

“Келишилган”  
Ўзбекистон Республикаси  
Санитария-эпидимиологик  
осойишталик ва жамоат  
саломатлиги  
хизмати бошлиғи



Б. Юсупалиев

2022 йил 25 август

“Тасдиқлайман”  
Ўзбекистон Республикаси  
Халқ таълими вазири  
ўринбосари



И. Джураев

2022 йил 25 август

**Қорақалпоғистон Республикаси ва Хоразм вилояти умумтаълим  
мактабларидаги 7-11 ёшли ўқувчилар учун нонуштага мўлжалланган  
5 кунлик**

**Таомнома**

**1-кун**

Булочка - 50 гр.;

Қумоқ хамирли печенье -50 гр.;

Сутли какао (қадокланган)- 200 мл.;

Мева -100 гр.

**2-кун**

Ёнғоқли кекс - 60 гр.;

Шакарли ширин чой - 200 мл.;

Ёнғоқли рогаликлар - 50 гр.;

Мева - 100 гр.

**3-кун**

Повидлоли булочка - 75 гр.;

Қумоқ хамирли печенье - 50 гр.;

Сутли какао (қадокланган) - 200 мл.;

Мева - 100 гр.

**4-кун**

Ширин булочка - 50 гр.;

Қумоқ хамирли печенье - 50 гр.;

Қадокланган сут - 200 мл.;

Мева - 100 гр.

**5-кун**

Ёнғоқли магизли кекс - 60 гр.;

Шакарли ширин чой - 200 мл.;

Шоколад (ёнғоқли) - 25 гр.;

Мева - 100 гр.

Изох: Иловадаги технологик карта асосида тайёрланади. Мавсумни инобатга олган ҳолда таомномага тегишли ўзгартиришлар киритилиши мумкин.

Ўзбекистон Ошпазлар уюшмаси ва Ўзбекистон Республикаси Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати билан ҳамкорликда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида” 2022 йил 28 январдаги ПФ-60-сон Фармони 2.8 бандида Қорақалпоғистон Республикаси ва Хоразм вилоятида биринчи-тўртинчи синф ўқувчиларини Давлат бюджети маблағлари ҳисобидан бепул овқат билан таъминлашни йўлга қўйиш вазифаси ижросини таъминлаш мақсадида умумтаълим мактаб ўқувчиларини (7-11 ёш) бир марталик овқатланишини ташкил этиш учун санитария қондалари ва меъёрларига асосан тузилган таомлар рўйхати

№	Таом номи	Таом вазни	Маҳсулот номи	Маҳсулот вазни, гр		Таркибий қисми, энергетик қуввати				
				Чиқитли	Чиқитсиз	Оқсил гр	Ёғ гр	Углевод гр	Ушбу микдорга қуввати ккал	
1	Булочка	50	Бугдой уни	31.5	31.5	4,01	0,50	26,08	195,79	
			Шакар	6	6	0	0	4		
			Сариёғ	7.5	7.5	0,0.24	4,2	0,032		
			Туз	0.3	0.3	0	0	0		
			Хамиртуруш	0.75	0.75	0	0	0		
			Сув	15.25	15.25	0	0	0		
			<i>Урвоқ учун</i>							
			Бугдой уни	1	1	0.12	0,12	1,02		
			Сариёғ	1	1	0,04	1,0	0,06		
2	Сутли какао	200	Сут	120	120	3,36	3,84	5,64	124,9	
			Какао	4	4	0,96	0,7	1,12		
			Шакар	10	10	0	0	10,0		
3	Мева	100	Мева	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
4	Шакарли чой	200	Чой	3	3	0	0	0	38,4	
			Шакар	10	10	0	0	9,6		
			Сув	250	0	0	0	0		
5	Повидлоли булочка	75	Бугдой уни	39.50	39.5	4,01	0,45	25,08	278,7	
			Шакар	8	8	0	0	8		
			Тухум	4	4	0,42	0.31	0.02		
			Сариёғ	10	10	0.06	12.0	0.06		
			Туз	0.5	0.5	0	0	0		
			Сув	14	14	0	0	0		

			Хамиртуруш	1.2	1.2	0	0	0		
			Қийма учун							
			Повидло	10	10	0	0	1.75		
			Устига суртиш учун							
			Тухум	1.4	1.4	0.25	0.23	0.01		
			Листни ёглаш учун							
			Ўсимлик ёғи	0.25	0.25	0.01	1.02	0		
6	Ширин булочка	50	Бугдой уни	30	30	3.06	0.36	22.3	175,9	
			Шакар	4.7	4.7	0	0	4.3		
			Тухум	4	4	0.42	0.31	0.02		
			Сут	4	4	0.17	0.21	0.28		
			Хамиртуруш	0.8	0.8	0	0	0		
			Туз	0.23	0.23	0	0	0		
			Сув	10	10	0	0	0		
			Хамир орасига суриш учун							
			Сариёғ	5	5	0.025	4.0	0.035		
			Шакар	5	5	0	0	5		
			Листлдарни ёглаш учун							
			Ўсимлик ёғи	0.2	0.2	0.02	0	2.01		
			Булочкалар устига ёглаш учун							
			Тухум	1	1	0.125	0.21	0.01		
7	Ёнғоқли рогаликлар	50	Бугдой уни	32,00	32,00	0.1	0.13	17		82,48
			Хамиртуруш	1,00	1,00	0.12	0,04	0.8		
			Сут	16,00	16,00	0.03	0.03	0.47		
			Шакар	7,50	7,50	0	0	0.9		
			Сариёғ	5,50	5,50	0.06	0.8	0.09		
			Тухум	5,00	5,00	0.13	0.11	0.07		
			Ёнғоқ							
8	Қумоқ хамирли печене	50	Бугдой уни	28.1	28.1	3.06	0.36	22.3	199.25	
			Қанд упаси	9.3	9.3	0	0	10		
			Сариёғ	18.7	18.7	0	0	10		
			Тухум	1.5	1.5	0.15	0.11	0.001		
			Ванил упаси	1	1	0	0	1		

			Суртиш учун:						
			Тухум	1.5	1.5	0.15	0.11	0.001	
9	Ёнғоқли кекс	60	Олий н. ун	22.5	22.5	2.02	0.25	12.6	184.2
			Шакар	14.6	14.6	0	0	1.8	
			Сариёғ	13	13	0.07	15.0	0.08	
			Тухум	12	12	1.3	1.1	0.02	
			Ёнғоқ мағизи	6	6	0.9	8.3	0.42	
			Қанд упаси	0.7	0.7	0.1	0.13	17	
10	Ёнғоқли мағизли кекс	60	Олий н. Ун	33.6		0.1	0.13	17	198.2
			Шакар	10	10	0	0	10	
			Сариёғ	7.4	7.4	0.05	8.6	0.05	
			Тухум	6.7	6.7	0.7	0.61	0.01	
			Мағиз	3.4	3.4	0.09	0.003	2.31	
			Ёнғоқ мағизи	7	7	0.1	0.13	17	
			Туз	0.1	0.1	0	0	0	
			Хамиртуруш	1.3	1.3	0	0	0	
			Сув	7.3	7.3	0	0	0	
			Суртиш учун						
			Ўсимлик ёғи	0.57	0.57	0.05	0	0.25	
			Қанд упаси	7	7	0.1	0.13	17	
11	Қадоқланган ёнғоқли шоколад	25	Қадоқланган ёнғоқли шоколад	25	25	2,3	5,6	0	59,2
12	Қадоқланган сут	200	Қадоқланган сут (3.2%)	200	200	3.8	10.5	9.4	91.3

“Тасдиқлайман”

Ўзбекистон Ошпазлар  
Уюшмаси раиси  
А.Х. Умаров

“ ”

2022 й.

Қорақалпоғистон республикаси ва Хоразм вилояти умумтаълим мактабларидаги 7-11 ёшли ўқувчилар учун нонуштага мўлжалланган таомлар технологик хариталари (пазандалик рецептлари)

## Булочка

### Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.

Буғдой уни 31,5 гр

Шакар 600 гр

Сариёғ 750 гр

Туз 0,3 гр

Ҳамиртуриш 0,75 гр

Сув 15,25 мл

*Урвоқ учун:*

Буғдой уни 1 гр

Сариёғ 1 гр

**Чиқиши: 5000 гр (100 дона 50 гр дан).**

**50 гр. булочкани тахминий қуввати – 195,79 ккал**



### Тайёрлаш технологияси

Тайёр бўлган ҳамиртуришли ҳамирни бўлакларга бўлиниб, овал шакли берилади. Устки қисми 3-4 жойидан кўндалангига пичоқ билан тилимлиниб, 30-40 дақиқа тиндирилади. Пиширишдан аввал булочкаларга ёғ суртилиб, устидан урвоқ сепилади ва ўсимлик ёғи суртилган қандолат листларига териблиб, 10-12 дақиқа давомида 230-240<sup>0</sup>С хароратда ёпиб пиширилади.

## Қумоқ ҳамирдан айлана шаклидаги печенье

**Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.**

Буғдой уни 28,1 гр

Қанд упаси 9,3 гр

Сариёғ 18,7 гр

Тухум 1,5 гр

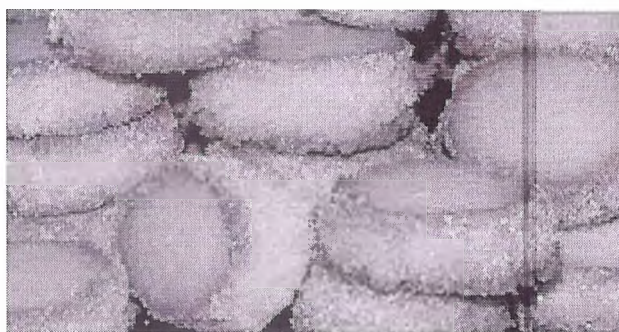
Ванилин упаси 1 гр

*Суртиши учун:*

Тухум 1,5 гр

**Чиқиши 1000 гр.**

**50 гр. Печеньеени тахминий қуввати – 199,25 ккал**



### **Тайёрлаш технологияси**

Тайёр ҳамир 5 см қалинликда ёйилади ва юзасига тухум суртилиб, устига совутилган урвоқ сепилади. 20 дақиқадан сўнг диаметри 40 мм лик кулча шаклини берувчи қолип ёрдамида ҳамир кесиб олинади ва қандолат листларига териб, устига меланж суртилади, 230<sup>0</sup>С ҳароратда ёпиб пиширилади.

Урвоқ тайёрлаш учун ҳамирнинг 1/10 қисми совутилиб, бир оз ун қўшилади ва майда кўзли элакдан ўтказилади.

## Ёнғоқли кекс

### Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.

Олий навли ун 22,5 гр

Шакар 14,6 гр

Сариеғ 13,0 гр

Тухум 12 гр

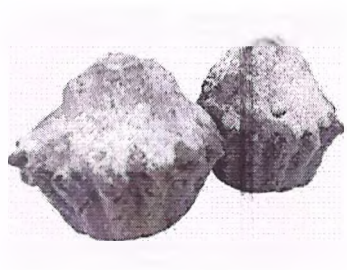
Ёнғоқ мағизи 6 гр

*Сепиш учун:*

Қанд упаси 0,7 гр

**Чиқиши: 6000 гр (100 дона, 60 гр дан)**

**60 гр. Ёнғоқли Кексни тахминий қуввати – 184,2 ккал**



### Тайёрлаш технологияси

Юмшатишган сариеғга шакар қўшилиб, 10-15 дақиқа давомида уриб кўпиртирилади, сўнг меланж қўшилиб, яна 10-15 дақиқа кўпчителиш давом эттирилади. Кўпчителишган қоришмага майдаланган ёнғоқ мағизи қўшиб, ун солиб яхшилаб аралаштирилади.

Тайёр ҳамирнинг намлиги 22% бўлиши лозим.

Тайёрланган ҳамирни қолипчаларга солиб қандолат листига бир текисда ораларидан иссиқлик ўтадиган қилиб териб чиқилиб, 190-200<sup>0</sup>С хароратда тайёр бўлгунга қадар ёпиб пиширилиб, сўнг совутилади ва устига қанд упаси сепилади.

## Ёнғоқли рогаликлар

**Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.**

Буғдой уни 32 гр

Ҳамиртуриш 1 гр

Сут 16 мл

Шакар 7,5 гр

Сариеғ 5,5 гр

Тухум 5,0 гр

Ёнғоқ мағизи 12,5 гр



**Чиқиши: 5000 гр (100 дона 50 гр дан).**

**50 гр. Ёнғоқли рогаликни тахминий қуввати – 82,48 ккал**

### Тайёрлаш технологияси

Ёнғоқли рогалик опарасиз усулдаги ҳамиртуришли ҳамирдан тайёрланади. Бунда туз, шакар, ҳамиртуриш ҳамда тухумни сутга солиб аралаштирилади ва ун қўшилади. Ҳамир қориш ниҳоясига етишидан олдин ҳамирга сариеғ қўшиб аралаштирилади ва илиқ жойга кўпчителиш учун қўйилади.

1,5-2 соатдан сўнг тайёр ҳамир бир текис ёйилиб, учбурчак шаклида кесилади ва эритилган сариеғ суртилади.

Ёнғоқ мағизи шакар билан уқаланади ҳамда товага солиб бир оз ранги қизартирилади, сўнг майдалаб янчиблиб, оз миқдорда сув қўшиб аралаштирилади.

Учбурчак шаклида кесилган ҳамир бўлаклари устига ёнғоқ мағиздан тайёрланган аралашма суртилади ва рогалик кўринишида ўраб чиқилиб қандолат листларига терилади. 30 дақиқа тиндирилгандан сўнг 230<sup>0</sup>С хароратда 20 дақиқа давомида тилла рангга киргунча ёпиб пиширилади.



## Повидлоли булочка

**Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.**

Буғдой уни 39,5 гр

Шакар 8 гр

Тухум 4 гр

Сариёғ 10 гр

Туз 0,5 гр

Сув 14 мл

Ҳамиртуриш 1,2 гр

*Қийма учун:*

Повидло 10 гр

*Устига суртиш учун:*

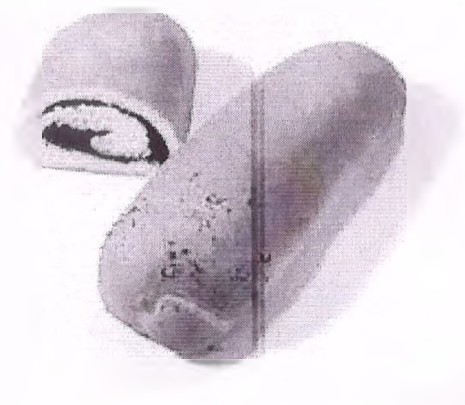
Тухум 1,4 гр

*Қандолат листларини ёглаш учун:*

Ўсимлик ёғи 0,25 гр

**Чиқиши 7500 гр (100 дона 75 гр дан).**

**75 гр. булочкани тахминий қуввати – 278,7 ккал**



### Тайёрлаш технологияси

Ҳамиртуришли ҳамир опарасиз усулда тайёрланади. Тайёр ҳамирга сариёғ суртилади ва совутилади. Сўнгра ҳамирни 1 см қалинликда ёйилиб, узунасига энини 10 см қилиб кесилади. Ёйилиб кесилган ҳамирни ўртаси қандолат қоғози ёрдамида повидло солиб чиқилади. Ҳамирни бир четига тухум суртилади ва арқонсимон қилиб булочка бўлақларига бўлишга мос равишда ўраб чиқилади. Шундан сўнг ўсимлик ёғи суртилган қандолат листга терилиб тиндиришга қўйилади, устига меланж суртиб 250°С гача ҳароратда ёпиб пиширилади.

## Ширин булочка

**Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.**

Буғдой уни 30 гр

Шакар 4,7 гр

Меланж 4 гр

Сут 4 мл

Ҳамиртуруш 0,8 гр

Туз 0,23 гр

Сув 10 мл

*Ҳамир қатламлари орасига суртиш учун:*

Сариеғ 5 гр

Шакар 5 гр

*Қандолат листларини ёглаш учун:*

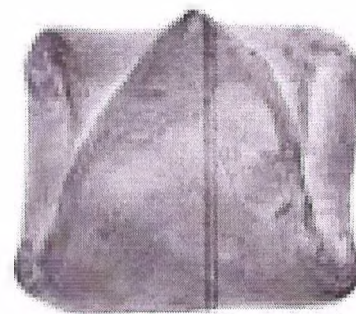
Ўсимлик ёғи 0,2 гр

*Булочкаларни устига суртиш учун:*

Тухум 1 гр

**Чиқиши 5000 гр (100 дона 50 гр дан).**

**50 гр. булочкани тахминий қуввати – 175,9 ккал**



## Тайёрлаш технологияси

Тайёрланган ҳамиртуришли қатлама ҳамирга турли хил булочкалар шакли берилиши мумкин.

*Конверт шаклидаги булочка.* Тайёр ҳамирни ун сепилган столга олиб тўғри бурчак шаклида қалинлиги 5-8 мм қилиб текис ёйилади. Ёйилган ҳамирни пичоқ ёрдамида вазни 55 гр, ўлчами 8x8 см қилиб квадрат шаклида кесилади. Сўнгра бурчаклари ўрта қисмига олиб келиниб бармоқлар ёрдамида энгил сиқиб бриктирилади. Шундан сўнг ўсимлик ёғи суртилган қандолат листга оралиқ масофа билан териб чиқилиб тиндиришга қўйилади, устига меланж суртиб 230-240°C гача ҳароратда ёпиб пиширилади. Қандолат листига теришда булочкалар орсиддаги масофа яқин бўлиб қолса, тиндириш ёки пишириш жараёнида бир-бирига ёпишиб ташқи кўриниши бузилади.

## “Ёнғоқли мағизли” кекси

### Ҳамир тайёрлаш учун керакли маҳсулотлар.

Олий навли ун 33,6 гр

Шакар 10 гр

Сариёғ 7,4 гр

Тухум 6,7 гр

Мағиз 3,4 гр

Ёнғоқ мағизи 7 гр

Туз 0,1 гр

Ҳамиртуриш 1,3 г

Сув 7,3 мл

*Қолипчаларга суртиш учун:*

Ўсимлик ёғи 0,57 гр

*Устига сепиш учун:*

Қанд упаси 7 гр

**Чиқиши: 6000 гр (100 дона, 60 гр дан)**

**60 гр. Баҳор Кексени тахминий қуввати – 198,2 ккал**



### Тайёрлаш технологияси

Кекс намлилик даражаси 31-32% бўлган ҳамиртуришли ҳамирдан тайёрланади. Ҳамир тайёр бўлишидан 5 дақиқа аввал мағиз қўшиб аралаштириб юборилади. Тайёрланган ҳамир ёғланган қолипчаларга солиб чиқилади ва 40-60 дақиқага тиндириш учун қўйилади.

Пиширишдан олдин қолипчалардаги ҳамир устига меланж суртилиб, майдаланган ёнғоқ мағизи сепилади, қандолат листларига териб 210-220<sup>0</sup>С хароратда ёпиб пиширилади. Пишиб чиққандан сўнг устига қанд упаси сепилади.