилар, бетон ишчилар, экскаваторда ишловчилар, механизациялашмаган меҳнат юклагичлари, кончилар. Бир кечакундузлик қувват сарфи 3750 — 4200 ккал.

4. Рационал овқатланишнинг асоси бўлиб, кунлик истеъмол (қабул) қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларини тўғри ташкиллаштириш ҳисобланади. Шу сабаб, ушбу нормативларни тузишда:

касб гуруҳлари бўйича озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмоли тўғрисидаги маълумотлар;

озик-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби, термик ишлов беришда маҳсулотлардаги моддалар камайиш даражалари;

аҳолининг ўртача антропометрик кўрсаткичлари;

овқатланишдаги қўникмалар;

таклиф қилинган меъёрларни етказиб бериш имкониятлари инобатга олинган.

5. Куйидагилар:

Меҳнатга лаёқатсиз аҳоли учун тавсия қилинган бир кунлик рационал овқатланиш озиқ-овқат меъёрлари (граммда бир кунда) **1-иловага** мувофиқ;

1 — гурух меҳнатга лаёқатли аҳоли учун тавсия қилинган бир кунлик рационал овқатланиш озиқ-овқат меъёрлари (граммда бир кунда) **2-иловага** мувофиқ;

2 — гурух меҳнатга лаёқатли аҳоли учун тавсия қилинган бир кунлик рационал овқатланиш озиқ-овқат меъёрлари (граммда бир кунда) **3-иловага** мувофиқ;

3 — гурух меҳнатга лаёқатли аҳоли учун тавсия қилинган бир кунлик рационал овқатланиш озиқ-овқат меъёрлари (граммда бир кунда) **4-иловага** мувофиқ;

4 — гурух меҳнатга лаёқатли аҳоли учун тавсия қилинган бир кунлик рационал овқатланиш озиқ-овқат меъёрлари (граммда бир кунда) **5-иловага** мувофиқ;

5 — гурух меҳнатга лаёқатли аҳоли учун тавсия қилинган бир кунлик рационал овқатланиш озиқ-овқат меъёрлари (граммда бир кунда) **6-иловага** мувофиқ тасдиқлансан.

1-ИЛОВА

МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТСИЗ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛANIШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Маҳсулотлар	Болалар					Қизлар	Үфиллар	Эркаклар		Аёллар		
	1 ёшгача	1—3 ёш	4—6 ёш	7—10 ёш	11—1 ёш			14—17 ёш	14—17 ёш	18—59 ёш	>60	18— 54 ёш
Дуккаклилар	-	10,0	15	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
Буғдои уни	-	10	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20
Гуруч	-	15	20	25	30	40	40	50	40	45	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	10	15	15	15	20	20	20	20	20	20	30	20

Буғдои нони	-	100	120	130	140	150	200	250	200	200	220	150
Жавдар нон	-		60	80	80	80	80	80	100	80	100	100
Макаронлар	-	10	10	20	20	30	35	45	30	30	20	15
Картошка	50	100	120	130	150	200	200	200	150	150	200	150
Карам	-	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Бодринг	-	20	30	40	40	45	50	50	40	50	50	40
Помидор	10	20	30	30	30	40	50	50	40	50	50	40
Лавлаги	10	10	25	25	30	30	30	30	30	30	35	30
Сабзи	15	30	35	40	45	45	50	50	50	50	60	50
Пиёз	-	20	20	30	30	30	30	40	30	40	50	40
Бошқа сабзавотлар	10	30	40	50	50	55	55	60	50	60	60	55
Полиз маҳсулотлари	-	35	50	50	50	50	50	50	40	50	50	40
Қовоқ	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Мевалар	80	200	220	220	250	250	250	250	250	250	250	220
Қуритилган	-	10	20	20	20	20	20	20	20	20	25	20
Узум	-	20	30	30	35	40	40	30	30	30	40	30
Цитрус	-	10	10	10	10	15	15	15	10	15	15	15
Мол гўшти	10	30	30	40	45	50	60	60	50	60	70	50
Қўй гўшти	-	20	20	20	20	30	30	30	20	20	30	20
Қуён гўшти	10	20	20	20	20	20	25	25	20	25	30	20
Парранда	20	40	40	50	60	60	60	70	60	60	70	60
Балиқ	-	10	20	30	30	30	30	35	30	35	35	30
Балиқ маҳсулотлари	-	10	15	20	20	25	25	30	30	30	30	30
Сут	500	500	500	450	400	400	400	400	400	400	500	400
Сметана, қаймок	10	15	15	20	20	15	15	15	15	15	20	15
Сариёф	5	10	20	25	25	25	25	30	30	30	30	25
Творог	10	30	30	40	40	30	30	30	30	30	30	30
Пишлоқ	-	20	10	10	20	20	20	20	20	20	25	20
Тухум (дона)	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1	1	1,0	1,0	1,0	1	1,0
Шакар	10	20	20	25	30	30	30	30	20	30	30	20
Асал	-	5	5	5	10	10	15	20	20	20	30	15

Маргарин	-	-	-	-	3	5	5	5	5	5	5	5
Ўсимлик мойи	5	10	15	20	20	25	25	25	25	25	25	20
Йодланган туз	1	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
Чой	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Кофе	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Болалар махсулотлари	250	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Томат паста	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Зирашор	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Калорияси	848,7	1620,6	2047,9	2327,9	2486,52	2744,3	2812,4	3104,4	2856,4	2764,7	3204	2595
Оқсил	33,9	70,3	81,2	92,4	97,9	103,2	110,4	118	106,3	108,1	123,3	102,2
Ёғлар	45	65,4	81,7	96,6	96,9	110,5	107,8	119,5	112,6	104,4	127,9	103,3
Углевод	79,5	225,5	295,6	330,56	396,3	429,6	484,4	561,2	516,7	444,1	640,5	440

2-ИЛОВА

1-ГУРУХ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Махсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18 — 59	>60	18 — 54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	20,0	15,0	20,0	20,0	15,0
Буғдой уни	20	20	20	20	20
Гуруч	50	40	45	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	20	20	20	30	20
Буғдой нон	250	220	200	220	150
Жавдар нон	80	100	80	100	100
Макаронлар	50	30	40	20	15
Картошка	220	200	200	220	150
Карам	50	50	50	50	50
Бодринг	50	40	50	50	40
Помидор	50	40	50	50	40
Лавлаги	30	30	30	35	30
Сабзи	50	50	50	60	50
Пиёз	40	30	40	50	40

Бошқа сабзавотлар	60	60	60	60	55
Полиз маҳсулотлари	50	40	50	50	40
Қовоқ	30	30	30	30	30
Мевалар	250	250	250	250	220
Қуритилган	20	20	20	25	20
Узум	30	30	30	40	30
Цитрус	15	10	15	15	15
Мол гўшти	60	50	60	70	50
Кўй гўшти	30	20	20	30	20
Қуён гўшти	25	20	25	30	20
Парранда	70	60	60	70	60
Балиқ	35	30	35	35	30
Балиқ маҳсулотлари	30	30	30	30	30
Сут	400	400	400	500	400
Сметана, қаймок	15	15	15	20	15
Сариёғ	30	30	25	30	25
Творог	30	30	30	30	30
Пишлок	20	20	20	25	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1	1,0
Шакар	30	20	20	30	20
Асал	20	20	20	30	15
Маргарин	5	5	5	5	5
Ўсимлик мойи	30	30	25	25	20
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	3	3	2	2	2
Кофе	3	3	2	2	2
Томат паста	3	3	3	3	3
Зирашор	2	2	2	2	2
Маҳсулотлар калорияси	3158,5	2905,5	2764,7	3204	2595
Оқсил	120	112,2	108,1	123,3	102,2
Ёғлар	120,5	109,8	109,3	127,9	103,3
Углевод	606	516,7	533,7	640,5	440

3-ИЛОВА

**2-ГУРУҲ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК
РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ**

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Маҳсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18 — 59	>60	18 — 54	Хомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	20	20	20	20	15
Буғдой уни	25	20	20	20	20
Гуруч	55	50	50	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	30	20	30	35	20
Буғдой нон	250	200	200	220	200
Жавдар нон	80	100	100	100	100
Макаронлар	55	30	50	30	20
Картошка	250	200	200	200	150
Карам	55	40	50	50	50
Бодринг	50	40	40	50	40
Помидор	60	50	55	65	50
Лавлаги	40	30	40	45	30
Сабзи	50	40	45	60	40
Пиёз	40	30	40	60	30
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	70	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	40	30
Мевалар	250	250	250	300	250
Куритилган	25	30	20	30	25
Узум	40	30	40	60	30
Цитрус	10	10	10	15	10
Мол гўшти	60	50	50	70	50
Кўй гўшти	30	30	30	30	20
Куён гўшти	25	25	25	30	25
Парранда	70	65	65	70	60
Балиқ	35	35	30	40	30
Балиқ маҳсулотлари	30	25	30	40	30
Сут	400	400	400	550	400

Сметана, қаймоқ	20	18	20	20	15
Сариёғ	30	25	30	35	25
Творог	40	30	30	45	30
Пишлөк	20	20	20	30	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Шакар	30	20	20	30	20
Асал	25	20	20	30	20
Маргарин	5	3	5	3	3
Ўсимлик мойи	35	30	25	35	25
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2	2
Томат паста	4	4	4	4	4
Зирашорлар	2	2	2	2	2
Махсулотлар калорияси	3296,9	2988,5	3096,6	3288	2713
Оқсил	124	114,2	116,6	126,4	106,7
Ёғлар	120,1	114,5	104,4	134,5	103,7
Углевод	574,4	526	444,1	642,8	468,4

4-ИЛОВА

**3-ГУРУХ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК
РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ**

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Махсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18 — 59	>60	18 — 54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	20	20	20	20	15
Буғдой уни	30	25	25	30	20
Гуруч	55	50	50	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	25	20	25	35	20
Буғдой нон	250	200	220	20	220
Жавдар нон	100	100	100	100	100
Макаронлар	55	30	50	30	25
Картошка	280	250	250	250	200

Карам	55	40	50	50	50
Бодринг	50	40	40	50	40
Помидор	60	50	55	65	50
Лавлаги	40	30	40	45	30
Сабзи	50	40	45	60	40
Пиёз	40	30	40	60	30
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	70	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	40	30
Мевалар	250	250	250	300	250
Куритилган	25	30	20	30	25
Узум	40	30	40	60	30
Цитрус	10	10	10	15	10
Мол гўшти	65	50	60	70	50
Қўй гўшти	30	20	30	30	20
Қуён гўшти	30	25	25	35	25
Парранда	70	65	65	70	60
Балиқ	40	35	35	45	35
Балиқ маҳсулотлари	30	25	30	40	30
Сут	400	400	400	550	400
Сметана, қаймоқ	20	18	20	20	15
Сариёғ	30	25	30	40	25
Творог	40	40	40	50	35
Пишлок	20	20	20	30	20
Тухум (дона)	1,0	1.0	1,0	1,0	1.0
Шакар	35	20	20	30	20
Асал	25	20	20	30	20
Маргарин	5	3	5	3	3
Ўсимлик мойи	35	30	25	35	25
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2	2

Томат паста	5	5	5	5	5
Зирауорлар	2	2	2	2	2
Махсулотлар калорияси	3414,8	2989	3172,2	3493	2822,3
Оқсил	129,7	114,4	120,8	134,8	111,8
Ёғлар	123,2	117,4	115,2	141,5	108,4
Углевод	624,2	537,7	555,8	670	485,8

5-ИЛОВА

**4-ГУРУХ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК
РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ**

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Махсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18-59	>60	18-54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	30	25	25	30	20
Буғдой уни	30	25	25	30	20
Гуруч	60	55	55	60	50
Ёрмалар (гуручсиз)	25	20	25	40	20
Буғдой нон	250	220	220	220	220
Жавдар нон	100	100	100	100	100
Макаронлар	60	30	55	35	25
Картошка	280	250	250	280	250
Карам	55	40	50	50	50
Бодринг	50	40	40	50	40
Помидор	70	60	60	70	55
Лавлаги	40	30	40	50	30
Сабзи	50	40	45	60	40
Пиёз	50	40	45	60	40
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	70	55
Полиз махсулотлари	60	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	40	30
Мевалар	250	250	250	300	250
Куритилган	25	30	20	30	25
Узум	40	30	40	60	30

Цитрус	10	10	10	15	10
Мол гўшти	70	50	65	70	50
Кўй гўшти	30	25	30	35	20
Куён гўшти	40	30	30	40	25
Парранда	70	65	65	70	60
Балиқ	45	40	40	50	35
Балиқ маҳсулотлари	30	25	30	40	30
Сут	400	400	400	550	400
Сметана, қаймок	25	20	25	30	20
Сариёф	35	30	30	40	30
Творог	50	50	45	60	40
Пишлоқ	30	25	25	40	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Шакар	35	25	30	50	25
Асал	30	25	25	30	25
Маргарин	5	3	5	3	3
Ўсимлик мойи	35	30	25	35	25
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2	2
Томат паста	5	5	5	5	5
Зираоворлар	2	2	2	2	2
Маҳсулотлар калорияси	3414,8	3164	3172,2	3548	2991,9
Оқсил	129,7	121	120,8	137,7	116,5
Ёғлар	123,2	120,1	115,2	141,8	114,5
Углевод	624,2	576,6	555,8	681,2	515,6

6-ИЛОВА

5-ГУРУХ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Маҳсулотлар	Эркаклар		Аёллар	
	18 — 59	>60	18 — 54	>55
Дуккаклилар	40	30	35	30

Буғдой уни	35	35	30	30
Гуруч	60	60	55	55
Ёрмалар (гуручсиз)	30	25	30	20
Буғдой нон	250	220	220	220
Жавдар нон	100	100	100	100
Макаронлар	65	60	60	50
Картошка	400	350	350	300
Карам	70	50	60	55
Бодринг	50	40	40	40
Помидор	80	70	70	60
Лавлаги	50	40	45	40
Сабзи	50	40	45	40
Пиёз	50	40	45	40
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	30
Мевалар	250	250	250	250
Құритилған	25	30	20	25
Узум	50	40	45	40
Цитрус	10	10	10	10
Мол гүшти	70	60	60	60
Құй гүшти	30	25	30	20
Қыён гүшти	45	40	40	35
Парранда	75	70	70	65
Балиқ	45	40	40	35
Балиқ маҳсулотлари	40	35	35	35
Сут	400	400	400	400
Сметана, қаймоқ	30	20	25	20
Сариф	45	35	40	35
Творог	60	55	50	45
Пишлоқ	40	40	40	30
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0

Шакар	40	25	30	25
Асал	40	30	35	30
Маргарин	5	3	5	3
Ўсимлик мойи	40	35	35	35
Туз йодланган	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2
Томат паста	5	5	5	5
Зираворлар	2	2	2	2
Маҳсулотлар калорияси	4149	3780	3698	3544
Оқсил	147	129	130,2	122,5
Ёғлар	167,7	127	146,4	121
Углевод	823,5	768	745,4	660

Ўзбекистон Республикаси Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати бошлиғи Б.К. ЮСУПАЛИЕВ

Тошкент ш.,
2020 йил 17 декабрь.