

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Fizika-matematika fakulteti

Umumtexnika fanlari kafedrası

**Sanoqulova Farida**

**V SINF O'QUVCHILARIGA MEHNAT TA'LIMI  
DARSLARIDA "PAZANDACHILIK ASOSLARI"  
BO'LIMINI O'QITISH METODIKASI**

**5142000**-mehnat ta'limi yonalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish  
uchun

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

«Ish ko'rildi va himoya qilishga  
ruxsat etildi »

Kafedra mudiri p.f.n,dots.

\_\_\_\_\_Jo'rayev.H.O.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_2014 yil.

Ilmiy rahbar : Umumtexnika fanlari  
kafedrası dotsenti, p.f.n.

\_\_\_\_\_Quliyeva Sh.H.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_2014 yil.

«Himoya qilishga ruxsat etilsin»

Fizika-matematika fakulteti dekani t.f.d.

professor\_\_\_\_\_Mirzayev Sh.M.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_2014 yil

Taqrizchi : Buxoro shahar 23- son o'rta  
umumta'lim maktabining mehnat ta'limi

o'qituvchisi\_\_\_\_\_O'.Saidova

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_2014 yil

**Buxoro-2014**

## MUNDARIJA

|                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kirish.....                                                                                                                                       | 3  |
| I.Bob.V sinf o'quvchilariga mehnat ta'limini o'qitish mazmuni.                                                                                    |    |
| I.1.V sinf o'quvchilarini mehnat ta'limi bo'yicha davlat ta'lim standarti<br>asosiga bilim, ko'nikma va malakalarga qo'yiladigan<br>talablar..... | 9  |
| I.2.Pazandachilik asoslari o'quv xonasida xavfsizlik texnika qoidalari va<br>sanitariya gigiyena talablari.....                                   | 13 |
| I.3.O'zbek milliy oshxonasining o'ziga xos xususiyatlari va rivojlanishi,<br>oshxonada ishlatiladigan shaxsiy gigiyena qoidalari.....             | 18 |
| I.4.Pazandachilikda issiq ishlov berish usullari.....                                                                                             | 22 |
| Birinchi bob bo'yicha xulosalar.....                                                                                                              | 27 |
| II.Bob.V sinf o'quvchilarga Servis xizmati yo'nalishida "Pazandachilik<br>asoslari" bo'limini o'qitish metodikasi.....                            | 28 |
| II.1.O'qituvchining "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish darslariga<br>tayyorgarligi.....                                                  | 28 |
| II.2.O'quv jarayonida yangi pedagogik texnologiyalarni<br>qo'llash.....                                                                           | 30 |
| II.3.V sinf "Servis xizmati" yo'nalishining "Pazanchilik asoslari" bo'limini<br>o'qitish bo'yicha dars ishlanmalari.....                          | 34 |
| Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar.....                                                                                                              | 77 |
| Xotima.....                                                                                                                                       | 78 |
| Foydalanilgan adabiyotlar.....                                                                                                                    | 79 |

## KIRISH

### **Bitiruv malakaviy ish mavzusining dolzarbligi:**

O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilmi va texnikasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy majlisining 1997 yil 29-avgustdagi 9-sessiyasidagi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qabul qilindi. Dasturda ko'zda tutilgan asosiy maqsad zamonaviy ta'lim-tarbiya tizimini isloh qilish zamon talablariga mos kadrlar tayyorlash ishini yo'lga qo'yish, professional bilimlarni egallash imkoniyatlarini yaratishdan iboratdir. Xususan, ta'lim tizimi uchun yangi pog'ona bo'lib, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimi o'z dolzarbligi bilan alohida ajralib turadi. Dunyoda yangi ko'z bilan qaraydigan uddaburon ishni ko'zini biluvchi buyuk kelajagimiz poydevorini quruvchi va yuksaltiruvchi ishchi mutaxassis kadrlarni tayyorlash respublikamiz pedagoglari oldida turgan eng muhim va mas'uliyatli vazifadir.

Kadrlar tayyorlash tizimining shakllanishi va faoliyat ko'rsatishning asosiy tamoyillari quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- Barcha xil turdagi ta'lim muassasalarida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash uchun uzluksiz ta'lim fan va ishlab chiqarish salohiyatidan samarali foydalanish.

- Davlat ta'lim standartlarini joriy etish va ularni faoliyat ko'rsatish mexanizmini ishlab chiqish.

- Ixtisosliklar malaka darajasiga ko'ra mutaxassislarga bo'lgan umumdavlat va mintaqaviy talablarning istiqbolini aniqlash.

- O'quvchi yoshlarni Vatanga sadoqat, yuksak axloq, ma'naviyat va ma'rifat, mehnatga vijdonan munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash.

- Kadrlar tayyorlash tizimi iste'molchilari korxonlar, muassasalar, firmalar, hissadorlik jamiyatlari, banklar va boshqa tuzilmalarning imkoniyatlaridan 1-

navbatda o'rta maxsus kasb-hunar o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarining moddiy va moliyaviy ba'zasini mustahkamlash uchun mumkin qadar kengroq foydalanish.

- Kadrlar tayyorlash va ta'lim sohasiga chet el sarmoyalari xalqaro donorlik tashkilotlari va jamgarmalarining mablag'larini jalb etish.

- Qonun doirasida o'quv rejalari dasturlari va o'qitish yo'riqlari ta'limiy xizmatlarni belgilashda ta'lim muassasalariga 1-navbatda oliy o'quv yurtlarga mustaqillik berish va o'z-o'zini boshqarishni joriy etish.

Tabiiyki bunday murakkab vazifalarni amalga oshirishda davlat va jamiyatning mas'uliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

- Shaxs - kadrlar tayyorlash tizimining bosh sub'ekti va ob'ekti ta'lim sohasidagi xizmatlarning istemolchisi va ularni amalga oshiruvchisi.

- Davlat va jamiyat - ta'lim va kadrlar tayyorlash tizimini faoliyatini tartibga solish va nazorat qilishni amalga oshiruvchi kadrlar tayyorlash va ularni qabul qilib olishni kafillari.

- Uzluksiz ta'lim - malakali raqobatbardosh kadrlar tayyorlashning asosi.

- Fan - yuqori malakali mutaxassislar tayyorlovchi va ulardan foydalanuvchi ilg'or pedagogik va axborot texnologiyalarini ishlab chiquvchi.

- Ishlab chiqarish - kadrlarga bo'lgan ehtiyojni shuningdek, ularni tayyorgarlik sifati va saviyasiga nisbatan qo'yiladigan talablarni belgilovchi asosiy buyurtmachi.

Kadrlar tayyorlash tizimni moliya va moddiy texnika jihatdan ta'minlash jarayonlarining qatnashchisidir. Kadrlar tayyorlash milliy dasturimiz o'z ilmiy salohiyati ahamiyati chuqur falsafiy ma'noga ega ekanligi bilan xalqaro miqyosida tan olindi va o'z o'rnini topdi.

### **Mehnat ta'limi bo'yicha davlat ta'lim standarti.**

Davlat ta'lim standartlari ta'limning zarur va yetarli darajasi va o'quv yuklamalari hajmiga qo'yiladigan asosiy davlat talablarini belgilab beradi. Ta'lim mazmunining zaruriy o'zagi hisoblanmish ta'lim standarti vositasida mamlakat hududidagi turli o'quv muassasalarida ta'limning barqaror darajasini ta'minlash

sharti amalga oshiriladi. O'quv yuklamalari me'yoriga keltiriladi. O'quvchilar bilimini baholash mezonlari ishlab chiqiladi. O'quvchi davlat belgilagan ta'lim standarti bilan cheklanishi mumkin yoki bilimlarini chuqurroq egallash maqsadida mustaqil ravishda ya'ni kengroq chuqurroq bilim olishga va yuqori reyting bali to'plash huquqiga ega. Natijada qiyin yoki o'quvchi xush ko'rmaydigan predmetni o'rganishda unga standartda belgilangan me'yor bilan cheklanishga imkon beriladi. Bunda o'quvchi o'zining qiziqishi, xoxishi, qobiliyati va intilishlarini ro'yobga chiqarishda o'zi uchun eng maqbul yo'lni ongli va mustaqil ravishda tanlash imkoniga ega bo'ladi.

Davlat ta'lim standartlari o'quv tarbiya jarayonlarining barcha ishtirokchilari uchun majburiy tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar ochiq bo'lishini nazarda tutadi. Davlat ta'lim standartlari talablaridan kelib chiqan holda ta'lim dasturlarining zamonaviy yangi avlodlarini yaratdilar va bevosita amalga oshirish maqsadida islohotlar ishlab chiqarmoqdalar. Bu esa o'z navbatida yangi pedagogik texnologiyalarni joriy qilishni talab qiladi.

Mazkur davlat ta'lim standartida umumiy o'rta ta'lim maktablarida mehnat ta'limi va kasb tanlashga yo'naltirishning tayanch mazmuni hamda maktabni bitirgan o'quvchilarning mehnat va kasb tanlashga tayyorgarlik darajasini me'yorlari ifodalanadi. Ushbu standart umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun mehnat ta'limi fanidan o'quv dasturi darslik o'quv qo'llanma va boshqa rasmiy me'yoriy materiallarni ishlab chiqarish

O'quv tarbiya jarayonini tashkil etish hamda milliy tadqiqotlar olib borish uchun asos sifatida xizmat qiladigan me'yorlar hujjatlardir.

### **Mehnat ta'limining maqsad va vazifalari.**

**Mehnat ta'limining maqsadi:** O'quvchilar tomonidan bajariladigan moddiy ne'matlar yaratishga qaratilgan aqliy va jismoniy harakatlardir. Ularning mehnat qurollari vositalari va jarayonlari haqidagi bilimlarni hamda ma'lum sohadagi ishlab chiqarish mehnatini bajarish uchun zarur amaliy ko'nikma va malakalarni egallashlariga ongli ravishda kasb tanlashga hamda jamiyat va shaxs

farovonligi yo'lida mehnat faoliyatiga qo'shilishlariga imkon beruvchi shaxsiy sifat va tafakkurlari rivojlanishiga qaratilgan.

**Mehnat ta'limining vazifalari:** Turli ishlab chiqarish sohalari mazmuniga ta'lluqli dastlabki ma'lumotlarni o'rgatish, o'lchash, tekshirish asboblardan ma'lumot manbalaridan foydalana olish mehnat amaliyotlarini bajarish erishilgan mehnat natijalarini belgilangan talablar bilan taqqoslash orqali yaqinroq tanishishlariga imkon yaratish mexanizatsiyalashtirilgan va elektrlashtirilgan vositalar bilan ishlashni texnologik bilimlarni mehnat qonunlarini xavfsizlik texnikasi sanitariya gigiyena qoidalari asoslarini:

- O'quvchilarni bozor itisodiyoti qonunlari talablari asosida sifatli raqobatbardosh iste'mol mollari talablari asosida mehnat mahsulotlari yetishtirilgan va yetishtirilgan mahsulotlarni etkazish vositalarini o'rgatish ish boshqaruvchi usullari, homiylik , ishbilarmonlik sifatlarini shakllantirib borish va rivojlantirish.

- O'quvchilarni bilimga intilish va menatga muhabbat mehnat kishisiga nisbattan hurmat hissini singdirish , ularni jamiyatchilik , vatanga sadoqat ruhida tarbiyalash.

- Xalq hunarmandchiligi kasblarini o'rgatish orqali xalqning milliy ruhini yashash tarzini sanàtlarini tiklash va rivojlantirish, milliy rivojlantirish, milliy qadriyatlar , tarixiy yodgorliklar, xalq ustalarining boy merosini o'rganish ulardan o'z amaliy faoliyatlarida foydalanish ko'nikmalarini mustahkamlash.

- Yangi ishlab chiqarish axborot texnologiyalari, komp'yuter texnikasi yangi texnika va jihozlarning qo'llanishi sohaslarini zamonaviy talablar darajasida va jahon tajribalariga mos holda o'rganishlarini ta'minlash.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quv rejasida mehnat ta'limi o'quv faniga

1-4-sinflarda haftasiga 1soatdan;

5-7-sinflarda haftasiga 2 soatdan;

8-9-sinflarda haftasiga 1soatdan hammasi bo'lib 1 yilda 408 soat o'quv yuklamasi ajratilgan.

Mehnat ta'limi quyidagi 3 ta yo'nalishga bo'linadi:

- Texnologiya va dizayn;
- Servis xizmati;
- Qishloq xo'jaligi asoslari.

Ushbu har bir mehnat yo'nalishlari xalq hunarmandchiligi, ishlab chiqarish asoslari, kasb tanlashga yo'naltirish bilan yakunlanadi.

Bitiruv malakaviy ishini bajarishda ko'pgina olimlarning tadqiqot ishlari tahlil qilindi. Jumladan, I.I. Rahmatovning Mehnat ta'limi metodikasi fanidan o'quv-uslubiy majmua hamda Davlatov K. Mehnat va kasb ta'limi, tarbiyasi hamda kasb tanlash nazariyasi va metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanma va Davlatov K. Mehnat va kasb ta'limi, tarbiyasi hamda kasb tanlash nazariyasi va metodikasidan amaliy mashg'ulotlar bo'yicha metodik qollanmalar Poshshoxo'jayeva Sh.A., Abdurahmonova Sh.A. Mehnat ta'limi adabiyotlari tahlil qilindi va hokazo.

Yuqoridagilarni nazarda tutgan holda, bitiruv malakaviy ish mavzusini "V sinf o'quvchilariga mehnat ta'limi darslarida "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish metodikasi" deb nomladik.

**Tadqiqot ob'yekti va predmeti:** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida mehnat ta'limi jarayoni va V sinf o'quvchilarining bilim va ko'nikmalarini shakllantirish mazmuni, metodlari, shakli va vositalari.

**Ish maqsadi:** "V sinf o'quvchilariga mehnat ta'limi darslarida "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish metodikasi"ni ishlab chiqish.

**Bitiruv malakaviy ishini bajarish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:**

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida mehnat ta'limi mashg'ulotlarini tashkil etish holatini tahlil etish;
- V sinflarda "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitishda zamonaviy texnik vositalarni qo'llash;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida V sinf o'quvchilarining "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida VII sinf o'quvchilariga pazandachilik asoslarini o'rgatishda milliy an'analardan va qadriyatlardan foydalanish.

**Tadqiqot usuli va uslubi:** Tadqiqot ishi bo'yicha umumiy o'rta ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonida mehnat ta'limini o'qitishda o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini shakllantirishda zamonaviy texnik-texnologiyalardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish.

**Olingan asosiy natijalar:** V sinf o'quvchilariga mehnat ta'limi darslarida "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish metodikasi va o'quv jarayonida o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish hamda dars ishlanmalari ishlab chiqish.

**Natijalarning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati:**

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida mehnat ta'limi mashg'ulotlarini tashkil etish holatini tahlil etish;

- V sinflarda "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitishda zamonaviy texnik vositalar qo'llash;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida V sinf o'quvchilarining "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish;

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida V sinf o'quvchilariga pazandachilik asoslarini o'rgatishda milliy an'analardan va qadriyatlardan foydalanish.

**Tadbiq etish darajasi va iqtisodiy samaradorligi. Qo'llanish sohasi.**

**Xulosa va takliflar:** Malakaviy ish mavzusi bo'yicha o'quv jarayonida mashg'ulotlar olib borildi hamda o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini shakllantirishda kasb-hunarga, ishlab chiqarish asoslariga yo'naltirildi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida qo'llaniladi.

**Ishning hajmi va tuzilishi:** kirish, 2 bob, xotima va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib .... betni tashkil etadi.

## **I BOB. V SINF O'QUVCHILARIGA MEHNAT TA'LIMINI O'QITISH MAZMUNI.**

### **I.1. V SINF O'QUVCHILARINI MEHNAT TA'LIMI BO'YICHA DAVLAT TA'LIM STANDARTI ASOSIGA BILIM, KO'NIKMA VA MALAKALARGA QO'YILADIGAN TALABLAR.**

O'quvchilar turli oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berish, oshpazlik va qandolatchilik asoslari; oziq-ovqat mahsulotlarining hamda taomlarning inson hayotidagi o'rni, xususiyatlari, to'yimlilik, turlari, ovqatlanish me'yori va tartibi, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tashish hamda ularga dastlabki va asosiy ishlov berish yo'llarini o'rganadilar; oshxonalarining jihozlanishi; oziq-ovqat sanoati, sanitariya-gigiyena hamda mehnat xavfsizligi qoidalarini bilan tanishadilar.

O'quvchilar uy-ro'zg'or yuritish va jihozlardan unumli foydalanish, oila jamg'armasi va uni sarflash madaniyatiga ega bo'ladilar, oziq-ovqat va yengil sanoat sohalaridagi keng tarqalgan kasblar, ularning tasniflari haqidagi tushunchalarni o'zlashtiradilar.

Pazandachilik asoslarini o'rganishda bu sohalarning xalq hunarmandchiligi tarmoqlari: nonvoychilik, milliy oshpazlik, qandolatchilik va boshqa yo'nalishlarining asoslarini ham egallaydilar.

#### **Pazandachilik asoslari bo'limi bo'yicha o'quvchilarning bilimlariga qo'yiladigan talablar:**

##### **Pazandachilik mahsulotlari.**

Pazandachilikning ahamiyatini va taraqqiyotini, milliy pazandachilikning rivojlanishini, hududiy xususiyatlarga muvofiq shakllanishi, o'zbek xalqining milliy taomlari va ularda ishlatiladigan mahsulotlarni, inson sog'ligini saqlashni va ovqatlanishida oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri tanlanishini bilish. Salatlar tayyorlash uchun kerakli mahsulotlar ro'yxatini va ularning 6 kishiga mo'ljallab

sarflanadigan miqdorini hisoblashni bilish. Suyuq va quyuq milliy taomlar tayyorlashni, xamirdan pishiriqlar tayyorlash mashqlarini bilish.

### **Asbob-uskunalar, moslamalar va ulardan foydalanish.**

Pazandachilikda ishlatiladigan asbob-uskunalarni va moslamalarning turlarini, ularni ishlatish qoidalarini, pazandachilikda ishlatiladigan asbob-uskunalarni va moslamalardan dastlabki va yordamchi ishlov berishda foydalanish qoidalarini bilish.

### **Pazandachilikda ishlatiladigan jihozlar va ulardan foydalanish.**

Ish o'rnini tashkil qilish va ishlash qoidalarini, gaz va elektr plitasining tuzilishini va undan xavfsiz foydalanish qoidalarini, suv qaynatish qurilmalarini ishlatishni bilish.

### **Mahsulotlar tayyorlash texnologiyasi.**

Pazandachilik ishlari texnologiyasini, taomlar tayyorlashni, sabzavotlardan salatlar tayyorlash texnologiyasini, oshpazlik va ofitsiantlik kasblari bilan tanishtirishni, ovqatlarga bo'lgan standartlar talablarini, sabzavotlardan taom tayyorlashni, ularning pishganligini aniqlashni, tayyor taomni bezashni va dasturxon tuzashni, tayyorlangan taomning sifatini aniqlashni va yo'l qo'yilgan kamchiliklarni tahlil qilishni, idish-tovoqlarni yuvishni va saqlashni, sanitariya-gigiena talablarini va mehnat xavfsizligi qoidalarini, pazandachilik va qandolatchilik korxonalarini, oshxonalarda ishchilar mehnatining mazmuni va ish o'rnining tashkil etilishni, mahalliy korxonalardagi ishlab chiqarishni mexanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish, kompyuterlashtirish elementlarini bilish.

### **Milliy taomlar tayyorlash texnologiyasi.**

O'zbek milliy oshxonasining rivojlanish tarixini, uning taomlari, tavsifi hamda taomlarning tayyorlanishidagi o'ziga xos xususiyatlarini, go'shtli salatlar, mevalardan va tuxumli salatlar tayyorlash va dasturxonga tortishni, sut mahsulotlaridan sabzavotlar asosida salat tayyorlash, dasturxonga tortishni, "Tvorogli", "murabboli" blinchiklar tayyorlash tartibi va dasturxonga tortishni,

“Mevali” pirog tayyorlash tartibi va dasturxonga tortishni, quritilgan mevalardan kompot tayyorlash va tortishni bilish.

### **Pazandachilik asoslari bo’limi bo’yicha o’quvchilarning ko’nikmalariga qo’yiladigan talablar:**

#### **Pazandalik mahsulotlari.**

Pazandachilikning ahamiyati va taraqqiyoti. Milliy pazandachilikning rivojlanishi, hududiy xususiyatlarga muvofiq shakllanishi, o’zbek xalqining milliy taomlari va ularda ishlatiladigan mahsulotlar. Inson sog’ligini saqlash va ovqatlanishida oziq-ovqat mahsulotlari to’g’ri tanlanishi, Salatlar tayyorlash uchun kerakli mahsulotlar ro’yxatini va ularning 6 kishiga mo’ljallab sarflanadigan miqdorini hisoblash.

Suyuq va quyuq milliy taomlar tayyorlashni o’rgatish. Xamirdan pishiriqlar tayyorlash mashqlarini bajara olish.

#### **Asbob-uskunalar, moslamalar va ulardan foydalanish.**

Pazandachilikda ishlatiladigan asbob-uskunalar va moslamalarning turlarini, ularni ishlatish qoidalarini, pazandachilikda ishlatiladigan asbob-uskunalar va moslamalardan dastlabki va yordamchi ishlov berishda foydalanish qoidalarini egallash.

#### **Pazandachilikda ishlatiladigan jihozlar va ulardan foydalanish.**

Ish o’rnini tashkil qilish va ishlash qoidalarini, gaz va elektr plitasining tuzilishi va undan xavfsiz foydalanish qoidalarini, suv qaynatish qurilmalarini ishlata olish.

#### **Mahsulotlar tayyorlash texnologiyasi.**

Pazandachilik ishlari texnologiyasini, taomlar tayyorlashni, sabzavotlardan vinegret va boshqa salatlar tayyorlash texnologiyasini,. ovqatlarga bo’lgan standartlar talablarini, sabzavotlardan taom tayyorlashni, tayyor taomni bezash va dasturxon tuzashni, tayyorlangan taomning sifatini aniqlash va yo’l qo’yilgan kamchiliklarni bartaraf qilishni, idish-tovoqlarni yuvish va saqlashni, sanitariya-gigiena talablarini va mehnat xavfsizligi qoidalarini, ish o’rnining tashkil eta olish.

### **Milliy taomlar tayyorlash texnologiyasi**

O'zbek milliy oshxonasining rivojlanish tarixini, uning taomlari, tavsifi hamda taomlarning tayyorlanishidagi o'ziga xos xususiyatlarini, go'shtli salatlar, mevalardan va tuxumli salatlar tayyorlash va dasturxonga tortishni, sut mahsulotlaridan sabzavotlar asosida salat tayyorlash, dasturxonga tortishni, "Tvorogli", "muraboli" blinchiklar tayyorlash tartibi va dasturxonga tortishni, "Mevali" pirog tayyorlash tartibi va dasturxonga tortishni, quritilgan mevalardan kompot tayyorlash va tortishni bajara olish.

### **Pazandachilik asoslari bo'limi bo'yicha o'quvchilarning malakalariga qo'yiladigan talablar:**

#### **Pazandachilik mahsulotlari.**

O'zbek xalqining milliy taomlari va ularda ishlatiladigan mahsulotlarni, inson sog'ligini saqlashni va ovqatlanishida oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri tanlash, salatlar tayyorlash uchun kerakli mahsulotlar ro'yxati va miqdorini hisoblay olish.

#### **Asbob-uskunalar, moslamalar va ulardan foydalanish.**

Pazandachilikda ishlatiladigan asbob-uskunalar va moslamalarning turlari, ularni ishlatish qoidalarini, pazandachilikda ishlatiladigan asbob-uskunalar va moslamalardan dastlabki va yordamchi ishlov berishda foydalanish qoidalarini egallash.

#### **Pazandachilikda ishlatiladigan jihozlar va ulardan foydalanish.**

Gaz va elektr plitalari hamda suv qaynatish qurilmalarini ishlata olish.

### **Milliy taomlar tayyorlash texnologiyasi.**

Pazandachilik ishlari texnologiyasini, taomlar tayyorlashni, sabzavotlardan salatlar tayyorlash texnologiyasini, ovqatlarga bo'lgan standartlar talablarini, sabzavotlardan taom tayyorlashni, tayyor taomni bezash va dasturxon tuzashni, idish-tovoqlarni yuvish va saqlashni, sanitariya-gigiena talablari va mehnat xavfsizligi qoidalaridan amaliy ish faoliyatida qo'llash.

Pazandachilik ishlari texnologiyasini, taomlar tayyorlashni, sabzavotlardan salatlar tayyorlash texnologiyasini, ovqatlarga bo'lgan standartlar talablarini,

sabzavotlardan taom tayyorlashni, tayyor taomni bezash va dasturxon tuzashni, idish-tovoqlarni yuvish va saqlashni, sanitariya-gigiena talablari va mehnat xavfsizligi qoidalaridan amaliy ish faoliyatida qo'llash.

## **I.2. PAZANDACHILIK O'QUV XONASIDA XAVFSIZLIK TEXNIKA QOIDALARI VA SANITARIYA GIGIYENA TALABLARI**

Mehnat ta'limining moddiy bazasini tubdan yaxshilash uchun barcha shart-sharoitlarni inobatga olish zarur.

O'quv ustaxonalarining maydoni, mavjud loyihalarga ko'ra, 70-90 m<sup>2</sup> ni tashkil etadi. Ustaxonalar bir qavatli alohida binoga joylashgan bo'ladi. Ular ta'lim muassasasida ortiqcha shovqin bo'lmasligi uchun kollejning asosiy binosidan bir oz naribroqda quriladi.

O'quv ustaxonalari materiallar, yarim fabrikatlar, tayyor buyumlar, shuningdek asboblari va moslamalarni saqlash uchun zarur yordamchi xonalarga ega bo'ladi. Ustaxonalarning poli taxtadan tayyorlanishi, ular yaxshi tabiiy va sun'iy shamollatiladigan bo'lishi me'yorda tabiiy va sun'iy yoritilgan ish o'rni bo'lishi, havo temperaturasi qishda 14-16<sup>0</sup>S, yoz davrida esa 20<sup>0</sup>S dan oshmasligi kerak. Yoritish uchun tabiiy yorug'likdan yoki sharoitga qarab kunduzgi yorug'lik lampalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

O'quv ustaxona devorlari silliq bo'lib, yorqin bo'yoqlar bilan shipi oq bo'yoqlar bilan bo'yalishi kerak. Bular xonaning yaxshi yoritilishini ta'minlaydi. Ustaxonadagi jihozlarning rang jihatdan bezatilishiga ham e'tibor berish kerak. Yorqin, fiziologik jihatdan asoslangan bo'yoqlar jihozlarning turli qismlari, ishlanuvchi ob'ektlar bilan ustaxonaning umumiy foni o'rtasida yaqqol farq bo'lishini ta'minlaydi.

Ustaxonalardagi shovqin va tebranishning kamayishiga shovqin yutuvchi va tebranishni yo'qotuvchi jihozlardan, eng to'g'ri mehnat usullaridan foydalanish yo'li bilan erishilishi mumkin.

O'quv ustaxonalaridagi asbob-uskunalarini joylashtirish vaqtida yong'inga

qarshi choralarga, mehnatni muhofaza qilish va sanoat sanitariyasi talablariga rioya qilish zarur, ustaxonalar asbob-uskunalar bilan to'ldirilib yubormasligi kerak. Tikuv mashinalar va ularning orasidagi o'tish yo'llari belgilangan me'yorlar darajasida bo'lishi lozim. Dastgohlar, tikuv mashinalarning oxirgi qatorlari bilan ustaxona devorlari orasidagi masofa kamida 0,5 m bo'lishi kerak.

Ustaxonada qo'l yuvish, ustki va maxsus kiyim-kechaklar saqlanishi uchun sanitariya-gigienik talablariga rioya qilgan holda shart-sharot yaratilgan bo'lishi kerak.

Ustaxonalarning maydonidan oqilona foydalanish, ularning toza bo'lishi, asbob-uskunalarining to'g'ri turishi, estetika talablariga rioya qilish va namunali tartib – bularning hammasi o'quvchilarni intizomlilik va davlat mulkini ehtiyot qilish ruhida tarbiyalash uchun katta ahamiyatga egadir.

**Sanitariya – giginena qoidalariga** amal qilgan holda ovqat tayyorlash ozodalikni, sanitariya – gigiyena qoidalariga to'la rioya etishni talab qiladi. Ko'pincha, oshqozon – ichak kasalliklari va ovqatdan zaharlanish sababchisi oshxona buyumlari va qurilma – moslamalarining sanitariya holatiga javob bermasligi, ovqat tayyorlash jarayonida yo'l qo'yilgan pala-partishlik va betartiblik hamdir.

Mahsulotlarni dastlabki tayyorlashga ham pishirish yoki qovurishdagi holatlariga e'tibor berish zarur. Yuqori sifatli va yangi xom go'shtda ham mikroblar bo'lishi mumkin, shuning uchun bunday go'shtni boshqa mahsulotlar, ayniqsa, tayyor mahsulotlar bilan birga qo'yish tavsiya etilmaydi. Xom go'shtni to'g'rash uchun ishlatilgan pichoq va oshtaxta qaynoq suv bilan yaxshilab yuvilishi lozim. Xom go'shtni bo'laklarga bo'lish uchun alohida oshtaxta va pichoq tutish tavsiya etiladi. Go'sht qiymalagichni ishlatishdan avval qaynoq suvda chayib olish kerak. Go'sht va baliq qiymada mikroblar ayniqsa tez ko'payadi, shuning uchun qiymalarni bevosita, ovqat tayyorlashdan oldin hozirlash yoki xarid qilish kerak. Qiymali go'shtdan tayyorlangan barcha taomlar yaxshilab qovurilishi kerak.

Dastlabki ishlov berish jarayonida xom baliq oqib turgan ichimlik suvida yuvilishi kerak: baliq birinchi marta tangachalari bilan va ichak – chovoqlari olib

tashlangach ikkinchi marta yuviladi. Turli sabzavotlar va mevalar ham suvni oqizib qo'yib yuvilishi kerak. Yangi tayyorlangan taomni ilgari tayyorlangan taom bilan aralashtirish tavsiya etilmaydi. Sutning ustini ochiq holda qoldirish mumkin emas. Uni toza qog'oz yoki doka bilan yopib qo'yish kerak. Issiq ovqatlarga avval toza doka yoki sochiq, sovganida esa qapqoq yopiladi.

Qo'l ish boshlashdan avval va ish davomida ham tez-tez yuvib turilishi kerak. Ish kiyimi nihoyatda toza bo'lishi zarur. Boshga yengil durracha o'rab olinadi yoki oq qalpoq kiyiladi. Oshxona idishlari va ovqat suziladigan idishlar ham toza bo'lishi kerak; idishlarni sovun yoki maxsus yuvish vositalari gorchista, soda kukunlari bilan yuvish kerak. Pazandalik – ovqat pishirish san'ati. Ovqatlanishni tartibga solish, taomlar xilma – xilligini ta'minlash tayyorlangan taomlarning lazzatliligi va ularning did bilan dasturxonga tortish pazandalikning asosini tashkil qiladi. Pazandalik moddiy to'ydirish va man'aviy huzur qildirish, lazzatlantirish, estetik zavq bag'ishlash jihatidan kishining ruhiga ta'sir etuvchi san'atdir. O'zbek pazandachiligida pishirish usullari quyidagi turga bo'linadi:

- Qovurish: a) ochiq qovurish, masalan: kabob pishirish; b) yog'da qovurish (ko'p yoqqa oz masalliq solib qovurish); v) jazlash (oz yoqqa ko'p masalliq solib qovurish); g) yog'ni (qo'y yoki mol yog'i) eritib jazlash va hokazo.

- Qaynatish: a) suvda qaynatish; b) sutda qaynatish.

O'zbek pazandachiligining o'ziga xosligi tansiq taom tayyorlashning masalan, pishirishda mildiratib qaynatish va tuzini taom pishirishga yaqin rostlash kabi hamma jarayonlarda “mana, men” deb turadi. Suyuq oshlar va sho'rvalarni qattiq qaynatganda ham, sekin qaynaganda ham suvni harorati 100 darajadan ortmaydi. Sharaqlatib qaynatilgan ovqat tezroq pishadi, deb o'ylash xato, aksincha masalliqning sirti qotib, bag'ri g'irt – g'irt bo'lib qoladi va tarkibidagi ne'matlardan sho'rvaga kam o'tadi, natijada taom bemaza bo'ladi.

Taom tayyorlashda tagi yarim sharsimon idishlardan, qozonlardan foydalanish ham o'zbek pazandachiligining o'ziga xosligidir.

Pazandachilik har bir xalqning turmush va madaniyati doirasidagi estetik, axloqiy e'tiqodiy aloqalarini ifodalovchi rasm-rusum, an'analar mehmondo'stlik

kabi urf-odatlar, xalqning turmush tarzi va tarixiga bog'liq bo'ladi. Pazandachilik boshqa san'at tarmoqlari kabi o'ziga xos "janr"lari bor. Bular o'zbek pazandalagida: oshpazlik, palovpazlik, kabobpazlik, nonvoylik, qandolatchilik, mantipazlik kabilardir.

O'zbek oshpazligi va pazandaligi san'atning boshqa turlari kabi doimo o'zgarib takomillashib borgan. Pazandalik fors-tojik tilidan olingan bo'lib, "pazidan" pishirmoq ya'ni pishirmoqlik degan ma'noni anglatadi. Ovqatlanish odam sihat-salomatligining, uzoq umr ko'rishini garovi, yaxshi kayfiyatning vositasi mehnatga bo'lgan qobiliyatning omilidir. Pazandachilikning asosini taomlarning xilma-xil va lazzeatli bo'lishini ta'minlash, ularni did bilan dasturxonga tortish tushuniladi.

O'zbek pazandaligining taom pishirish usullari 5 xil bo'ladi:

1. Qovurish.
2. Qaynatish.
3. Bug'lash.
4. Yopib pishirish.
5. Murakkab usulda pishirish.

Kishining organizmi normal rivojlanishi uchun vitaminlar, oqsil moddalar, mineral tuzlar, yog'lar bilan ta'minlab turishi shart.

Oqsil moddalar - go'shtda, donlarda, sabzavotlarda, o'simliklarda uchraydi.

Yog'lar- o'simlik va hayvonlardan olinadi.

1. Uglevodlar- non, meva , rezavor mevalarda uchraydi. Mineral tuzlar tuxumda, nonda, go'shtda, sabzavotlarda ko'p boladi. Baliq tarkibida oqsil, yog', mineral tuzlar vitaminlar mavjud. Tuxum sarig'ida 30 % yog, S, D vitaminlar mavjud. Pishloqda yog' 33 %, oqsil 23 % uchraydi. A-vitmini sabzi, baliq moyi, pomidor, tuxum, ko'k piyozda bor. Bir sutkada odam bir stakan sut ichib turishi kerak. To'g'ri ovqatlanish hozirgi vaqtda insoniyat oldiga qo'yilgan ulkan vazifalardan biridir.

### **Xavfsizlik texnikasi qoidalari.**

1. Oshxonada ishlatiladigan asboblarni o'z o'rniga qo'yish.

2. Gazdan va gaz duxobkasidan to`g`ri foydalanish.
3. Sovutgichga issiq ovqat qo`ymaslik.
4. Oshxona asboblarning to`liq bo`lishini ta`minlash.
5. Oshxona pichoqlaridan ehtiyotkorlik bilan foydalanish.
6. Oshxona jihozlarini va buyumlarini o`ta ehtiyotkorlik bilan saqlash qoidalarini bilish .
7. Oziq ovqat mahsulotlarini saqlashga e`tibor berish.
8. Xonani shamollatib turish.
9. Qaynab turgan qazondan ehtiyot bo`lish.
10. Shisha idishlarga birdaniga qaynoq suv solmaslik.

#### **Sanitariya gigiyena qoidalari.**

1. Oshxona tozaligiga e`tibor berish.
2. Xonaga yorug`lik yaxshi tushishi.
3. Idishlarni shkafda saqlash.
4. Ro`mol va ish fartugida ishlash.
5. Oziq- ovqat mahsulotlarini urinib, chirib qoiishiga yo`l qo`ymaslik.
6. Qozon va idishlarni o`z vaqtida yuvish.
7. Sut mahsulotlarini toza saqlash.
8. Qo`lni tez-tez tozalab yuvish.
9. Ovqat tayyorlashda tozalikka rioya qilish.
10. Chiqindilarni ko`p vaqt saqlamaslik.

### **I.3. O'ZBEK MILLIY OSHXONASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA RIVOJLANISHI, OSHXONADA ISHLATILADIGAN SHAXSIY GIGIYENA QOIDALARI.**

O'zbekistonning iqlim sharoiti yozlik va qishlik oshxonalar bo'lishini talab etadi.

Qishki oshxona uchun yorug', shamollatib turish oson bo'lgan xona tanlab olinadi. Bu xonaning shiplari baland, pollari tekis qilib ishlangan, devorlarga esa keramik plitalar yopishtirilgan yoki bo'yalgan bo'lishi kerak. Oshxonaning zarur jihozlari: oziq mahsulotlari va idishlari uchun javon yoki taxta toqcha (polka), stol, kerogaz, kerosinka, plita, elektr plitasi, gaz plitasi va boshqa isitish asboblari. Bu asboblarni g'isht, tunuka yoki keramik plitalar ustiga o'ngay qilib qo'yish mumkin. Agar oshxonaga xolodilnik qo'ymoqchi bo'lsangiz uni isitish asboblariidan uzoqroq joyga o'rnating. Oshxonada yana ikkita paqir bo'lishi juda zarur, biri ovqat qoldiqlari, po'choq va shu kabilar uchun bo'lsa, ikkinchisi suyak, meva va qopqoqli bo'lishi shart, ular tova tutilishi va o'z vaqtida bo'shatib, xlor eritmasi bilan dezinfektsiya qilinib turilishi kerak.

Oshxonani kuniga bir marta tozalab shamollatib turing, eshik va derazalariga oq pardalar tutib ozoda saqlang. Oshxonada yuvinish, kir yuvish va yoyish, krovat quyib yotish tavsiya etilmaydi.

Oshxonada xo'jaligi uchun bir necha xil idishlar, ya'ni qozon —tovoq, kastyulka, pichoq, kapgir va cho'mich kabi asboblari kerak. Bunday asbob taomlarni to'g'ri pishirish va sanitariya — gigiena qoidalariga rioya qilish uchun ham zarurdir.

Oshxonada hatto ozuqa mahsulotlarini rasamadi bilan solishni o'lchaydigan asboblari, vaqtga qarab pishirish uchun ko'ng'iroqli soat bo'lishi tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, sabzavot tozalash, xamir yoyish, baliq va go'shtni chopish yoki to'g'rash uchun alohida oshtaxtalar, tuz, ziravor va yog' uchun har xil kattalikda shisha yoki chinni idishlari bo'lishi lozim.

Idish — tovoqlar pishiriladigan ovqatning hajmiga mos bo'lishi kerak. Ma'lumki, katta qozon yoki kastryulkada ozgina ovqat pishirilsa, yoxud kichik idishda to'latib ovqat pishirilsa taom uncha lazzatli bo'lmaydi va ba'zan buziladi. Chunki katta idishlarda pishayotgan ovqat tez qaynab, tez bug'lanadi, kichik idishdagisi esa toshib yog' va sellari oqib ketadi. Shuning uchun xo'jalikda bitta katta qozon va bitta kichikroq qozon, har xil hajmdagi, chunonchi: alyumin, emal bilan sirlangan va boshqa materiallardan yasalgan bir necha kastryulka, katta va kichik tova, ikkita cho'mich, kapgir, chovli, mantiqazon bo'lishi kerak.

Bulardan tashqari oshpichoq, suyak chopqi, kartoshka pichog'i, taxta — o'qlov, juva, elak, g'alvir, suzgich, xasip voronkasi, yog' voronkasi, myasorubka, yog'och keli (o'g'ir), o'g'ircha (xovoncha), kirgach, chakich, mevasiqqich, konserva ochgich, shtopor, qil elak, ikkita tos, besh— oltita har xil alyumin lagancha, to'rtta katta six, yigirmata kabob sixi va hokazolar bo'lishi lozim.

Yozlik oshxona, albatta hovliga qurilgan bo'ladi. Ikki yoki uch tomoni devor bilan o'ralib shiypon qilib qurilgan oshxona eng qulay bo'ladi, chunki havo bemalol aylanib, tutun va islarni shamollatib turadi. Yozlik oshxonaning shipi va devorlari yonmaydigan materialdan yasalgan bo'lib, pollariga gisht yoki keramik plitalar yotqizilsa yaxshi bo'ladi. Yozlik oshxonaning atrofi devor bilan o'ralmay, cheti sim bilan tutilsa ham bo'ladi. Yozlik oshxonaga tandir quriladi. Tandirni supa o'rtasiga og'zini osmonga qaratib qursangiz ham bo'ladi. Ikkinchi holda tandirning og'zi esa yer dan 1,7 metr baland bo'lishi kerak. Tandirni asosan g'isht bilan ko'tarib, devor oralig'ini bo'sh qoldirish kerak. Bu yerga o'tin — cho'p yoki axlat paqirlari qo'yiladi.

Tandirning o'ng tomoniga stol o'rnashtirasiz, so'l tomoniga suv idishni qo'yadigan supacha yasaysiz. Tandirni olovi yaxshi yonadigan, tutun ravon ko'tariladigan qilib qurish kerak.

Yozlik oshxonaga qozon va qumg'on o'choqlari quriladi. Qozon o'choq suvoq qilingan bo'lib, usti metall yoki yog'och qapqoq (tuvoq) bilan yopiladigan bo'lishi kerak. Yozlik oshxonadan butun yil bo'yi, hatto qishda ham foydalanish

mumkin. Yozlik oshxonada, shuningdek mangalka va kabob qo'radi kabi asboblari ham bo'ladi.

Yozlik oshxona ham huddi qishki oshxona kabi har kuni bir marta tozalab turiladi va o'choq, tandir hamda devorlar oyda bir yoki ikki marta ohakka DDT poroshogi ko'shib oqlab turiladi.

Ovqatlanish asboblari - Ro'zg'ordagi ashyolarning ko'pini ovqatlanish asboblari tashkil qiladi. Bu asosan, kosa, lagan, likopcha, chinni choynak grafini, piyola, ryumka, qoshiq, vilka kabi ovqatlanish asboblari iboratdir.

Ovqatlanish asboblari yetarli bo'lmasa, lazzatli qilib tayyorlangan taomingizni bemalol yeyib olmasiz, albatta.

Mavjud idish— tovoqlar chiroyli nafis, guldor bo'lishi va bir xil materialdan tayyorlangan servis bo'lsa yana ham yaxshi. Chunki chiroyli idish taomga ajoyib tus berib, uni bezatib turishi bilan birga ishtaha qo'zgatishga ham yordam beradi. Siz bir xil taomni turli rangdagi va kattalikdagi idishlarga solib dasturxonga torting, ovqatning shakli, albatta, buzilib ko'rinadi, chiroyli idishdagi taomdan bahramand bo'layotgan mehmoningiz "mehnat hurmat ko'rsatibdi" deb xursand bo'lsa, oldida qo'pol idish turgan mehmoningiz meni "mensimabdi" deb ko'ngliga keltirilishi mumkin. Bir xil idish —tovoqning faqat mehmon kutishdagina emas, oilada bolalarga bir xil munosabatda ekaningizni anglatishda ham zo'r ahamiyati bor.

Ikkinchidan, ovqatlanish asboblari va idish tovoqlarning chiroyli bo'lishi ro'zg'orning ziynati hamdir. Lekin ziynat deb bularni keragidan tashqari ko'paytirib yuborish, ishlatilmay chang bostirib qo'yish aqliga muvofiq emasdir. Ro'zgorda kerak bo'lmaydigan ortiqcha narsalarni saqlash bir tomondan uyni tor qilib tursa, ikkinchi tomondan xonadonning didi pastligini bildiradi.

Quyida ro'zg'or uchun kerak bo'ladigan asosiy bufet ashyolari va ovqatlanish asboblari qo'yxati beriladi. 2-3 kishilik oilalar uchun:

1 ta samovar, 1 ta elektr choynak, 2 ta katta chinni choynak, 2 ta kichik chinni choynak, 3 ta har xil kattalikdagi tunuka yoki mis barkash, 6 ta katta piyola, 1 ta kichik piyola, 1 ta olti kishilik choy servisi, 2 ta katta tova, 2 ta kichik tova, 2 ta

non lagancha, 6 ta qonfet tarelkasi, 1 ta oqqand ombiri, 1 ta katta limon vilkasi, 6 ta sovuq ichimliklar uchun stakan, ushbu ashyolar asosan non — choy uchun ishlatiladi.

Issiq ovqatlar uchun: 1 katta chinni lagan, 1 ta katta sopol lagan, 2 ta kichikroq chinni lagan, 1ta katta lagmon kosa, har biri 6 donadan, katta likop, chuqur likop, chinni kosa, norin kosa, vakuska likopchasi, taqsimcha morojenoe tovachasi, ovqat pichog'i, vilka, temir qoshiq, yog''och qoshiq, disert qoshiqchasi, fujer, shampanskoe bakali, katta ryumka, o'rtacha ryumka, kichik likyor ryumka va bittadan katta grafin, kichik grafin, suv grafini, sut grafini, non tovasi, ikkita salatnitsa hamda qalampir, tuz va sirka soladigan zirovordon bo'lgani ma'qul. O'zbekiston aholisi mehmondo'stlikni yaxshi ko'radi, buning uchun mexmonlarga atab yuqorida ko'rsatilgan idish va asboblarning ba'zilarini ikki marta oshirishi mumkin.

Oshxona pichoqlari, vilka va qoshiqlar bilan birga saqlansa tez o'tmaslanib qoladi.

Yangi sotib olingan alyumin idishlarni yog' solib qizdirib, tuz bilan ishqalab artasiz, taomlarni qoraytirmaydigan bo'ladi.

Chinni, fayans va shishadan yasalgan idishlarni yuvgandan keyin yaxshilab quritish kerak. Agar bunday idishlarni sochiq bilan artadigan bo'lsangiz sochiqning tuklari yopishib uni yana iflos qilib quyadi.

Shuni esda tutish kerakki, tova yuvilmagan idish taomning sifatini bo'g'adi va sog'likka ham zarar etkazishi mumkin.

Alyumin idishga yopishib qolgan qora dog'larni sirkaga botirilgan paxta bilan artib, keyin yuvib tashlasangiz, top-toza bo'ladi.

Oshxonada bajariladigan ishlar ichida eng ko'p vaqt talab qiladigan jarayon ovqat tayyorlashdir. Ovqat tayyorlash uchun oshxonada maxsus jihozlar bo'lishi lozim. Ular quyidagilar: idish quritiladigan moslamalar (bir qismi devorga qo'yiladigan yani bir qismi stol ustiga o'rnatilgan), stol-shkaf, devoriy shkaf, jovon, gaz plitasi, sovutgich, ovqat stoli, sochiqlar uchun shkaf, go'sht tilimlash uchun tortmali stol-shkaf, osma shkaf.

#### **I.4. PAZANDACHILIKDA ISSIQ ISHLOV BERISH USULLARI.**

Taom tayyorlashda mahsulotlarga har xil pazandachilik issiqlik ishlovi beriladi. Natijada ular yumshoq holga keladi va kishi organizmida oson hazm bo'ladi. Bundan tashqari mahsulotlar yoqimli hid, maza, ta'mga ega bo'ladilarki, bu iste'moldan avval va iste'moldan so'ng so'lak, oshqozon shirasi ajralishini uyg'otib, taom hazm bo'lish jarayonini tezlashtiradi. Issiqlik ishlov ta'sirida taom zararsizlantiriladi, mahsulotda uchraydigan kasal tarqatuvchi va tug'diruvchi mikroorganizmlar o'ladi.

Mahsulotlarga issiq ishlov ta'sir kuchining ahamiyati shundaki, ular iste'molga tayyor taom holiga keltiriladi. Lekin ba'zi o'zgarishlarning ro'y berishi mahsulot vaznining kamayishi, suyuqlik miqdorining kamayishi, ozuqali qiymatining kamayishi ahamiyatsiz. Agar issiq ishlov berish qoidasiga rioya qilinmasa, tayyorlangan taom noxush hidli maza va tashqi ko'rinishga ega bo'lib, yaxshi hazm bo'lmaydi. Taomning rangi yoqimsiz bo'lib, tarkibidagi darmondorilar, ziravorlarning sifatli bo'zilib, eruvchi ozuqa moddalar yuqoladi.

Oshpazning vazifasi mahsulotga issiq ishlov berish jarayonida uning tarkibidan fizik-kimyoviy o'zgarishlarni to'g'ri aniqlay bilish, issiqlik ishlov sharoiti va vaqtdan to'g'ri foydalanib, taom tayyorlash uslubiga qat'iy rioya qilib, yuqori sifatli taom tayyorlashdan iborat.

Mahsulotlarga issiq ishlov berish asosiy, kombinatsiya va yordamchi usul turlariga bo'linadi.

Qaynatish - bu qaynayotgan suyuqlikda (suvda, sutda, sharbatda, qaynatma quruq sho'rvada, sabzavot yoki yorma qaynatilgan suvda) mahsulotga issiq ishlov berish yoki bug' yordamida issiq ishlovdan o'tish jarayonidan iborat. Issiqlikni o'rnatuvchi manba vazifasini suv va bug' bajaradi. Mahsulotning pishish vaqti issiqlik ta'siri kuchiga va mahsulot xususiyatiga bog'liq. Qaynash darajasi qancha yuqori bo'lsa, mahsulot shunchalik tez pishadi.

Mahsulotni ko'p miqdorli suyuqlikda (asosiy usulda), yuqori bosim ostida, pasaytirilgan issiqlik darajasida, bug' yordamida, oz miqdordagi suyuqlikda qaynatib pishirish mumkin.

Asosiy usulda qaynatish. Mahsulot idishga solinib, yuzasini qoplaguncha suyuqlik qo'yiladi. Bu usul qaynatma sho'rva, suyuq oshlarni tayyorlash va boshqalar uchun ishlatiladi. Qaynatib pishirishning ikki usuli bor. Birinchisida baland issiqlik ta'sirida suyuqlik qaynash darajasiga yetkazilgach, issiqlik past darajaga tushirilib, idish qopqoq bilan berkitilgan holda qaynatib tayyorlanadi. Ikkinchisi suyuqlik qaynash darajasiga yetkaziladi va issiqlik energiyasini berish to'xtatilib, mahsulot suyuqlik tarkibidagi tushgan issiqlik hisobiga iste'molga tayyor holiga keltiriladi.

Yuqori bosim yoki past bosim yordamida qaynatish. Yuqori bosim ostida qaynatish natijasida qiyin pishuvchi mahsulotlarning tayyor bo'lish jarayoni tezlashadi (masalan, suyaklarni qaynatish). Lekin shuni unutmaslik kerakki, agar taom yuqori darajada 115 - 130 S dan qattiq qaynatilsa, mahsulot tez tayyor holga kelishi bilan birga uning sifati va ozuqali qiymati ma'lum darajada pasayadi. Taom tayyorlanayotgan mahsulotni past bosimli vakuum apparatlarda qaynatish darajasi 100 S dan past bo'lishi, uning sifatini va ozuqali qiymatini oshiradi.

Bug'da qaynatish. Mahsulot maxsus bug'ga pishiruvchi shkaf idishiga yoki maxsus teshikli patnisga terilib, suvli idishga yoki bug' shkafiga shunday joylashtiriladiki suv mahsulotga tegmasligi kerak. Idish qopqog'i yaxshilab berkitiladi, mahsulot pishirila boshlaydi. Suv qaynashi natijasida hosil bo'lgan bug' mahsulotga tegishli natijasida suvga aylanib, o'z issiqligini mahsulotga beradi va suvga aylanadi. Bug'da pishirilgan mahsulot o'z shaklini saqlashi bilan birga ozuqali qimmatini kamroq yuqotadi. Shu sababli parhez taomlarida bu usul ko'proq ishlatiladi.

Oz suyuqlikda qaynatish deb taomni mahsulotga nisbatan kam bo'lgan suyuqlikda (suvda, sutda, qaynatma sho'rvada, mahsulot qaynatilgan suyuqlikda) yoki o'z selida qaynatib pishirishga aytiladi. Bu usul, asosan suyuqlik miqdori

ko'p bo'lgan mahsulotlarni pishirishda qo'llaniladi. Mahsulotga miqdoriga nisbatan suyuqlik  $1/3$  miqdorda quyilib idish qopqog'i yopiq holda pishiriladi.

Mahsulotning pastki qismi suvda pishsa, qolgan yarmi idish ichidagi bug' ta'sirida maromiga yetadi. Ba'zi bir mahsulot issiqlik ta'sirida ajralgan o'z suyuqligida qaynatib pishirilishi mumkin.

Qovurish jarayoni o'z ichiga mahsulot bilan yog' yordamida yoki yog'siz issiqlik ta'sirida mahsulot yuzida maxsus qobiq hosil bo'lishini oladi. Bunda yuqori darajadagi issiqlik ta'sirida mahsulot tarkibidagi organik moddalarda o'zgarishlar hosil qilib, yangi moddalar paydo bolishida olib keladi. Mahsulotni qovurish jarayonida uning tarkibidagi suyuqlik ma'lum miqdorda bug' ko'rinishida yo'qolib, uning ozuqali salmog'i pishirilgan mahsulotga nisbatan ko'proq saqlanadi.

Asosiy usulda qovurish. Oz yog'da, mahsulot miqdoriga nisbatan 5 - 10% yog'da, 140 - 150 °S da issiq ishlov berilib, mahsulotda 2 yoqlama qovurilgan qobiq hosil qilinadi. Bu usulda plita ustidagi idishda yoki maxsus elektr tovaga yog' solinib, 150 -190 °S gacha qizdiriladi, so'ng tayyorlangan mahsulot solinadi.

Mahsulotda bir xil qobiq hosil qilish uchun uni aylantirib yoki aralashtirib turish kerak.

Asosiy usulda qovurish. Oz yog'da, mahsulot miqdoriga nisbatan 5 - 10 % yog'da, 140 - 150 S da issiq ishlov berilib, mahsulotda 2 yoqlama qovurilgan qobiq hosil qilinadi. Bu usulda plita ustidagi idishda yoki maxsus elektr tovaga yog' solinib, 150 -190 S gacha qizdiriladi, so'ng tayyorlangan mahsulot solinadi. Mahsulotda bir xil qobiq hosil qilish uchun uni aylantirib yoki aralashtirib turish kerak.

Mahsulotni qovurish shkaflarida qovurish. Mahsulotlarni iste'molga tayyor holga keltirish uchun ular yuza chuqurlikdagi temir tova, cho'yan tova, qandolatchilik patnisiga yog' surtib qo'yiladi, So'ngra uni 150 - 270 °S haroratli qovurish shkafiga quyilib qovuriladi. Bunda mahsulot ost tomonidan issiqlik o'tkazuvchi manbalar hisobiga isitiladi, tepa qismidan esa shkaf yuzidagi issiqlikni infra qizil radiatsiyasi va issiq havo oqimi hisobida qovuriladi. Bu usulda

qovurishda qovurilgan qobiqning hosil bo'lishi, asosiy usuldagiga nisbatan sekin hosil bo'ladi, shu sababli mahsulot bir xil me'yorda qizdiriladi. To'qroq rangdagi qobiqni hosil qilish, taomning pishishi uchun qovurish jarayonida mahsulot vaqt - vaqti bilan aylantirilib, ustiga ux yog'idan quyiladi, tuxum, qaymoq surtiladi. Un mahsulotlarini qovurish yopish deyiladi.

Ko'p yog'da (frityurda) qovurish. Yog' 160 - 180 S Darajagacha qizdirilib, mahsulot to'la ko'miladigan holda qovuriladi. Bunda mahsulotning hamma yuzasida bir xil qovurilgan qobiq hosil bo'ladi. Qovurish jarayonida mahsulot yog' yuzida yoki yog' ichida tayyor holga keladi. Yog' ichida tayyor holga keltirilgan mahsulot boshqasiga nisbatan ko'p va tezroq yetiladi. Bu usulda qovurish uchun yog' miqdori qovuriladigan mahsulotga nisbatan 4 - 6 marta ko'p olinishi lozim. Mahsulot chuqur temir tova, qozon, elektr tovada 1-5 daqiqa davomida qovuriladi. Qovurish jarayonida mahsulot ichki qismidagi harorat 100 S gacha yetmasligi natijasida, mahsulot xom va ichidagi mikroorganizmlar to'la bo'lishi mumkin.

Ochiq olovda qovurish. Mahsulot metall sixga tiqiladi yoki yog'langan metall setkaga joylanadi. Six yoki reshetkani tutunsiz alanga ustida qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Issiqlik manbai hisobida ko'mir, elektr spiral yoki maxsus elektr asboblardan (elektrgrill) foydalaniladi. Mahsulot bir xil qobiqda tayyor holga kelishi uchun six aylantirib turiladi, resheyotka ichidagi mahsulot esa ikki tomoni navbat bilan o'girilib o'tiriladi.

Qovurish nur issiqligi yordamida olib boriladi.

Pista ko'mir, kvarts dampalari, alangasiz gaz gorelkalari issiqlik manbayi vazifasini bajaradi.

Infraqizil nur yordamida qovurish. (IM - issiqlik manbai) infraqizil nur ishlab chiqaruvchi element ta'siri ostida mahsulot elektr grillarda tutun chiqmagan holda qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Infraqizil nur mahsulot ichiga tez va chuqur ta'sir etishi natijasida, qovurish vaqti qisqaradi, yuzidagi qobiq tezroq hosil bo'ladi, yumshoqlik darajasi va iste'molga tayyor mahsulot sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Issiq ishlov berishning kombitatsiyalangan usuli - Bu usulga dimlash, yopish va avval pishirib so'ng qovurish jarayonlari kiradi.

Dimlash mahsulot avval yuvaki qovurilib, so'ng oz miqdordagi suyuqlik yordamida ziravorlar qo'shib, usti berkitilgan holda dimlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Suyuqlik hisobida qaynatma yoki sardak ishlatiladi.

Yopish. Qovurish shkafida issiq ishlov berish yo'li bilan mahsulotning iste'molga tayyor holatga kelishi va yuzida qovurilgan qobiq hosil qilinishi. Yopish usuli bilan suzma, tuxum, baliq, go'sht kabi xom mahsulotlar va avval issiq ishlovdan o'tgan bo'tqa, makaron, go'sht ham iste'molga tayyorlanishi mumkin. Mahsulotlarni yopib taom tayyorlashda sardak, tuxum, sut qo'shiladi. Yopish jarayonida mahsulot ag'darilmaydi. Yopilgan taom tayyorlangan idishda portsiyali tova, temir likobchada tarqatiladi.

Yordamchi issiq ishlov berish usuli. Yordamchi issiq ishlov berish usullariga tutunsiz olovda kuydirish, qaynoq suv quyib part qilish, jazlash, tayyor termostatik holatini saqlab turishlar kiradi.

Tutunsiz olovda kuydirish. Ishlov berilayotgan mahsulotning (kalla-pocha, parranda va ilvasin) ustidagi yungi, tuki, pati tutunsiz olovda kuydiriladi. Bunda gorelkasidan foydalaniladi.

Qaynoq suv quyib part qilish. Mahsulot qaynoq suv yoki bug'da 1 - 5 daqiqa davomida ushlanib, part qilinadi. Mahsulot qaynoq suv yoki issiq bug' ta'sirida part kilinish jarayonida o'nta sovuq suv purkab turiladi. Bu usul mahsulotga keyingi mexanik ishlov berishni osonlashtiradi (masalan, tikanakli baliqlar ichi tovalanishdan oldin shunday ishlovdan o'tkaziladi), mahsulotning achish holatini to'xtatadi, ya'ni tovalangan mahsulot yuzida qorayish holatini kamaytiradi (kartoshka, olma va hokazo), taxir va achchiqni kesadi (oq o'vakli karam, yormalar va hokazo), mahsulotning yopishib qolish holatini kamaytiradi. Jazlash. Mahsulotni yog' yordamida yoki yog'siz 120 S darajagacha issiqlik yordamida qovurilishiga jazlash deyiladi. Jazlash uchun to'g'ralgan piyoz, sabzi, tomat, un, qo'ziqorin, ko'kat ildizlari ishlatiladi. Bunda mahsulot vazn og'irligiga nisbatan 15 - 20 % yog' olinib, mahsulot vazn qobiq hosil bo'lmagan holda qovuriladi.

Qovurish jarayonida mahsulot tarkibidagi efir moyi bo'yovchi moddalari, darmondorilar ma'lum darajada yog'da o'tib, tayyorlanayotgan taomga rang beradi, mavasini xushxo'r qilib, anvoyi hidli qo'shiladi, shuningdek mahsulot shaklini saqlab qolishiga yordamlashadi. Unni yog' bilan yoki yog'siz 120 - 130 °S darajada qovuriladi, qovurish jarayonidagi issiqlik darajasiga qarab u har xil rang va mazaga ega bo'ladi.

### **Birinchi bob bo'yicha xulosalar.**

Mustaqillik yillarining dastlabki kunlaridanoq butun mamlakat miqyosida ta'lim va tarbiya, ilm-fan, kasb-hunar, o'rgatish tizimlarini tubdan isloh qilishga nihoyatda katta zarurat sezila boshaladi. Bu esa, o'z navbatida ta'lim jarayoniga boshqa nazar bilan qarashni talab etadi. Xususan, ta'lim tizimi uchun yangi pog'ona bo'lib, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida bu muammo o'z dolzarbligi bilan alohida ajralib turadi. Dunyoda yangi ko'z bilan qaraydigan uddaburon ishni ko'zini biluvchi buyuk kelajagimiz poydevorini quruvchi va yuksaltiruvchi ishchi mutaxassis kadrlarni tayyorlash respublikamiz pedagoglari oldida turgan eng muhim va mas'uliyatli vazifadir. Islom Karimov rahbarligida ishlab chiqilgan va qabul qilingan O'zbekiston Respublikasi Konstitutstiyasida inson huquqlari demokratiya va ijro adolatga sadoqat o'zining keng ifodasini topadi. Mamlakatimizda zamon talabiga javob beradigan malakali kadrlar bilan ta'minlash O'zbekistonning mustaqil davlat bo'lib shakllanishida to'laqonli faoliyat yurita oladigan milliy manfaatlarimizga xizmat qilishi uchun yangicha fikrlaydigan kishilar kerakligini aytib o'tgan. Yoshlarga keng imkoniyatlar yaratdilar. Zero yurtboshimiz ta'biri bilan aytganda "Biz boshlagan ishlarning davomchisi bo'lgan jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashdek o'ta muhim va dolzarb aynan bizning ming-minglab maktablarimizda, oliy o'quv yurtlarimizda litsey va kollejlarimizda faoliyat ko'rsatayotgan fidoiy o'qituvchi va ustozlar zimmasiga tushganini va bizlar bu vazifani va butun borlig'imizni bag'ishlab, katta mas'uliyat bilan ado etib kelayotganimizning ahamiyati va mohiyatini bugun anglab yetmoqdamiz."

## **II BOB. V SINF O'QUVCHILARGA SERVIS XIZMATI YO'NALISHIDA “PAZANDACHILIK ASOSLARI” BO'LIMINI O'QITISH METODIKASI.**

### **II.1. O'QITUVCHINING “PAZANDACHILIK ASOSLARI” BO'LIMINI O'QITISH DARSLARIGA TAYYORGARLIGI.**

Mehnat ta'limini rejalashtirish har bir o'qituvchining ta'lim rejasi va dasturini bajarilishini; mehnat ta'limi bo'yicha o'quv materialining mazmuniga to'liq javob beradigan ta'lim-ishlab chiqarish ob'yektlarini to'g'ri tanlashni, mehnat ta'limi bilan boshqa umumiy ta'lim fanlari o'rtasidagi, birinchi navbatda fizika, matematika, kimyo, chizmachilik, biologiya va boshqa fanlar o'rtasidagi aloqani; o'quv-moddiy bazadan (ustaxonalar, kabinetlar, o'quv-tajriba uchastkalari, qurilish maydonchalari, asbob-uskunalar, materiallar) oqilona foydalanishni; mehnat ta'lim bazasini rejali ravishda moddiy-texnika (asbob-uskunalar, materiallar, ko'rgazmali va o'quv qo'llanmalari, texnologik hujjatlar) bilan ta'minlash uchun shart-sharoitlarni, o'quvchilarning rejalashtirilgan mehnat ob'yektlarini belgilangan muddatlarda bajarishlari va o'z vaqtida buyurtmachilarga topshirishlarini; o'rinlar yetishmaganda hamda zarur asbob-uskunalar tanqis bo'lib qolganda, o'quvchilarni ish o'rinlariga o'zgaruvchan grafik asosida qo'yib chiqishni; ilmiy-texnik bilimlarning, mehnat ko'nikmalari va malakalarining yuqori darajada bo'lishini; mehnat ta'limiga oid mashg'ulotlarni, mehnatni ilmiy asosda tashkil etish talablariga muvofiq ravishda oqilona yo'lga qo'yishni ta'minlash kerak.

**O'quv reja** - maktabning o'quv rejasi maktabda o'rganish uchun tanlangan o'quv fanlarni ularning ta'lim olish yo'llari bo'yicha taqsimlanishini har bir fanga ajratilgan soatlar miqdorini va shu soatlarning haftalarga bo'lishini ta'minlaydi. O'quv rejalari xalq talimi vazirligi tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi. Respublikadagi barcha maktablar uchun majburiy hisoblanadi.

**O'quv dastur** – davlat ta'lim standartiga asoslanib tuziladigan davlat hujjati bo'lib, unda ma'lum bir o'quv fani bo'yicha o'qitiladigan bilim hajmi va ta'lim mazmuni ifodalanadi. U 6 oyga yoki 1 yilga istiqbolli tuziladi

Kalendar - mavzu rejasini tuzish vaqtida mehnat ta'limi o'qituvchisi o'quv ishlab chiqarish ishlari ro'yxatiga qanday mehnat ob'yektlari kiritilishi lozimligini oldindan bilishi kerak. Demak, kalendar mavzu rejasi o'qituvchi tomonidan o'quv ishlab chiqarish ishlari ro'yxati belgilangan bir vaqtda tuzib chiqilishi lozim. Chunki bu rejalashtirilayotgan har ikkala hujjat bir-biriga chambarchas bog'liqdir. Mehnat ta'limi bo'yicha operator dasturi asosida o'qituvchining mashg'ulotga tayyorlanishida, ayniqsa dars rejasini tuzib chiqishda mehnat ob'yektlarini tanlashda va mashg'ulotlarni zarur narsalar bilan boyitishda uning ishini ancha osonlashtiradi. Mehnat ta'limi bo'yicha kalendar-mavzu rejasi dastur asosida yarim yilga mo'ljallab tuzib chiqiladi. Reja mehnat o'qituvchilarining metod birlashmasida ko'rib chiqilishi, unga tuzatishlar kiritilib, mulohazalar hisobga olinishi kerak.

Kalendar - mavzu rejasida amaliy-laboratoriya ishlarining ro'yxati albatta berilishi lozim, zarur asbob - uskunalar, materiallar, hujjatlar ana shu ro'yxatga muvofiq ravishda tayyorlanadi.

**Dars reja** - har bir fan o'qituvchisi tomonidan har bir mavzu yuzasidan tuziladi. Dars reja o'quv dastur asosida tuziladi.

Mehnat ta'limida yo'llanmalardan foydalaniladi. Yo'llanma – mehnat faoliyati usullarini tushuntirish va ko'rsatish hamda mehnat faoliyatlarini to'g'ri va xavfsiz bajarish bo'yicha tasavvur hosil qilishga va o'quvchilarning amaliy faoliyatlarini to'g'ri yo'naltirishga qaratiladi. Yo'llanma darsning qismi (elementi)dir. Yo'llanmada shunday ko'rsatmalar bo'lishi kerakki, o'quvchi ular yordamida o'z faoliyatlarini nazorat qila olishi kerak.

Kirish, joriy va yakuniy yo'llanmalar bir-biridan farq qiladi. Kirish yo'llanmasida boshlang'ich ma'lumotlar beriladi, joriy yo'llanmada o'quvchilarning amaliy topshiriqlari bajartiriladi hamda yakuniy yo'llanmada bajartirilgan topshiriqlar izohlanadi.

## II.2. O'QUV JARAYONIDA YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH

Hozirgi zamonaviy bosqichda pedagogik texnologiya ta'lim amaliyotida keng qo'llaniladi. O'qituvchining ishlash tizimi innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llashga asoslanadi. "Pedagogik texnologiya" – bu o'qitish shakllari, usullari, uslublarini, tarbiyaviy vositalarning maxsus to'plami va tartibini belgilovchi psixologik-pedagogik ko'rsatmalar to'plamidir. U pedagogik jarayonning tashkiliy-metodik vositalaridir,-" deydi B. Lixachyov. Shuningdek, bir qator olimlar masala mohiyatiga quyidagicha o'z kuzatishlarini bayon etganlar. "Pedagogik texnologiya – bu o'quv jarayonini amalga oshirishning mazmunli texnikasi" (V.P. Bepalko).

Yangi pedagogik texnologiya, avvalo fanlar orasidagi bog'liqlikni ta'minlash, o'quvchi faoliyatini to'g'ri izga solish, vaqtdan unumli foydalanish, tashabbuskorlik va ijodkorlik muhitini yaratish kabi qator maqsadlarni amalga oshirishdek muhim vazifalarni bajaradi. Buning uchun dars jarayoni o'qilona tashkil qilinishi, o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning qiziqishini orttirib, ularning ta'lim jarayonida faolligi muttasil ragbatlantirilib turilishi, o'quv materialini kichik-kichik bo'laklarga bo'lib, ularning mazmunini ochishda bahs, munozara, aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash, tadqiqot, rolli o'yinlar metodlarini qo'llash, rang-barang qiziqtiruvchi misollarning keltirilishi, o'quvchilarni amaliy mashqlarni mustaqil bajarishga undash, rang-barang baholash metodlaridan foydalanish, ta'lim vositalaridan joyida va vaqtda foydalanish talab etiladi.

**"Savol-javob" metodi-** o'quvchilargan mavzu yuzasidan savollarga javob berishni nazarda tutadigan metoddir.

Shubhasiz, savollar turli maqsadlarni ko'zlab beriladi, lekin bu maqsadlar alohida ko'rinishlarga ega bo'ladi va ular quyidagi maqsadlarda beriladi:

- tekshirish uchun – o'quvchilarning bilimini imtihon qilish orqali;
- o'rgatish uchun– javobni o'quvchining o'zi mushohada etishiga majbur qilish orqali;

- faoliyat yuritishga erishish uchun– o`quvchini aqlan tetik tutish orqali;
- turlicha bo`lgan fikr-mulohazalarni aniqlab olish uchun;
- o`xshashlik jihatlarni aniqlab olish uchun;
- kishining maxsus tajribasiga yaqinlashish uchun;
- tortinchoq o`rganuvchilarni jarayonga jalb etish uchun;
- o`quvchilarni dars jarayoniga jalb etish uchun.

## SAVOL TURLARI

### 1.2. 1-chizma.

| Savol tur    | Tavsifi                                                                                          | Misollar                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ochiq savol  | Savol mohiyatiga ko`ra ko`p javobli bo`lib, shu sababli unga javoblar ham keng qamrovli bo`ladi. | O`qituvchining mas'uliyati nimalardan iborat deb o`ylaysiz?                                                                                                                                                                                                                          |
|              | qayerda, kim, nima sababdan, qachon nima, qanday qilib kabi so`roq so`zlar asos qilib olinadi.   | Bunday vaziyatda kim chora ko`rishi lozim?<br>Nima sababdan yakuniy bayonotlar tuzilishi kerak?<br>Qachon chora ko`rilishi kerak deb o`ylaysiz?<br>O`quvchiga markazlashgan o`qitishning maqsadga muvofiq jihatlari nima?<br>Siz bu ishni qay yo`sinda tahlil qilgan bo`lar edingiz? |
| Buyruq savol | To`g`ridan-to`g`ri savol ko`rinishida emas, balki iltimos ohangida ifodalangan.                  | Fikr-mulohazalaringizni jamlang.<br>Vaziyatni tahlil qiling.<br>Tartibga soling.                                                                                                                                                                                                     |

|              |                                                                               |                                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                               | O`xshash tomonlarni ajratib ko`rsating.<br>O`zingizning taxminiy munosabatingizni bildiring.<br>Farqni tushuntirib bering. |
| Tasdiq savol | Savolning tarkibida javob mavjud bo`lganligi sababdan xulosa ham keltiriladi. | Bu kabi nazariyot maqsadga muvofiq kelmaydi, shunday emasmi?                                                               |

Hozirgi vaqtda ta'lim muassasalarida o'qitishning zamonaviy metodlari keng qo'llanilmoqda. O'qitishning zamonaviy metodlarini qo'llash o'qitish jarayonida yuqori samaradorlikka erishishiga olib keladi. Ta'lim metodlarini tanlashda har bir darsning didaktik vazifasidan kelib chiqib tanlash maqsadga muvofiq sanaladi.

An'anaviy dars shaklini saqlab qo'lgan holda, unga turli-tuman o'quvchilar faoliyatini faollashtiradigan metodlar bilan boyitish o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini kotarilishiga olib keladi. Buning uchun dars jarayoni o'qilona tashkil qilinishi, o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning qiziqishini orttirib, ularning ta'lim jarayonida faolligi muttasil ragbatlantirilib turilishi, o'quv materialini kichik-kichik bo'laklarga bo'lib, ularning mazmunini ochishda aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash, tadqiqot, muammoli vaziyat, Yo'naltiruvchi matn, loyiha, rolli oyinlar metodlarini qo'llash, o'quvchilarni amaliy mashqlarni mustaqil bajarishga undash, turli baholash metodlaridan foydalanish, ta'lim vositalaridan joyida va vaqtida foydalanish talab etiladi.

O'quvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Shu sababdan, o'quvchining bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish uchun etarli darajada o'quvchilar ishtiroki va amaliyoti mavjud bo'ladi. Bu metodlar asosan o'qituvchining turli faoliyat shakllari orqali amalga oshiriladi.

**Davra suhbatl-** o'quvchilar o'rtasida va kichik guruhlarda aylana stol atrofida o'z fikr-mulohazalarini bildirish orqali olib boriladigan o'qitish metodidir.

«Davra suhbatl» metodi qo'llanilganda stol-stullarni doira shaklida joylashtirish kerak. Bu har bir o'quvchining bir-biri bilan «ko'z aloqasi»ni o'rnatib turishiga yordam beradi. Davra suhbatining og'zaki va yozma shakllari mavjuddir. Og'zaki davra suhbatida o'qituvchi mavzuni boshlab beradi va o'quvchilardan ushbu mavzu bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishlarini so'raydi va aylana bo'ylab har bir o'quvchi o'z fikr-mulohazalarini og'zaki bayon etadilar. So'zlayotgan o'quvchini barcha diqqat bilan tinglaydi, agar muhokama qilish lozim bo'lsa, barcha fikr-mulohazalar tinglanib bo'lingandan so'ng muhokama qilinadi. Bu esa o'quvchilarning mustaqil fikrlashishiga va nutq madaniyatining rivojlanishiga yordam beradi.

### **Pinbord texnologiyasi**

Pinbord (inglizchadan: pin - mustahkamlash; board - doska) Bu o'qitish uslubining mohiyati shundan iboratki, unda munozara yoki o'quv suhbatl amaliy metod bilan bog'lanib ketadi. Uning afzallik funksiyalari – rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi vazifadir: ta'lim oluvchilarda muloqat yuritish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi, o'z fikrini faqat og'zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi.

## **II.3. V SINF “SERVIS XIZMATI” YO’NALISHINING PAZANCHILIK ASOSLARI BO’LIMINI O’QITISH BO’YICHA DARS ISHLANMALARI**

**1-2-Mavzu: Pazandachilik o’quv xonasida xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya, gigiyena talablari. Pazandachilik tarixi va taraqqiyoti oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymatini inson organizmi uchun ahamiyati.**

**Darsning maqsadi:**

**Talimiy:** O’quvchilarga pazandachilik tarixi haqida malumot berish.

**Tarbiyaviy:** O’quvchilarga pazandachilik o’quv xonasida xavfsizlik texnika qoidalari va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilishni o’rgatadi.

**Rivojlantiruvchi:** O’quvchilarga pazandachilikning hozirgi taraqqiyoti haqida ma’lumot berish.

**Dars shakli:** nazariy , amaliy..

**Dars uslubi:** ko’rgazmali, og’zaki.

**Darsning jihozi:** plakatlar, slaydlar.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. U.Uusmonova “Pazandachilik sirlari” T.2008.64-bet.
- 2.K.Mahmudov “Qiziqarli pazandachilik” O’zbekiston,1994.

### **Darsning borishi**

**Tashkiliy qisim.**(5 minut) Salomlashish, o’quvchilarning darsga tayyorgarligini nazorat qilish.

**O’tilgan mavzuni so’rash.**

- 1.Pazandachilik tarixi haqida nimalarni bilasiz?
- 2.O’bek milliy oshxonasida qanday taomlar pishiriladi?

**Yangi mavzu bayoni:**

Pazandachilik har bir xalqning turmush va madaniyati doirasidagi estetik, axloqiy e’tiqod aloqalarini ifodalovchi rasm-rusum, an’analar mehmondo’stlik kabi urf odatlar xalqning turmush tarsi va tarixiga bog’liq bo’ladi. Pazandachilik boshqa san’at tarmoqlari kabi o’ziga xos “janr”lari bor.Bular o’zbek pazandachiligida:

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| Oshpazlik   | Nonvoylik;              |
| Palovsozlik | Qandolatchilik;         |
| Kabobpazlik | Mantipazlik kabilardir. |

O'zbek oshpazligi va pazandaligi san'atning boshqa turlari kabi doimo o'zgarib takomillashib borgan. Pazandalik fors-tojik tilidan olingan bo'lib, "pazidan" pishirmoq ya'ni pishirmoqlik degan ma'noni anglatadi. Ovqatlanish odam sihat-salomatligining, uzoq umr ko'rishi garovi, yaxshi kayfiyatning vositasi, mehnatga bo'lgan qobiliyatning omilidir. Pazandachilikning asosini taomlarning xilma-xil va lazzatli bo'lishini ta'minlash, ularni did bilan dasturxonga tortish tushuniladi.

O'zbek pazandaligining taom pishirish usullari 5xil bo'ladi.

- |             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| 1.Qovurish  | 4.Yopib pishirish           |
| 2.Qaynatish | 5.Murakkab usulda pishirish |
| 3. Bug'lash |                             |

Kishining organizmi normal rivojlanishi uchun vitaminlar, oqsil moddalar,mineral tuzlar, Yog'lar bilan ta'minlab turishi shart. Oqsil moddalar-go'shtda, donlarda, sabzovotlarda, o'simliklarda uchraydi. Yog'lar-o'simlik va hayvonlardan olinadi.

Uglevodlar-non, meva, rezavor mevalarda uchraydi. Mineral tuzlar tuxumda, nonda, go'shtda, sabzovotlarda ko'p bo'ladi. Baliq tarkibida oqsil, yog', mineral tuzlar vitaminlar mavjud. Tuxum sarig'ida 30% yog', S B vitaminlar mavjud. Pishloqda yog' 33%, oqsil 23% uchraydi. A-vitmini sabzi, baliq moyi, pomidor, tuxum, ko'k piyozda bor. Bir sutkada odam bir stakan sut ichib turishi kerak. To'g'ri ovqatlanish hozirgi vaqtda insoniyat oldiga qo'yilgan ulkan vazifalardan biridir.

### **Xavfsizlik texnikasi qoidalari.**

- 1.Oshxonada ishlatiladigan asboblarni o'z o'rniga qo'yish.
- 2.Gazdan va gaz duxobkasidan to'g'ri foydalanish.

- 3.Sovitgichga issiq ovqat qo'ymaslik.
- 4.Oshxona asboblarning to'liq bo'lishini ta'minlash.
- 5.Oshxona pichoqlaridan ehtiyotkorlik bilan foydalanish.
- 6.Oshxona jihozlarini va buyumlarini o'ta ehtiyotkorlik bilan saqlash qoidalarini bilish.
- 7.Oziq ovqat mahsulotlarini saqlashga e'tibor berish.
- 8.Xonani shamollatib turish lozim.
- 9.Qaynab turgan qozondan ehtiyot bo'lish.
- 10.Shisha idishlarga birdaniga qaynoq suv solmaslik.

### **Sanitariya gigiyena qoidalari.**

- 1.Oshxona tozaligiga e'tibor berish.
- 2.Xonaga yorug'lik yaxshi tushishi.
- 3.Idishlarni shkafda saqlash.
4. Ro'mol va ish fartugida ishlash.
- 5.Oziq – ovqat mahsulotlarini urinib, chirib qolishiga yo'l qo'ymaslik.
- 6.Qozon va idishlarni o'z vaqtida yuvish.
- 7.Sut mahsulotlarni toza saqlash.
- 8.Qo'lni tez-tez tozalab yuvish.
- 9.Ovqat tayyorlashda tozalikka rioya qilish.
- 10.Chiqindilarni ko'p vaqt saqlamaslik.

### **Yangi mavzuni mustahkamlash.**

- 1.Taom pishirish usullari nimalardan iborat?
- 2.Sabzovotlarning odam organizmidagi ahamiyati.
- 3.Oshxonada qanday ishlar bajariladi?
- 4.Ovqat tayyorlanadigan idishlar qanday saqlanadi?

### **Darsni yakunlash:**

- 1.Uyga vazifani berish.
2. Ish o'rnini yig'ishtirish, xayrlashish.

**3-4-Mavzu: O'zbek milliy oshxonasining o'ziga xos xususiyatlari va rivojlanishi. Oshxonada ishlaganda shaxsiy gigiyena qoidalari. Amaliy**

**mashg'ulot: Sabzovotlarga birlamchi ishlov berish, to'g'rash usullaridan foydalanib salatlar tayyorlash, dasturxonga tortish qoidalari.**

**Darsning maqsadi:**

**Talimiy:** O'quvchilarga oshxona jihozlari haqida malumot berish.

**Tarbiyaviy:** O'quvchilarga oshxona buyumlardan foydalanganda xavfsizlik texnika qoidalariga rioya qilishni o'rgatish.

**Rivojlantiruvchi:** O'quvchilarga o'zbek milliy oshxonasi, taraqqiyoti haqida ma'lumotlar berish.

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki, suhbat.

**Darsning jihozi:** Plakatlar, rasmlar.

**Darsning adabiyotlari:**

1.Shayxov A.I "O'zbek dasturxoni" T 2006-y. 68 bet .

2.M.Rixsibekova "Qiyima va sabzovotlardan mazali taomlar" kitobi.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism.** Salomlashish, o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish, davomatni aniqlash, o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

1.Taom pishirish usullari nimalardan iborat.

2.Sabzovotlarning odam organizmidagi ahamiyati.

3.Oshxonada qanday ishlar bajariladi.

**Yangi mavzu bayoni.**

Oshxonada bajariladigan ishlar ichida eng ko'p vaqt talab qiladigan ovqat tayyorlash.

Ovqat tayyorlash uchun oshxonada maxsus jihozlar bo'lishi lozim.

1.Idish quritiladigan moslamalar (bir qismi devorga qo'yiladigan, ya'ni bir qismi stol ustiga o'rnatilgan).

2.Stol-shkaf (idishlar saqlash uchun).

3.Devoriy shkaf.

4.Jovon.

5. Gaz plitasi.
6. Sovutgich.
7. Ovqat stoli.
8. Soliqlar uchun shkaf.
9. Go'sht tilimlash uchun tortmali stol-shkaf.
10. Osma shkaf.

Oshxona jihozi yetarlicha gigiyenik sifatlarga ega bo'lishi lozim.

Oshxonaning o'zida ovqatlaniladigan bo'lsa 60-80 sm bo'gan ovqat stoli bir nechta stul va kursilar bo'lishi lozim.

### **Oshxona buyumlari.**

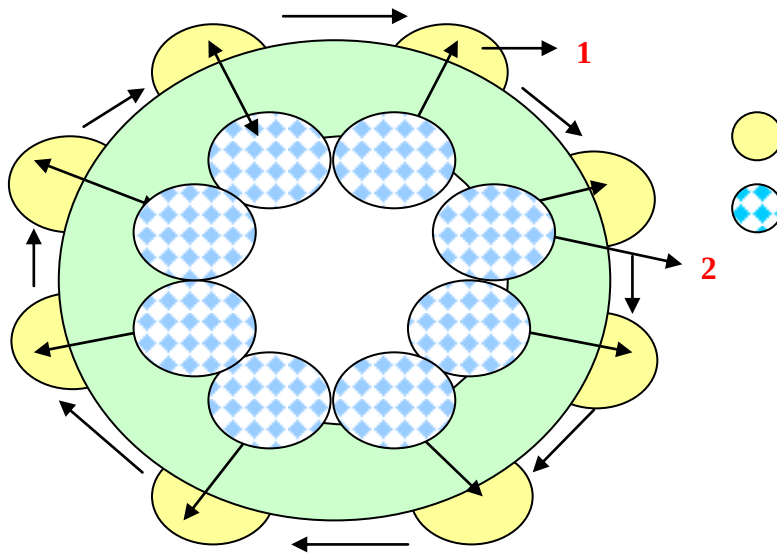
Oshxona jihozi qanchalik ko'p va turli-tuman bo'lsa, undan foydalanish ham shuncha oson bo'lib har xil taomlar tayyorlash mumkin.

Go'sht yumshatgich, kapkir, kata kichik elak, konserva pichog'i, osgich, osh taxta va o'qlovi, oshxona pichog'I, suv qaynatish uchun choynak, suzgich, supra, tova, chovli. Shuningdek turli xildagi qozon va kastyrulkalar, un guruch solinadigan idishlar, qirg'ich, hovoncha, stol yoki osma tarozi, sabzovot kesgich, tort, perok qoliplari va boshqalar.

### **Yangi mavzuni mustahkamlash.**

1. Oshxona qanday jihozlanishi kerak.
2. Oshxona buyumlariga nimalar kiradi.
3. Ulardan qanday maqsadda foydalaniladi.

**Amaliy mashg'ulot:** O'zbek milliy oshxonasi sabzovotlardan salatlar tayyorlash. "Charxpalak" metodini qo'llash "Charxpalak" metodidan foydalanishda aylana stolning ko'rinishi tasvirlangan. Guruh o'quvchilarini ikki guruhga ajratish kerak bo'ladi. Birinchi guruhdagilar "o'quvchilar", ikkinchi guruhdagilar esa "o'qituvchilar" etib tayinlanadilar. "O'quvchilar" aylana stolning tashqarisida ("charxpalarning chelakchalari"), "o'qituvchilar" esa aylana stolning ishkarisida ("charxpalakning o'qlari") joylashadilar. Keyingi bosqichda "o'qituvchilar" "o'quvchi", "o'quvchilar" esa "o'qituvchi" bo'lib joylarini almashadilar.



2.3. 2-chizma.

**Sabzovot vinegrati.** Pishirilgan qizilcha, sabzi, kartoshka tilim-tilim qilib to'g'raladi. Tuzlangan bodring ishlovdan o'tkazilib tilim-tilim qilib kesiladi. Bosh piyoz halqa yoki yarim halqa, ko'k piyoz 1-1,5 sm uzunlikda qilib to'g'raladi. Tuzlangan karam tuzlamadan olib siqiladi. Agar u sho'r bo'lsa sovuq suvda chayib maydalab to'g'raladi. Tayyorlangan sabzovotlar aralashtiriladi, salat sardagi yoki mayonez sardagi qo'shib qorishtiriladi va salat idishga yoki likobchaga uyib solinadi, chiroy beruvchi pichoqda kesilgan sabzi, qizilcha, kartoshka, bodring parragi bilan bezaladi, salat bargi, ko'katlar sepib tarqatiladi.

Sabzovot ikra. Bandi uzilgan baqlajon va qovoqcha qovurish shkafida yopilib, sovutiladi, po'sti tozalanib, mayda chopiladi. Mayda to'g'ralgan piyoz, sabzi jazlanib yumshoq holga kelgandan so'ng tomat qo'shib, biroz jazlanib, mayda to'g'ralgan karam solinib yumshaguncha dimlanadi va dimlash oxirida tayyorlangan kelgandan so'ng sovutiladi, sirka, tuz, murch qo'shib aralashtiriladi. Agar karam biroz taxir bo'lsa, qaynoq suvga botirib olinib, so'ng keying ishlovga jo'natilishi lozim. Tarqatishda ikra ko'kat bilan bezab beriladi.

### **Darsni yakunlash.**

1. Ish o'rnini yig'ishtirish, uyga vazifa berish.

**5-6: MAVZU: Plita, muzlatgich, idish-tovoq, yuvish moslamalari, oshxona stollari, quritgich moslama shkaflar haqida umumiy tushuncha. Plita turlari tuzilishi va foydalanish qoidalari.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:** O'quvchilarga pazandachilikda ishlatiladigan texnologik jihozlar ya'ni plita, muzlatgich, idish-tovoq, yuvish moslamalari va oshxona stollari haqida tushuncha berish.

**Tarbiyaviy:** O'quvchilarga oshxonada ishlaganda texnologik jihozlardan foydalanish va ularning texnik xavfsizlik qoidalari va bilimlarini shakllantirishdan iborat.

**Rivojlantiruvchi:** O'quvchilarga pazandachilikda ishlatiladigan texnologik jihozlar va ulardan foydalanish haqida umumiy ma'lumot .

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki.

**Darsning jihozi:** Albomlar, rasmlar, qandolatchilikda ishlatiladigan texnik jihozlar, uy ro'zg'or ensiklopediyasi.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism:** a)Salomlashish,o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish,davomatni aniqlash,o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

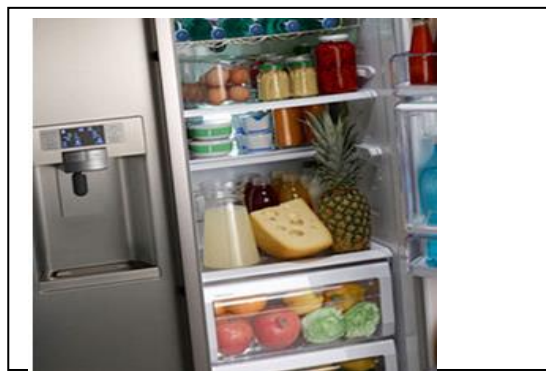
- 1.Sabzavotlardan qanday salatlar tayyorlanadi?
2. Vinegret salati qanday tayyorlanadi.

**Yangi mavzu bayoni.**



Qisqa to'liqlinli pech

2.3. 3-chizma.



Qisqa to'liqlinli pech

Muzlatgich

2.3. 4-chizma.



2.3. 5-chizma. Elektr plitasi



2.3. 6-chizma.



### 2.3. 7-chizma.

**Mavzu: Amaliy mashg'ulot: kartoshka bo'tqasini tayyorlash.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:** O'quvchilarga kartoshka bo'tqasini tayyorlash haqida tushunchalar berish.

**Tarbiyaviy:** O'quvchilarga kartoshka bo'tqasini tayyorlash uchun zaruriy xom ashyolarni miqdorini hisoblash va tayyorlab olish qoidalarini o'rgatish.

**Rivojlantiruvchi:** O'quvchilarga kartoshka bo'tqasi tayyorlash usullari haqida ma'lumotlar berish.

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki.

**Darsning jihozi:** Albomlar, rasmlar, uy ro'zg'or ensiklopediyasi.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism.** a) Salomlashish, o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish, davomatni aniqlash, o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

1. Pazandachilikda qanday elektr plitalaridan foydalaniladi?

2. Xolodilnikning vazifasi?

### **Sabzavot va qo'ziqorinlardan tayyorlangan taom va garnirlar.**

Sabzavot taomlari inson hayoti uchun zarur bo'lgan darmondorilar, uglevodlar, mineral moddalar, organik kislotalarga boy bo'lganligi uchun qadrlanadi. Tarkibidagi to'qimalar va bakterotsid mahsulot (fitonsidlar) taom hazm bo'lishida ijobiy rol o'ynaydi. Sabzavotlarda, ayniqsa, ko'katlar tarkibida skleroz kasalligining oldini oluvchi moddalar ko'p bo'ladi. Sabzavot oqsillari to'laqonli hisoblanmaydi, lekin go'sht, baliq mahsulotlari bilan tayyorlanib, iste'mol qilinsa, biologik ozuqalik ahamiyati yanada oshadi.

Sabzavotlardan alohida iste'mol uchun yoki go'shtli, baliqli va boshqa taomlar uchun garnir tayyorlanadi. Issiq ishlov berish usullariga qarab sabzavot taomlari pishirilgan, oz suvda pishirilgan, qovurilgan, dimlangan, duxovkada qizdirilgan bo'ladi. Taom tayyorlash uchun mo'ljallangan sabzavotlar mexanik ishlovdan o'tgan zahoti darrov issiq ishlovga jo'natilishi kerak, aksincha u so'lib, tarkibidagi C darmondori parchalanadi. Issiq ishlov berish natijasida sabzavotlarning tarkibida quyidagi o'zgarishlar ro'y beradi:

1. Xom sabzavotlarda o'simlik to'qimalari o'zaro bir-biri bilan *protopektin* mahsuloti yordamida birlashib turadi. Issiqlik va ma'lum darajadagi suyuqlik ta'sirida protopektin erib, suyuqlik miqdoriga ma'lum darajada o'tib pektinga aylanadi. Shu sababdan sabzavot tarkibidagi to'qimalarning o'zaro birlashish xususiyati buzilib, sabzavotda yumshash xususiyati ro'y beradi. Bunda protopektinning turg'unlik darajasiga qarab sabzavotga issiqlik ta'sir etish vaqti har xil bo'ladi. Ishqorli sharoitda protopektinning pektinga aylanishi kechikadi, shu sababli issiqlik ta'sir etish vaqti ham uzayadi.

2. Sabzavot tarkibidagi kraxmal kleysterlanadi. Kraxmal donachalar sabzavot tarkibidagi suyuqlik va 55-70°C haroratda sabzavot tarkibidagi suvni shimib dildiroq ko'rinishga, ya'ni kleyster holatiga kiradi.

3. Kraxmal 120°C dan yuqori darajada qizdirilsa, dekstrinlanish hodisasi ro'y beradi. Bu holatning ro'y berishini kuzatilganda kraxmal parchalanib, suvda eruvchi qo'ng'ir rangdagi pirodekstringa aylanganini ko'ramiz. Shu sababdan

tarkibida kraxmal bo'lgan sabzavotlarni qovurishda ularning sirtida qizg'ish qobiq paydo bo'ladi.

4. Sabzavotlar tarkibida shakar moddasi issiqlik ta'sirida parchalanib-karamellashadi va to'q rangli karmelen, karmelan va boshqa mahsulotlar hosil bo'ladi. Karamellashish oqibatida sabzavot tarkibidagi shakar kamayib, yuzida qizg'ish qobiq paydo bo'ladi.

5. Sabzavotlarga issiq ishlov berish davrida *melanoidinlanish* reaksiyasi ro'y beradi. Bunda oddiy shakar mahsulotlari azotli mahsulotlar bilan issiqlik ta'sirida reaksiyaga kirishib, sarg'ishdan to qoramtir ranggacha bo'lgan mahsulot ya'ni melanoidin hosil bo'ladi. U sabzavot yuzida qovurilgan qobiq paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi.

6. Sabzavotlarning rangi ular tarkibidagi bo'yovchi moddalarga bog'liq bo'ladi. Sabzavotlardagi ko'k rang (shovul, ismaloq, salat bargi, ko'k no'xat va boshqalar) ular tarkibidagi xlorofillga bog'liq. Issiq ishlov ta'sirida to'qima tarkibidagi organik ishqorlar xlorofill bilan reaksiyaga kirishib to'q ko'k yoki kul rangga kiradi. Ko'k sabzavotlar tarkibidagi tez bug'lanuvchi organik ishqorlarga to'g'ri ta'sir qilinsa, ko'kat rangini biroz saqlab qolsa bo'ladi. Buning uchun qaynab turgan suvga ko'k sabzavot solinganda, ishqor tez bug'lanib, sabzavot rangi ma'lum darajada saqlanishiga yordam beradi.

Sariq, pushti, qizil rangli sabzavotlar (sabzi, sholg'om, qovoq, pomidor, qizil garimdori) tarkibida karafmoid bo'yovchi moddasi bo'ladi. Ular issiq ishlovda ham, ishqorli sharoitlarda ham o'z xususiyatini saqlab qoladi. Karatinoidlar suvda erimaydi, aksincha, yog'da ma'lum darajada erishi mumkin. Shu sababli sabzavotlarni jazlashda yog'ga o'tgan karatinoid yog' rangini pushti yoki och qizg'ish rangga bo'yaydi.

Qizilcha tarkibida bo'yovchi antotsian moddalari bo'lib, u ikki xil - purpur (vitamin) va sariq pigmentlardan iborat. Sariq pigment issiq ishlovga ancha bardoshli, purpur pigmenti esa issiqlik ta'sirida tez parchalanish xususiyatiga ega bo'ladi. Ishqorli sharoitda antotsianlar o'z xususiyatini yaxshi saqlab qoladi. Shu sababli qizilchani pishirish jarayonida limon ishqori yoki sirka qo'shiladi.

Sabzavot tarkibidagi oq, sarg'ish rang flavon pigmentlariga bog'liq bo'lib, shu sababdan karam va kartoshka pishirilganda issiq ishlovda gidrolizga uchrab sarg'ish rangga kiradi. Flavonlar temir tuzlari bilan reaksiyaga kirishib qoramtir rangga kirishi mumkin.

7. Sabzavotlarga issiq ishlov berilganda ularning hajmi kamayadi. Bu hodisa sabzavot turi, kesilish shakli, issiq ishlov turi bilan uzviy bog'liqdir.

8. Darmondorilar (C darmondoridan tashqari) issiq ishlovga chidamli bo'lib, deyarli o'zgarmaydi. Suvda eruvchi darmondorilar issiq ishlovda ma'lum darajada suyuqlikka o'tadi. Shu sababli sabzavot qaynatilgan suyuqlikni suyuq osh, sardak tayyorlashda ishlatish maqsadga muvofiq. C darmondorisi, askorbin ishqori chidamsiz bo'lib, issiq ishlov berilganda tez parchalanadi. Uni saqlab qolish uchun tozalangan, to'g'ralgan sabzavotlar uzoq muddat saqlanmasligi, sabzavot solinganda oksidlanmaydigan idishdan foydalanish, qaynab turgan suyuqlikka ularning pishish xususiyatini hisobga olib ketma-ket solish, qopqog' yopilgan holda pishirish, pishirishda ularni aralashtiravermaslik, sezilarli darajada ko'p qaynatmaslik, issiq ishlov berish vaqtiga rioya qilish, tayyor taomni issiq holda uzoq vaqt saqlamaslik kerak bo'ladi. Sabzavotlarga issiq ishlov berish jarayonida ishqorli muhit C darmondorisining saqlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Bug'da va yog'da qovurib ishlov berishda bu darmondori ko'proq saqlanadi, chunki yog' sabzavotning kislorod bilan ta'sirlanishiga yo'l qo'ymaydi.

### **Pishirilgan sabzavotlardan tayyorlangan taom va garnirlar**

Issiq taom yoki garnir tayyorlash uchun sabzavotlar bug' yoki suvda kartoshka, sabzi tozalanib, qizilcha po'sti bilan, jo'xori so'tasi bilan bargi olinmagan holda, ko'k loviya o'z po'chog'i va qo'zoqchalarida, ko'k no'xat o'z po'chog'i bilan, quritilgan sabzavotlar avval bo'ktirilgan holda pishiriladi.

Sabzavotlar qaynab turgan suyuqlikka solinib yoki ustidan qaynoq suyuqlik quyilib (sabzavot turiga qarab), tuz qo'shib (1 litr suvga 10 gramm miqdorida tuz solinadi), idish qopqog'i yopilgan holda qaynatib pishiriladi. Sabzavot yuzidagi suyuqlik 1-2 santimetrdan oshmasligi kerak, chunki mo'ljaldan ko'p suyuqlikda sabzavotlarning ozuqalik qimmati ko'plab yo'qoladi. Pishishini tezlashtirish va

ta'mini o'zgartirmaslik uchun qizilcha, sabzi, ko'k no'xat tuz qo'shmay pishiriladi. Ko'k no'xat, loviya, ismaloq bargi, sarsabil, artishok miqdori ko'p qaynab turgan suvda (1 kg sabzavotga 3-4 litr suv solinadi) qopqog'i ochiq holda pishirilishi kerak. Shu usulda pishirilgan sabzavotning rangi ko'proq saqlanib qoladi. Tez muzlatilgan sabzavotlar muzdan tushirilmay, qaynab turgan suvga solib pishiriladi. Konservlangan sabzavotlar o'zidagi suyuqlik bilan isitiladi va suyuqligi to'kib olinib, suyuq osh, sardaklar uchun ishlatiladi.

Kartoshka va sabzining ozuqalik qimmatini, mazasini ko'proq saqlab qolish uchun bug'da pishirgan ma'qul. Bug'da pishirish uchun maxsus bug' qozonlaridan yoki metall panjara, simdan yasalgan savat bilan jihozlangan oddiy qozonlardan foydalaniladi.

**Pishirilgan kartoshka.** Tozalangan bir xildagi mayda kartoshka (yirigi to'g'raladi) qalinligi 50 sm qilib idishga solinadi, ustidan qaynoq suv quyib, tuz solinadi va olovga qo'yib qaynatiladi. Qaynab chiqqan olov pasaytirilib, idish qopqog'i yopilib, iste'molga tayyor holga yetkazib pishiriladi. Kartoshka pishgach, suyuqligi to'kilib, usti qopqoq bilan yopilib, past haroratda 2-3 minut plita ustida ushlab biroz quritiladi.

Ba'zi kartoshka navlari qaynatishda tez ezilib ketib, suvni shimib oladi. Natijada tayyor taomning mazasi yomonlashadi. Bunday kartoshkalar 15 minut qaynatilgandan so'ng suyuqligi to'kilib, usti bekitilib, suvsiz qozonda paydo bo'lgan bug' bilan tayyor holga keltiriladi. Bochkacha shaklida kesilgan kartoshka ham shu usulda pishiriladi.

Kartoshka kam porsiyalarda pishiriladi, chunki uzoq saqlash natijasida uning mazasi, ozuqalik qimmatini yo'qoladi, rangi o'zgaradi. Pishirilgan kartoshkadan alohida taom yoki go'sht, baliq va boshqa taomlar uchun garnir sifatida foydalaniladi.

Tarqatishda pishirilgan kartoshka tarelka, porsion tovaga qo'yilib, ustidan sariyog', smetana yoki alohida ko'kat bilan bezab beriladi. Bundan tashqari, pishirilgan kartoshkani piyozli qizil, tomat, smetana, piyozli smetana, qo'ziqorin sardaklari bilan tarqatish mumkin.

**Kartoshka pyuresi.** Kartoshka pyuresini tayyorlashda tarkibida kraxmali ko'p bo'lgan kartoshka navlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bir xildagi tozalangan kartoshka pishiriladi, suyuqligi to'kiladi, qopqog'i yopib quritiladi, issiq holda mashina yordamida eziladi. 80°C li sharoitda issiq kartoshka tarkibidagi kraxmal kleysteri elastik bo'lib, ezilganda o'z holatini saqlab qoladi. Sovib qolgan kartoshka to'qimasi dag'al bo'lib, ezganda tarkibidagi kraxmal donachalari yorilib, ajralib chiqadi. Shu sababli kartoshka pyuresi cho'ziluvchan, yopishqoq bo'lib, ko'rinishi va mazasi yomonlashadi. Ezilgan kartoshkaga eritib qizdirilgan sariyog' yoki margarin solinib, issiq sut qo'shilgan holda ko'pirarli darajada aralashtiriladi.

Tarqatishda kartoshka pyuresi likobchaga solinib, sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Kartoshka pyuresini yana qovurilgan piyoz, pishirib mayda chopilgan tuxum solingan holda yoki sariyog' aralashtirib berish ham mumkin. Ko'p hollarda kartoshka pyuresi go'sht, baliq taomlariga garnir sifatida qo'shib beriladi.

1 kg kartoshka pyuresi uchun: 855 g tozalangan kartoshka, 35 g sariyog', 150 g sut ishlatiladi.

**Sutda pishirilgan kartoshka.** Kartoshkaning sutda pishishi qiyin. Shu sababli avval suvda yarim tayyor holgacha pishiriladi. Po'chog'i tozalangan kartoshka o'rtacha kubik shaklida to'g'raladi, ustidan qaynab turgan tuzli suv quyib 10 minut qaynatiladi, suyuqligi to'kilib, ustidan qaynab turgan sut solinadi, namagi me'yoriga keltirilib, tayyor holga kelguncha qaynatiladi. Kartoshkaga sovuq jazlangan un (un bilan sariyog' aralashmasi) solib, sekin aralashtirilgan holda qaynatiladi.

Alohida taom yoki taomlarga garnir sifatida beriladi. Tarqatishda likobchaga solib, ustidan sariyog' quyib, ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

**Sabzi yoki lavlagi pyuresi.** Sabzi butun yoki mayda kesilib, oz suvda sariyog' yoki margarin, tuz qo'shilgan holda qaynatiladi. Lavlagi po'chog'i bilan pishiriladi, so'ng po'sti tozalanadi. Sabzi yoki lavlagi mashinada ezilib, o'rta quyulikdagi sut yoki smetana sardagi bilan aralashtirilib, qaynatib tayyor holga keltiriladi. Taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan sariyog' yoki smetana quyib beriladi.

Sabzi 170 g, lavlagi 159 g, oshxona margarini 5 g, sut sardagi 75 g, sariyog' 5 g, yoki smetana 30 g, sof og'irligi 210, 230 g.

**Sardak yoki sariyog' bilan pishirilgan karam.** Ertagi oq o'zakli karam tozalanadi, yuvib o'zagi bo'ylab pallacha shaklida kesilib, o'zagi ajratiladi. Gul karam ishlovdan o'tkazilib, bir xil o'lchovdagi gulchalarga ajratiladi. Bryussel karamining barglari kesib tashlanadi. Tayyorlangan karam qaynab turgan tuzli suvga solinib, olov balandlatilib qaynatiladi. Qaynab chiqqan karam rangining o'zgarmasligi uchun usti ochiq holda past olovda qaynatib iste'molga tayyo holga keltiriladi. Pishgan karam tarqatilguncha o'z suvida 30 minutgacha saqlanishi mumkin, undan uzoq vaqt davomida saqlansa rangi o'zgarib, mazasi yomonlashadi. Tayyor karamni ko'pik suzgich yoki chovlida suyuqligidan suzib olib, suvi sirqitiladi.

Tarqatishda likobchaga solib, ustidan sariyog' yoki sardak (suxarniy, smetana yoki sut) quyib beriladi. Sardakni alohida idishda berish ham mumkin. Oq o'zakli karamni shashka shaklida kesib pishirish va sariyog' yoki sardak bilan berish mumkin.

Agar gulkaram garnir sifatida ishlatiladigan bo'lsa, pishirishdan avval gulchalarining maydaroq xillari ajratiladi.

**Pishirilgan ko'k no'xat.** Bu taomni tayyorlashda yangi, quritilgan, konservalangan, tez muzlatilgan ko'k no'xatlardan foydalaniladi. Yangi ko'k no'xat po'choqlaridan tozalanib, qattiq qaynab turgan tuzli suvga solinadi va shu qaynoq darajasida istemolga tayyor bo'lguncha pishiriladi. Tez muzlatilgan ko'k no'xat, muzidan tushirilmay, qaynab turgan tuzli suvga solinib, 3-5 minut qaynatiladi. Quritilgan ko'k no'xat saralab yuvilib, sovuq suvda 3-5 soat ivitiladi, yana yuvilib, sovuq suvda 1-1,5 soat davomida past olovda qaynatiladi. Konservalangan ko'k no'xat o'z suyuqligida bir qaynatib olinadi. Pishirilgan ko'k no'xat elak yoki alyumin g'alvirda suyuqligi sirqitilib, idishga solinadi, sariyog' yoki suyuq sut sardagi bilan aralashtirilib, tuzi me'yorga keltiriladi va isitiladi. Alohida taom yoki go'sht, parranda, baliq taomlari uchun garnir sifatida ishlatiladi.

Tarqatishda ko'k no'xat likobchaga solinib, ustiga yoki alohida kichik idishda sariyog' qo'yib beriladi. Yana pishirib mayda chopilgan tuxum solib yoki yoniga qovurilgan non bo'lagi qo'yib beriladi. Qovurilgan non bo'lagi uchun suvi qochgan bo'lka non qobig'i tozalanib, uchburchak, romb yoki yarim oy shaklida kesiladi,

**Kartoshka kotleti.** Ishlovdan o'tgan kartoshka pishiriladi, quritilib, issiq holda eziladi, so'ng 40- 50°C gacha sovutilib, xom tuxum qo'shib yaxshilab aralashtiriladi.

Aralashmaga 10-15 gramm jazlangan piyoz qo'shish mumkin. So'ng aralashma porsiyaga taqsimlanadi va un yoki urvoqqa belanib kotlet shakli beriladi. Tayyorlangan kartoshka kotleti tovada qizdirilgan yog'ga solinib ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda kartoshka kotleti likobchaga qo'yilib, ustidan sariyog' yoki margarin sepib, bir chetiga smetana yoki smetana sardagi quyib beriladi. Smetana va sardaklar alohida idishda berilishi ham mumkin.

**Kartoshka zrazilari.** Kartoshkani xuddi kartoshka kotletiga o'xshash pishirib, mahsulot qo'shib tayyorlanadi. Porsiyaga taqsimlab, obinon shakli berilib o'rtasiga qiyma solinadi, chetlari bukilib, yemirilgan g'isht shakli berilib, un yoki urvoqqa belanadi va tovadagi qizib turgan yog'ga solib ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. So'ng qovurish shkafiga solib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

**Qiyma tayyorlash uchun:** piyoz somoncha shaklida to'g'ralib jazlanadi, to'la pishirib chopilgan tuxum, ko'kat, yanchilgan murch bilan aralashtiriladi. Tuxum o'rniga pishirib, mayda chopilgan qo'ziqorin yoki somoncha shaklida to'g'ralib, margarin bilan biroz suyuqlikda yumshoq pishirilgan sabzi qo'shilishi ham mumkin.

Tarqatishda kartoshka zrazisi likobcha yoki laganchaga suzilib, ustidan sariyog' yoki margarin sepiladi. Smetana yoki tomat, qo'ziqorin sardagi alohida idishda yoki zrazi yoniga qo'yib berilishi mumkin.

Kartoshka 241 g, tuxum 1/10 dona, bosh piyoz 48 g, margarin 5 g, tuxum 1/2 dona, urvoq yoki bug'doy uni 12 g, oshxona yog'i 10 g, oshxona margarini yoki

sariyog' 10 g, yoki smetana 20 g yoki sardak 75 g. Sof og'irligi: yog' bilan 210 g, smetana bilan 220 g, sardak bilan 275 g.

**Kartoshka kroketi.** Qaynatilgan kartoshka issiq holda eziladi, mo'ljallangan unning 1/3 qismi aralashtirilib, biroz sovutiladi. So'ng xom tuxum sarig'i qo'shib aralashtiriladi va porsiyasiga 3-4 donadan bo'linib, nok, shar, silindr shakllari beriladi, qolgani unga belanib, ustidan tuxum oqini surtib, urvoqqa belanadi. Vog'ga solib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Kroket uchun tayyorlangan mahsulotga mayda chopilib jazlangan qo'ziqorin yoki piyoz ham qo'shish mumkin.

Tarqatishda kroket likobchaga solinib, tomat, piyoz, bodring qo'shib tayyorlangan sardak, qo'ziqorin sardagi, ko'kat sepib beriladi. Sardaklarni alohida sardak idishda berish ham mumkin. Agar kroketlar garnir sifatida ishlatilsa, maydaroq qilib tayyorlanadi.

Kartoshka 233 g, tuxum 1/2 dona, bug'doy uni 10 g, urvoqqa 10 g o'simlik yog'i yoki pazandachilik yog'i 20 g, sardak 50 g. Sof og'irligi 230 g.

**Pishirishga tayyor «lyubitel» kartoshkasi.** Kartoshka to'rtburchakli uzun shaklda to'g'ralib, qaynab turgan suvda yuzaki pishirib, so'ng qovurilib yoki qovurilmay muzlatilgan ko'rinishda bo'ladi. Ishlatish uchun muzdan tushirilmagan holda qaynab turgan suvga yoki qizib turgan yog'ga solib, yumshoq holga kelguncha qaynatib yoki qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tayyor kartoshka taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

**Pishirishga tayyor «Qovurilgan kartoshka».** Kartoshka to'rtburchakli uzun shaklda to'g'ralib, yarim tayyor holgacha qovurilib tayyorlangan bo'ladi. Ularni ishlatish uchun ko'p yog'da 4-5 minut qovurib yoki qovurish shkafida 250°C darajada 10-15 minut davomida qovurib, istemolga tayyor holga keltiriladi.

**Quritilgan kartoshka pyuresi.** Ular pag'a-pag'a holda, un ko'rinishida yoki yormaga xos ko'rinishda keltiriladi. Yormachalarni 1 : 4 miqdordagi suvga solib, aralashtirmay, olovga qo'yib 95-100°C darajagacha qizdirilsa, pyure holiga keladi, quritilgan kartoshka pyuresini garnir yoki taom (kotlet, zrazi, rulet, zapekanka, kroket) tayyorlashda ishlatiladi.

Kartoshka kotleti 2 donadan laklangan yelim qopchiqda yoki 6 donadan qog'oz qutiga solib keltiriladi. Ishlovda muzidan tushirilmagan holda qizib turgan yog'da 2 tomonida qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi.

Kartoshka va sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlarning aksariyati dimlab pishiriladi. Ularni pishirishda issiq ishlov berish qoidalariga qat'iy rioya qilish asosiy mezondir. Issiq ishlov berish natijasida taom tarkibidagi vitaminlar, mineral moddalar, xushxo'rlik beruvchi masalliqlar va boshqa oziqaviy mahsulotlar yaxshi saqlanib qoladi. Bunday taomlarni dasturxonga tortishda ko'kat va qo'shimcha garnir sifatida beriladigan yangi yoki tuzlangan savzavotlarning ham uziga xos ahamiyati bor. Kartoshka va sabzavotlar go'sht bilan qo'shib pishirilgan taomlar kundalik isie'molda ko'p ishlatiladi. Bu taomlar jarkoplar deb nomlanib, ularning bir necha turlarini quyida ko'rib o'tamiz.

Yorma, dukkakli mahsulotlardan pishiriladigan aksariyat quyuq taomlarga go'sht mahsulotlari qo'shiladi. Bunday taomlardan biz quyida palov, shovla, moshkichiri, no'xat, sho'rak va hokazolar bilan tanishamiz. Ko'p tarqalgan go'shtli quyuq taomlardan biri kabob bo'lib, qo'y, mol, parranda go'shtlari, jigardan o'ziga xos usulda pishirilib, dasturxonga tortilishi mumkin. Ulardan ba'zilarini biz quyida ko'rib chiqamiz.

Kartoshka biyron. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga boshpiyoz (halqa-halqa to'qralgan) solib chala qovuriladi, ustiga sovuq ishlovdan o'tkazib, parrak-parrak qilib kesilgan kartoshka solib, u ham 5-8 minut qovuriladi, keyin ozgina suv solib, usti berkitilib, past haroratli olovda dimlab pishiriladi. Tayyor taom o'rtacha kattalikdagi taqsimchaga uyib solinib, ko'kat, pomidor yoki bodring bilan bezab, dasturxonga tortiladi. Piyoz 131 g, kartoshka 251 g, o'simlik yog'i 30 g, suv 24 g. Sof og'irligi 300 g.

**9-10-MAVZU: Tuxum va uning oziqaviy qiymati, pishirish usullari. dasturxonga tortish qoidalari.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:** O'quvchilarga tuxum va uning oziqaviy qiymati haqida ma'lumotlar va tushunchalar berish.

**Tarbiyaviy:** tuxum va uning oziqaviy qiymati haqida ma'lumotlar va tushunchalar berish.

**Rivojlantiruvchi:** tuxum va uning oziqaviy qiymati haqida ma'lumot berish.

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki.

**Darsning jihozi:** M.Mo'minova "Ovqat tayyorlash jarayoni" kitobi, albomlar, rasmlar, plakatlar, slaydlar.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism.** a)Salomlashish,o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish,davomatni aniqlash,o'tilgan b)Davomatni tekshirish navbatchi tayinlash ishni boshlashdan avval mehnat xavfsizligi va sanitariya gigiyena qoidalariga muvofiq o'z o'rnini tayyorlash, maxsus kiyimlarni kiyib olish mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

- 1.Kartoshka va sabzavotlarning oziqaviy qiymati?
2. Kartoshka pyuresi qanday tayyorlanadi?
3. Kartoshka kotleti qanday tayyorlanadi?

**Yangi mavzu bayoni**

**Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar**

Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar odamning ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. Tarkibidagi oqsil, yog', A, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> darmondorilari kishi tanasi uchun zarur bo'lgan mineral moddalar - temir, fosfor, kalsiy, oltingugurt, shuningdek, kishi tanasining yashovchanligini ta'minlovchi (nerv sistemasi faoliyatini tartibga soladigan, qon ishlab chiqaradigan) xolesterin va litsitinlarga boyligi bilan belgilanadi.

Taom tayyorlashda tuxum turlaridan tovuq tuxumi, melanj va quritilgan tuxumlardan foydalaniladi.

Tovuq tuxumlari o'z saqlanish muddatlariga qarab parhez, yangi, sovuqxonada saqlangan va ohaklanib saqlangan turlarga bo'linadi. Parhez va yangi tuxumlarning ozuqalik ahamiyati yuqori bo'lib, sarig'i qotirilmay qovurilgan, pishirilgan holda ishlatilganda tuxum sarig'i o'z shaklini aniq saqlab qolish xususiyatiga ega bo'ladi. Tuxum sarig'ida oqiga nisbatan ozuqalik ahamiyatiga ega bo'lgan moddalar ko'p bo'ladi. O'rdak va g'oz tuxumlari umumiy ovqatlanish korxonalarida ishlatilmaydi.

**Melanj** - tuxum oqi va sarig'i aralashmasidan tashkil topgan. Ularni tayyorlashda tuxum po'chog'idan ajratilib, elakdan suzib o'tkazilib, maxsus metall idishlarga solinib muzlatiladi. Tuxum oqi va sarig'i aralash holda ishlatish mumkin bo'lgan taomlarni tayyorlash uchun II darajali 1 dona tuxum o'rnida 40 gramm melanj ishlatilishi mumkin. Ulardan quymoqlar, tuxum bo'tqalari va boshqa taomlar tayyorlanadi. Melanjlar tez buzilish xususiyatiga ega bo'lganligi sababli muzlatilgan holda saqlanadi. Ular ishlatilishidan avval muzidan tushiriladi. Buning uchun taom uchun zarur miqdordagi melanj uy haroratida yoki idishga solingan holda 50°C darajadagi suvda muzdan tushiriladi. Muzdan tushirilgan melanj yaxshilab aralashtirilib, elakdan o'tkazib suziladi. Ishlatilguncha 4-6°C li muzxonalarda saqlanadi.

**Quritilgan tuxum** tarkibida tuxum oqi va sarig'i quritilgan holda bir xil aralashgan bo'ladi. Bir dona tuxum hisobiga (40 g) 11,2 g quritilgan tuxum melanjdand tayyorlanadigan taomlar uchun ishlatiladi. Quritilgan tuxum elanib, iliq yoki sovuq suv yoki sutda (1:3,5 hisobida) aralashtirib, 30 minut davomida bo'ktirib qo'yiladi va tayyor bo'lgan zahoti ishlatiladi. Tuxumlarning sifati ovoskop yordamida aniqlanadi. Ishlatishga yaroqli tuxum yuviladi yoki tuz bilan ishqalanadi. Tuxum po'stlog'i yorilib ketmasligi uchun qattiq sovitilgan tuxum ma'lum vaqt uy haroratida saqlanadi. Tuxum tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida quyusqlashadi. Bu hodisa koagulyatsiyalanish deyiladi. Go'sht va baliq oqsillaridan farq qilgan holda tuxum oqsillari issiqlik ta'sirida o'z tarkibidan suyuqlik

ajratmaydi. Koagulyatsiyalanish jarayoni 50°C da boshlanib 80-85°C ga borib tugaydi. Tuxum oqsili quyuqlashib qoladi. Tuxum sarig'i va aralashtirilgan taomning quyuqlashishi 70°C haroratda amalga oshadi. Agar tuxumlarga suv yoki sut, tuz, shakar solib aralashtirib taom tayyorlansa, oqsillarning g'ovakligi oshib, yumshoq holda koagulyatsiyaga uchraydi. Sof holda pishirilgan tuxumlar esa koagulyatsiyaga qattiq holda uchrab, kishi tanida kech hazm bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra quymoqlarda tuxum bo'tqalarining g'ovaklik darajasi qancha yuqori bo'lsa, zichlashgan miqdori shuncha kam, hazm bo'lish jarayoni shuncha tez bo'ladi. Issiq ishlov berilishiga qarab tuxum taomlari qovurilgan, qaynatib pishirilgan, yopib tayyorlangan bo'ladi. Parhez taomlarini tayyorlashda bug'da pishirish usuli qo'llanadi.

**Tuxumni pishirish:** tuxum po'chog'i bilan yoki po'chog'idan ajratib pishiriladi va maxsus moslamalar bilan jihozlangan tuxum pishiruvchi idish, kastryulka, chuqur temir tova, maxsus to'rli qozonlardan foydalaniladi. Bu moslamalar yordamida tuxumlarni suvga solish va suvdan olish osonlashadi. Bir dona tuxumni pishirish uchun 250- 300 gramm suv ishlatiladi. Pishirish uchun ketgan vaqtga qarab tuxum turlicha yumshoqlikda (yumshoq pishgan, chala pishgan va to'la pishgari) pishadi.

**Yumshoq pishgan, (ilitilgan) tuxum.** Qaynab turgan tuzsiz suvga ishlovdan o'tgan tuxum solinib, 2,5-3 minut qaynatiladi va sovuq suvda chayib iste'mol qilinadi. Bunda tuxum oqi biroz quyuqlashgan, sarig'i esa suyuq holda bo'ladi. Asosan, ertalabki nonushtaga 1-2 donadan likobchaga yoki maxsus idishga issiq holda qo'yib beriladi. Tuxumga qo'shimcha non va sariyog' ham berish mumkin.

**Chala pishirilgan tuxum.** Qaynab turgan tuzsiz suvga ishlovdan o'tgan tuxum solinib 4,5-5 minut qaynatiladi. Sovuq suvda chayilib, po'chog'i bilan yoki po'chog'i tozalanib likobchada iste'molga tarqatiladi. Po'chog'i tozalanib, tiniq qaynatmaga solib ham beriladi. Bu usulda pishirilgan tuxumlar tarkibidagi oqsil mahsulotining po'chog'iga yaqin qismigina quyuqlashadi, sarig'i va sarig'iga yaqin qismi esa yumshoqligicha qoladi. Bu usulda pishirilgan tuxum kesimi o'z

holatiga ko'ra «xaltacha ko'rinishda» pishgan tuxumga o'xshash, ya'ni quyusqlashgan tuxum oqi xaltachani eslatadi.

**To'la pishirilgan tuxum.** Ishlovdan o'tgan tuxum qaynab turgan tuzli suvda 10-12 minut qaynatilib, sovuq suvda chayilib, po'sti tozalanmay iste'molga tarqatiladi. Tozalangan holda salatlar, sovuq taomlar, suyuq taomlar, sardaklar qiymaga aralashtirish uchun ishlatiladi. To'la pishirilgan tuxumning oqi va sarig'i quyusq, zich ko'rinishda bo'ladi. Agar tuxum uzoq muddatda qaynatilsa zichlanish darajasi davom etaverishi natijasida qattiq holga kelib, hazm bo'lishi qiyinlashadi.

Tuxum tuzli suvda pishirilganda tuxum ichidagi bosimga nisbatan yuqoriroq sun'iy osmatik bosim hosil qilinadi. Shu sababdan tuxum suvga solganda yorilsa tuz solish natijasida uning suvga oqib chiqishi to'xtaydi. To'la pishirilgan tuxum sovuq suvga solib sovitiladi. Agar sovuq suvda sovitilmasa, oqsil tarkibidagi oltingugurtli vodorod birikmasi bilan tuxum sarig'idagi temir elementlari o'zaro reaksiyaga kirishib temirli oltingugurt birikmasini hosil qiladi va tuxum sarig'i ustida qoramtir dog' hosil bo'ladi. Bunday hodisaning oldini olish uchun pishirilgan tuxum qaynoq suvdan olinib, sovuq suvda sovitilishi kerak.

Po'choqsiz holda tuxumni pishirish. Kastr'yulkadagi suvni qaynash darajasiga ko'tarib, tuz, sirka solib, aylanma holda aralashtirib, o'rtasidagi o'rama chuqurlikka tuxum chaqib solinadi va 3-4 minut davomida past darajada qaynatiladi. Bunda ajralib chiqqan oqsillar pichoq bilan taniga yopishtirib turiladi. Tuxum sarig'i suyuqroq bo'lib, tuxum oqining o'rtasida joylashishi kerak.

Bunday usulda pishirilgan tuxumlar sovuq yoki issiq holda berilishi mumkin. Tarqatishda qovurilgan oq bulka non ustiga qo'yib, ustidan sardak quyib yoki issiq go'sht taomlariga qo'shib beriladi. Bu usulda tuxumni pishirish uchun 1 l suvga 50 g sirka, 10 g tuz solinadi.

**Qovurilgan non, tuxum va dudlangan yog'liq go'sht.** Tuxum «xaltacha ko'rinishida» pishirilib po'chog'i tozalanadi. 1 sm qalinlikda kesilgan oq bulka non ikki yoqlama sariyog'da qovuriladi. Dudlangan yog'liq go'sht yupqa kesilib, qovurilib, qovurilgan non ustiga qo'yiladi, uning ustidan tayyorlangan tuxum qo'yib, ustidan tomatli oq sardak quyib beriladi.

**Tuxum bo'tqasi.** Tuxum chaqilib, po'chog'idan ajratilib tuz, sut yoki suv, biroz sariyog' qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. So'ng kichikroq idishga solib olovga qo'yiladi. Qaynash darajasiga yetkazmay aralashtirib turiladi va quyuqlashguncha qizdiriladi. Isitilgan likobchaga uyub suzib, atrofiga qovurilgan non yoki jo'xori bodrog'i qo'yib yoki ustidan qirilgan pishloq sepib beriladi. Tuxum bo'tqasiga qo'shimcha holda yana qovurilgan go'sht mahsulotlari (sosiska, dudlangan yog'liq go'sht, buyrak) yoki qo'ziqorin, ko'k no'xat, pishirilgan gulkaram ham bo'tqa ustidan qo'yib berilishi mumkin.

Tuxum 2 dona yoki melanj 80 g, sut 40 g, sariyog' 5 g, qovurilgan non 35 g yoki pishloq 15 g. Sof og'irligi 140, 120 g.

### **Qovurilgan va vopilgan tuxum taomlari**

Qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum, quymoqlar kiradi. Ularni tayyorlashda asosiy usulda qovurish usulidan foydalaniladi. Bu usulda qovurishda harorat 140-160°C bo'ladi. Tuxumni yana 180°C li darajadagi kefp yog'da qovurish ham mumkin. Ko'p tayyorlanadigan qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum taomi kiradi. Bu taom sof holda yoki garnir bilan tayyorlanib tarqatiladi.

**Sof holda sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum.** Porsion tova yoki maxsus tuxum qovurishga mo'ljallangan tovaga sariyog' solinib, eritilib, biroz qizdiriladi va ehtiyotlik bilan chaqilgan tuxum solinib (sarig'i butun holda bo'lishi lozim), tuxum oqiga tuz sepib, quyuqlashguncha 2-3 minut davomida qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tuxum qovurish uchun katta va chuqur temir tovalardan ham foydalanish mumkin. Bunda tuxum sarig'i oz sezilarli darajagacha quyuqlashgan bo'lishi kerak. Agar tuz tuxum sarig'iga sepilsa, tuxum sarig'i ustida dog'lar hosil bo'lishi mumkin. Tuxumni qovurish jarayonida shishib qoladigan holatlardan saqlash uchun tuzning bir qismi yog'ga solinadi. Tuxum sarig'iga biroz murch sepish mumkin. Tarqatishda tayyorlangan porsiyali tovada yoki likobchaga solib ustidan sariyog' qo'yib, ko'kat sepib beriladi. Ular alohida taom va issiq gazak yoki go'sht taomlariga qo'shimcha (tuxumli bifshteks yoki tuxumli antrekot), buterbrod sifatida beriladi.

**Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum garnir bilan.** Qovurilgan tuxum uchun har xil garnir - kolbasa, sosiska, dudlangan yog'liq go'shtlar, qora non, ko'k piyoz, qovoqcha, kartoshka, ko'k loviya, qo'ziqorin, ko'k no'xat, pomidorlar ishlatiladi. Go'sht mahsulotlari kubik, tilim-tilim, somoncha yoki parrak-parrak shaklda to'g'ralib, porsiyali tovada qovuriladi. Ko'k loviya pishiriladi, konservalangan ko'k no'xat isitiladi va eritilgan sariyog' bilan aralashtiriladi. Qovoqcha, baqlajon, xom yoki pishirilgan kartoshka tilim-tilim pomidor esa parrak-parrak shaklda to'g'ralib, qovuriladi. g'ora non qobig'i tozalanib, kubik yoki tilim-tilim shaklda kesilib, qovuriladi. Tayyorlangan garnir yog' solingan porsiyali tovaga solinib, ustidan chaqilgan tuxum sarig'i butun holda qilib solib tuxum oqi quyuqlashguncha qovuriladi va tuxum oqiga tuz sepib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda likobchaga solib, ko'kat sepib beriladi. Agar pomidor bilan tayyorlanadigan bo'lsa, qovurilgan tuxum ustidan qovurilgan pomidor qo'yib berilishi ham mumkin.

**Go'sht mahsulotlari bilan sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum.** Pishirilgan kolbasa, sosiska yoki dudlangan yog'liq go'sht tilim-tilim yoki parrak-parrak shaklda to'g'ralib, porsiyali tovada qizib turgan yog'ga solinib 2-3 minut qovurilib, ustidan tuxum chaqib solinadi va yana 2-3 minut oqi quyuqlashguncha qovurib, tuz sepiladi va iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda o'zi qovurilgan porsiyali tovada beriladi. Tuxum 2 dona, oshxona margarini 13 g, sosiska yoki pishirilgan kolbasa yoki yog'liq go'sht 34 g. Sof og'irligi 105 g.

**Quymoqlar.** Quymoqlarning qovurilgan tuxumlardan farqi shundaki, ularga sut, suv yoki qaymoq qo'shib tayyorlanadi. Quymoqlar sof holda, aralash holda va qiyma tiqib tayyorlanadi. Quymoqlar uchun tovuq tuxumi, melanj, quritilgan tuxum uni ishlatiladi. Ishlovdan o'tib tayyorlangan tuxum sut, tuz bilan ko'pirarli darajada aralashtiriladi. Quymoq mahsulotiga biroz eritilgan sariyog' qo'shish mumkin. 1 dona tuxum uchun 15 g sut berilishi mumkin.

**Sof quymoq.** Osti qalin cho'yan tovaga yog' surtilib, tayyorlangan quymoq mahsuloti quyiladi. So'ng pichoq bilan aralashtirilgan holda quyuqlashguncha qovuriladi va chetlari bukilib gumma ko'rinishi berilib, likobchaga choki pastga

qilib qo'yiladi. Tarqatishda tayyorlangan quymoq ustiga sariyog' quyib yoki ko'kat sepib beriladi.

**Aralash quymoq** xuddi sof quymoqqa o'xshash qovuriladi. Aralashtirib tayyorlangan quymoq mahsulotiga mayda to'g'ralgan sabzavot yoki qo'ziqorin, go'sht mahsuloti, qirilgan pishloq solib aralashtiriladi va qovuriladi.

**Pishloqli quymoq.** Qirilgan pishloq qo'shib tayyorlangan aralash quymoq mahsuloti xuddi sof quymoqqa o'xshash usulda qovuriladi. Tuxum 2 dona yoki melanj 80 g, sut 30 g, pishloq 16,5 g, oshxona margarini 5 g, sariyog' 5 g. Sof og'irligi 120 g.

**Qiyma tiqilgan quymoq.** Bunday quymoqlar go'sht, sabzavot garnirlari yoki shirin garnir bilan tayyorlanadi. Quymoq mahsuloti qizib turgan yog'li tovaga solinib, quyuqlashguncha qovurilib, o'rtasiga tayyorlangan qiyma solinib, chetlari buklanib gumma shakli beriladi va choki pastga qilib qo'yiladi. Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan sariyog' quyib beriladi. Go'sht mahsulotlaridan qiyma tayyorlash uchun yog'liq go'sht (dudlangan), pishirilgan kolbasa, sosiskalar, pishirilgan buyrak, jigar va go'sht mayda kubik yoki somoncha shaklida to'g'ralib, qovuriladi, qizil, tomatli oq yoki smetana sardagida bir qaynatib olinadi. Sabzavotlar mayda kubik shaklida to'g'raladi. Ko'k loviya, gulkaram pishiriladi, konservalangan ko'k no'xat o'z suyuqligida isitiladi, sabzi va ismaloq dimlab pishiriladi, qovoqcha, qo'ziqorin qovuriladi. Tayyorlangan mahsulot sut yoki smetana sardagi bilan yoki smetana bilan aralashtiriladi. Qiyma uchun ishlatiladigan garnir mahsuloti bir yoki bir necha xil mahsulotdan tashkil topishi mumkin. Shirin quymoq tayyorlashda limon mevasi maydalanib, shakar bilan ezilib, quymoq mahsulotiga (tuxum, sut, tuz) qo'shib aralashtiriladi va sof quymoqqa o'xshash usulda qovurilib, o'rtasiga meva murabbosi, djemi yoki povidlosi gumma shaklida buklanib, likobchaga solinib, ustidan shakar sepib beriladi. Yopilgan tuxum taomlariga sof quymoq, aralash quymoq, sut sardagida yopilgan tuxum va boshqa taomlar kiradi. Ular 160-180°C haroratli qovurish shkaflarida yopib tayyorlanadi.

**Yopilgan sof quymoq.** Quymoq mahsulotlari ko'pirarli darajada aralashtirilib, yog'langan chuqur temir tovaga quyiladi va qovurish shkafiga qo'yib, quyuqlashib yuzida qobiq hosil bo'lguncha ushlanadi. Bunday usulda miqdori ko'proq quymoq tayyorlanadi. Aslida quymoq bir porsiya hisobida tayyorlanadigan bo'lsa, porsiyali tovada tayyorlanadi. Iste'molga tayyor quymoq biroz sovutilib to'rtburchak, uchburchak shaklida kesiladi va likobchaga solib chuqur temir tovada qovuriladi va ustidan quymoqlarni yopiq buterbrod tayyorlashda va tiniq qaynatmalar uchun ishlatiladi. Aralash yopilgan quymoq tayyorlashda qovurilgan kartoshka, dimlab pishi-rilgan sabzi yoki karam, donador guruch bo'tqasi, go'sht, go'sht mahsulotlaridan iborat turli xil garnirlar ishlatiladi.

**Qovurilgan kartoshkali yopilgan quymoq.** Ishlovdan o'tgan kartoshka kubik yoki tilim-tilim shaklida to'g'ralib, chuqur temir tovada qovuriladi va ustidan quymoq mahsuloti quyilib iste'molga tayyor bo'lguncha qovurish shkafida yopiladi. biroz sovutilib, to'rtburchak, uchburchak shaklida porsiyasiga 1 dona hisobida kesib, likobchaga qo'yib, ustidan sariyog' quyib beriladi. Tuxum 3 dona, sut 45 g, kartoshka 100 g, oshxona margarini 10 g, sariyog' 5g. Sof og'irligi 205 g.

**Drachena.** Quymoqdan farqi shundaki, tayyorlanishda un va smetana qo'shib tayyorlanadi. Ishlovdan o'tgan tuxum idishga chaqilib tuz, sut bilan aralashtirilib, ustidan elangan un (jazlangan undan foydalanish ham mumkin) qo'shib chilcho'p yordamida ko'pirarli darajada aralashtiriladi va elakdan o'tkaziladi. Tayyorlangan mahsulotga sariyog' yoki smetana ham qo'shish mumkin. Chuqur temir yoki cho'yan tovaga yog' surib 1 sm gacha qalinlikda tayyorlangan mahsulotdan quyib, qovurish shkafiga qo'yib, yuzaki qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yopiladi va shu zahoti iste'molga tarqatiladi. Buning uchun porsiyaga taqsimlab, likobchaga solib, ustidan sariyog' quyib beriladi. Agar yopilgan drachena uzoqroq muddat saqlansa, tashqi ko'rinishi va mazasi yomonlashadi.

**Sut sardagida yopilgan tuxum.** Oq bo'lka non kesib qovuriladi. Buning uchun non qobig'idan tozalanib, to'g'ri to'rtburchak shaklida kesilib, o'rtasi biroz kesib tashlanib chuqurroq holga keltiriladi va sariyog'da ikki yoqlama qovuriladi. Tuxum «xaltacha» usulida pishirilib, po'chog'i tozalanadi. Dog'langan porsiyali

tovaga qovurilgan non qo'yib, ustidan tuxum, uning ustidan o'rta quyuqlikdagi sut sardagi quyiladi, ustiga qirilgan pishloq sepilib, yog' purkaladi, qovurish shkafida sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha yopib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali tovada ustidan sariyog' quyib beriladi. Tuxum 2 dona, bug'doy noni 20 g, sariyog' 10 g, sardak 100 g, pishloq 6,5 g. Sof og'irligi 175g

**11-12 mavzu: Amaliy mashg'ulot: Buterbrod va issiq ichimlik turlarini tayyorlash. kundalik ovqatlanish uchun dasturxon bezash. 2-nazorat ishi.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:** Buterbrod va issiq ichimliklarni tayyorlashni o'rgatish.

**Tarbiyaviy:** Buterbrod va issiq ichimliklar tayyorlash didini o'rgatish.

**Rivojlantiruvchi:** Buterbrod va issiq ichimliklar tayyorlashni xillari haqida umumiy ma'lumotlar berish..

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki.

**Darsning jihozi:** M.Mo'minova "Ovqat tayyorlash jarayoni" kitobi, albomlar, rasmlar, plakatlar, slaydlar.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism.** a) Salomlashish, o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish, davomatni aniqlash, o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

b) Davomatni tekshirish navbatchi tayinlash ishni boshlashdan avval mehnat xavfsizligi va sanitariya gigiyena qoidalariga muvofiq o'z o'rnini tayyorlash, maxsus kiyimlarni kiyib olish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

1. Tuxumning ozuqaviy qiymati qanday.

2. Tuxumdan qanday taom tayyorlanadi.

**Yangi mavzu bayoni.**

### **Buterbrodlar**

Buterbrodlar ko'p ishlatiladigan gazak turi hisoblanadi. Ular uchun bug'doy yoki javdar nonlari qobig'i bilan yoki qobiqsiz holda 1 sm qalinlikda kesib tayyorlanadi. Buterbrodlar uchun go'sht, baliq, gastronom mahsulotlari, pazandachilik

mahsulotlari, pishloqlar, pishloq massalari, povidlo, tuxum, sariyog', yog' aralashmalari, har xil sardaklar, sabzavotlar, mevalar va boshqa mahsulotlar ishlatiladi. Bu mahsulotlar ta'mi, rangi bilan bir-birining xushxo'rligini oshiradigan bo'lishi lozim. Buterbrodlar uchun mahsulot yupqa kesilishi va non ustini to'liq berkitishi kerak. Mahsulot turiga qarab buterbrod ustiga 1-3 bo'lakdan kesilishi mumkin, lekin undan ortiq bo'lakda kesish tavsiya etilmaydi. Buterbrodlarni tayyorlashda mahsulotlar iste'molga tarqatishdan avval kesilishi lozim, agar iste'molga tarqatish jarayoni biroz cho'zilib qolsa, mahsulot 30-40 minutgacha sovuq xonada saqlanishi kerak. Buterbrodlar tayyorlanishi bo'yicha ochiq, yopiq (sengvich) va gazak uchun (kanape) tayyorlanadi.

**Sariyog'li, shokoladli, meva yog'i yoki margarinli buterbrod.** Sariyog' va yog' turlari kesilgan nonni berkitadigan darajada yupqa kesilib, nonga qo'yib tarqatiladi.

**Pishloqli buterbrod.** Ishlovdan o'tgan pishloq qalinligi 2-3 mm qilib non usti yopiladigan miqdorda kesilib tayyorlanadi. Tayyorlangan non ustiga sariyog' yoki margarin yupqa surtilib, ustiga tayyorlangan pishloq qo'yib beriladi. Pishloq non yuzasini to'liq qoplashi kerak.

**Kolbasali buterbrod.** Kolbasa qalnlari ko'ndalangiga bir bo'lak hisobida, ingichkalari burchak ostida 2 yoki 3 bo'lakdan qilib kesib tayyorlanadi. Nonga sariyog' yoki margarin surtilib, ustiga kolbasa qo'yib beriladi.

**Murakkab buterbrodlar** (assorti yoki markazcha). Ta'mi va rangi o'zaro uyushadigan va xushxo'rligini oshiradigan bir necha xil mahsulotlardan tayyorlanadi. Kesilgan go'sht mahsulotlari, dudlangan mahsulotlar, va boshqa mahsulotlarni yupqa kesib, konus shaklida o'ralib, ichiga salat yoki mayonez sardagi yoki ko'k no'xat, pishirib chopilgan tuxum solib tayyorlanadi. Ularni bezashda yangi pomidor, bodring, qizil qalampir, rediska, sabzi, pishirib chopilgan tuxum, ko'kat va boshqa mahsulotlar ishlatiladi. Bezash oxirida yumshatilgan sariyog', har xil mahsulotli yog' bilan qandolatchilik qopchig'idan foydalanib nozik bezak beriladi.

## **Ichimliklar**

Umumiy ovqatlanish korxonalarida sovuq va issiq ichimliklar tayyorlanadi. Choy, kakao, kofe chanqov bosuvchi ichimliklar hisoblanadi. Ular tarkibidagi mahsulotlar kishi yurak faoliyatini yaxshilaydi, taom hazm bo'lishini osonlashtiradi, charchoqni qoldiradi. Kofe va kakao esa yuqori ozuqaviy ahamiyatga ega hisoblanadi. Sovuq ichimliklarga sut, qatiq mahsulotlari, sutli ichimliklar, turli rezavor meva sharbat va ichimliklari kiradi. Pishirilgan sut sovuq va issiq holda berilishi mumkin. Sterilizatsiya qilingan shishadagi sutlar avval issiq ishlov berilmagan holda tarqatiladi. Issiq ichimliklarning harorat darajasi 75°C dan past bo'lmasligi, sovuq holdagisi esa 14°C dan yuqori 7°C dan past bo'lmasligi kerak. Ba'zi sovuq ichimliklarga ozuqaviy muz bo'lakchalari solib ham beriladi. Choy, kofe, kakao uzoq vaqt saqlanishi natijasida xushxo'rlikni yo'qotadi, ularga tashqi hid o'tirishib qoladi. Shu sababdan ularni quruq xonalarda, qopqog'i mahkam yopiladigan idishlarda, o'zidan hid chiqaruvchi ziravor va mahsulotlardan alohida holda, agar idishi ochilgan bo'lsa, maxsus qopqog'i yopiluvchi idishga bo'shatib saqlash lozim. Aks holda ularning xushxo'rliqi, ozuqaliligiga putur yetadi. Bundan tashqari kofe, kakao qaynatilganda va uzoq vaqt saqlanganda ularning xushxo'r ta'mi buziladi. Bunday ichimliklarni talabga binoan, zarur miqdorda qaynatmay, uzoq vaqt qizdirilmay, qayta isitilmay tayyorlash lozim.

## **Choy**

Choydan chanqovni qoldiruvchi, tetiklashtiruvchi ichimlik Respublikamizda Hindiston, Seylon va boshqa zamonav, choylarga bo'lgan tarkibidagi kofein odam tanasidagi nerv sistemasini tinchlantiradi. Metall choynaklarda, kastryulka, qozonlarda choy damlash mumkin emas. Metall ta'sirida choyning mazasi buziladi, rangi o'zgaradi.

**Choy damlash** Chinni choynak qaynab turgan suvda chayib tashlanadi, so'ng quruq choy solinib, choynakning 1/3 qismiga qaynab turgan suv quyiladi, qopqog'i yopilib, usti sochiq bilan yopib qo'yiladi. 5-10 minut davomida choy damlanadi. Damlangan choyning ustidan qaynab turgan suv quyib, choynak to'ldiriladi va

biroz tindirilib tayyor holga keltiriladi. Damlangan choyni plita chetida uzoq saqlash yoki qaynatish taqiqlanadi, chunki bunda choy o'ziga xos qo'lansa hidga ega bo'lib, o'z sifatini yo'qotadi. Damlanib suyuqligi ajratilgan choy shamasi ustiga quruq choy solib choy damlash ham ma'lum darajada damlangan choy sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Damlangan choy bir soat davomida o'z sifatini saqlab turadi. Choylarni tarqatishda damlangan choy stakanga quyilib, stakan osti idishiga choy qoshig'i bilan qo'yib beriladi. Alohida maxsus kichik taqsimchalarda qand, shakar, murabbo, limon parragi, konfet, taqsimchalarda pirojniy, gumma, tort, qandolatchilik mahsulotlari; chuqur idishlarda sut, qaymoq beriladi. Bundan tashqari choyni porsiyalangan stakanda damlash uchun mo'ljallab qadoqlangan maxsus qopchiqda ham berish mumkin. Alohida choynakda qaynagan suv beriladi. Choyxonalarda damlangan choy kichkina chinni choynaklarda beriladi. Bir vaqtning o'zida katta choynakda qaynagan suv, stakan va choy qoshiq beriladi. Agar shakarli choy ko'proq miqdorda tayyorlab tarqatiladigan bo'lsa, choy damlanayotgan paytda unga shakar qo'shib tayyorlash mumkin. Choylarni tarqatishda turli shiravorlar va non mahsulotlarini tavsiya qilish mumkin. Jumladan, konfet, shokolad, pryanik, pirojniy, pechene, pirog va boshqalar. Ko'k choy shakarsiz, piyolada ichiladi, unga sharq qandolat mahsulotlari, kishmish, bargak qo'shib beriladi.

### **Kofe, kakao, shokolad**

**Sof kofe.** Umumiy ovqatlanish korxonalariga kofe qovurilgan donador holda va yanchilgan holda keltiriladi. Yanchilgan kofe turpi bilan yoki turpsiz holda tayyorlangan bo'lishi mumkin. Kofening muhim tarkibiy qismi kofein bo'lib, o'ziga xos ta'sir etuvchi xususiyati bilan boshqa mahsulotlardan farqlanadi. Kofe tarkibida oqsil, yog', shakar bo'lib, bu uning ozuqalik qimmatini belgilaydi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga sof kofedan tashqari kofeli ichimliklar ham keltiriladi. Ular sulii, soya yoki jelud va boshqa mahsulotlardan sof kofe qo'shilgan yoki qo'shilmagan holda tayyorlanadi. Sof kofe qo'shilgan holda «Nasha marka», «Arktika», «Do'stlik», kofe qo'shilmagan holda «Oltin boshq» kofe ichimliklari tayyorlanadi. Kofe tayyorlashning bir necha usuli bor. Biroq bu usullarning

barchasi quruq kofe tarkibidagi xushxo'r ekstrakt moddalarni xushta'm ichimlikka aylantirishdan iborat. Agar quruq kofe donachalari ichimlik tayyorlashdan avval yanchilib suyuqlikda aralashtirilsa, kofe sifati yuqori darajada bo'ladi. Yirikroq yanchilgan kofening xushxo'rliги ko'proq saqlanib, rangi tiniq bo'ladi. Kofelarni yanchish uchun tegirmon, kofe yanchuvchi mashinalardan foydalanish mumkin.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida kofe tayyorlash uchun maxsus «Ekspress» kofe pishirgich, qopqog'i zich bekiladigan kofe pishiruvchi idishdan foydalaniladi va sof qora kofe, sutli yoki qaymoqli kofe, limonli kofe, ko'pirtirilgan qaymoqli kofe, sharqcha kofe, muzqaymoqli kofe tayyorlanadi.

**Sof qora kofe.** Elektr kofe pishirish asbobida kofe tayyorlash uchun yanchilgan kofe suv qaynashidan 5-6 minut avval asbobning setkasiga solinadi. Pishirish jarayonida kofedan ta'mli va xushxo'r moddalar ajralib chiqadi. Ichimlikning ta'mini yaxshilash uchun kofe pishgandan so'ng 5-8 minut apparatda saqlanadi. Maxsus kofe pishiruvchi asbobda kofe tayyorlashdan avval idish qaynoq suv solib chayqaladi, ustidan qaynoq suv quyiladi va qaynatiladi. Kofe ko'tarila boshlagach uni qizdirish to'xtatiladi, idish qopqog'i yopilib, 5-8 minut tindiriladi. Agar kofe kastyulkada tayyorlansa, uni elak yoki dokadan suzib o'tkaziladi. «Ekspress» kofe pishirish asbobida tayyorlanganda esa ichimlikning quyqasi bo'lmaydi. Kofelarni tarqatishda 75, 100 g hajmli stakan yoki kofe idishlaridan foydalaniladi. Kofeni shakar, limon, maxsus idishda sut, qaymoq bilan ham tarqatish mumkin.

**Sutli kofe.** Tayyor qora kofega qaynab turgan sut, shakar qo'shib aralashtirilib qaynatiladi. Stakan tagiga taqsimcha qo'yib, kofe idishida taqsimchaga qo'yilgan holda tarqatiladi.

**Varshavacha sutli kofe.** Odatdagicha qora kofe tayyorlanadi. Unga sut qo'shilishini hisobga olib quyuqroq tayyorlanadi. Pishirib suzib olingan kofega qaynoq sut, shakar qo'shib qaynatiladi. Tarqatishda stakan yoki kofe idishlariga quyib beriladi. Ustiga qaynatishda ajratib olingan sut qaymog'idan solib berish ham mumkin.

**Ko'pirtirilgan qaymoqli kofe (venacha kofe).** Qora kofe tayyorlanib stakanga quyiladi, ustiga shakar uni bilan birga ko'pirtirilgan qaymoq quyiladi. Ko'pirtirilgan qaymoq mahsulotini qandolatchilik qopchig'idan chiqarib qo'shish ham mumkin.

**Sharqcha kofe (cho'kmali kofe).** Yanchilgan kofe maxsus idishga (turkuga) solinadi, ustidan shakar solib sovuq suv quyiladi va qaynatiladi. Tarqatishda kofe turkuda yoki kofe idishida beriladi. Alohida idishda esa qaynatib sovutilgan suv beriladi.

**«Shirin quyuqlashgan sutli sof kofe» konservasidan ta'vorlarigan kofe.** Kofe va shirin quyuqlashgan sut qaynoq suvda bir xil suyuqlik holiga kelguncha aralashtirib qaynatiladi va iste'molga tortiladi.

**Kofeli ichimlik.** Kofeli ichimlik mahsuloti idishga solinib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi, qaynatilib, 3-5 minut tindiriladi. So'ng uni boshqa idishga quyib, shakar, qaynoq sut qo'shib yana qaynatiladi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga kakao va shokolad quruq un ko'rinishida keltiriladi. Shokolad tarkibida ma'lum darajada shakari bo'ladi. Kakao va shokolad tarkibida yog'i bo'lgani sababli, ularning ozuqaviy ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bundan tashqari, ularning tarkibida asab to'qimalariga, yurak faoliyatiga ta'sir etuvchi moddalar ham bor.

**Sutli kakao.** Kakao uni shakar bilan aralashtirilgandan so'ng ustidan ozroq qaynab turgan sut yoki suv quyib bir xil aralashma hosil bo'lguncha aralashtiriladi. Shundan so'ng ingichka naycha usulida qolgan sut quyilib aralashtiriladi va qaynatiladi. Kakaoni stakan yoki kofe idishida tarqatiladi. Kakao ko'pirtirilgan qaymoq bilan ham tarqatish mumkin.

**Shokolad.** Shokolad kakaoga o'xshash tayyorlanadi va tarqatiladi. Agar shokolad plitka ko'rinishida keltirilsa, avval maydalab olinadi.

**13-14-mavzu : Amaliy mashg'ulot: Sabzavotlardan yaxna taomlar tayyorlash. ularning sifatiga va saqlanishiga qo'yiladigan talablar. yaxna taomlarni did bilan bezatib, dasturxonga tortish tartibi.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:** O'quvchilarga sabzavotlardan yaxna ta'limiy tayyorlay olish. Yaxna taomlarni did bilan bezatib dasturxonga torta olishni o'rgatish.

**Tarbiyaviy:** O'quvchilarga sabzavotlardan yaxna taomlar tayyorlash ularning sifatiga va saqlanishiga qo'yiladigan talablar, yaxna taomlarni did bilan bezatib, dasturxonga tortish tartibini bilish.

**Rivojlantiruvchi:** O'quvchilarga yaxna taomlar tayyorlashni o'rganish va ulardan foydalanish haqida umumiy ma'lumot berish.

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki.

**Darsning jihozi:** M. Mo'minova "Ovqat tayyorlash jarayoni" kitobi, albomlar, rasmlar, plakatlar, slaydlar.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism.** a) Salomlashish, o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish, davomatni aniqlash, o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

b) Davomatni tekshirish navbatchi tayinlash ishni boshlashdan avval mehnat xavfsizligi va sanitariya gigiyena qoidalariga muvofiq o'z o'rnini tayyorlash, maxsus kiyimlarni kiyib olish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

1. Buterbrodlar qanday tayyorlanadi.

2. Sovuq va issiq ichimliklarga nimalar kiradi.

**Yangi mavzu bayoni.**

Salatlar yangi, pishirilgan, achitilgan, marinovka qilingan, tuzlangan, tuzlab muzlatilgan sabzavot, qo'ziqorin, dukkaklilar, yangi yoki konservalangan meva, sitrus mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ba'zi hollarda salatlar go'sht, baliq, parranda tuxum dengiz va boshqa mahsulotlardan qo'shib tayyorlanishi ham mumkin. Salatlar yumshoqligini oshirish uchun smetana, mayonezlar qo'shiladi. Bu mahsulotlar qo'shib tayyorlangan salat 1 soat davomida istemolchilarga tarqatilish kerak. Kesib tayyorlangan, lekin nordon qaymoq, mayonez qo'shilmagan mahsulotlarni muzxonalarida 4-8°C li haroratda 12 soat davomida saqlash mumkin.

Bundan uzoqroq muddatda saqlansa shamol tegib, yuzi qotib qolib, mahsulot va taom sifati o'zgaradi, C darmondorisining miqdori kamayadi.

Yangi yoki pishirilgan sabzavotlar salatlar uchun kubik, tilim-tilim, parrak-parrak, somoncha shakllarida to'g'raladi. Salatlar o'zi alohida taom sifatida salat idishlarida yoki mayda likobchalarda beriladi. Ko'kat va sabzavot salatlari go'sht, baliq taomlari uchun qo'shimcha garnir sifatida berilishi mumkin. Salatlarni bezash uchun ko'kat, salat barglari, ko'k piyoz, ukrop, petrushka, tuxum, go'sht, baliq, meva, sitrus mevalari va boshqa salat tarkibiga kirib, o'z rangi bilan salatni bezashga yordam beruvchi mahsulotlardan (qizil qalampir, pomidor, bodring) foydalaniladi.

Salatlarni bezashni ikki xil usulda olib borish mumkin. **Birinchi usulda:** to'g'rab, muzxonada saqlangan salat mahsulotlari aralashtirilib, sardak yoki smetana, tuz, ziravor bilan yana bir aralashtirilib, idishga uyib solinib, ko'kat bilan bezaladi.

**Ikkinchi usulda:** mahsulotlar to'g'ralib, uning 1/3 qismi sardak bilan aralashtiriladi va salat idishiga uyib solinadi. Ustiga go'sht, baliq, parranda, qisqichbaqa, tuxum qo'yib, tuzlangan bodring, pomidor va ko'katlar bilan bezaladi. Qolgan mahsulotlar kesilib, salat atrofiga terib chiqiladi. Bezalgan mahsulot ustiga sardak (quyilmaydi).

**Ko'k salat.** Yuvib, saralangan salat barglari 3-4 ga bo'linadi yoki somoncha shaklida to'g'raladi va likobcha yoki salat idishga uyib solinib, ustidan salat sardagi yoki smetana quyiladi. Yarimta yoki chorakta pishgan tuxumni pallacha shaklida to'g'rab, salat ustiga qo'yib berish ham mumkin. Bunda shu miqdorga salat vazni oshiriladi. Agar bu salat go'sht, baliq, parranda taomlariga qo'shimcha garnir sifatida berilsa, mahsulot maydaroq to'g'ralishi lozim.

**Yangi bodring salati.** Ishlovdan o'tgan yangi bodring tilim-tilim yoki parrak-parrak shaklida to'g'ralib, salat idishiga yoki likobchaga solinib, ustidan salat sardagi yoki smetana quyib, ko'kat yoki salat bargi bilan bezaladi.

**Ko'k piyoz salati.** Birlamchi ishlovdan o'tgan ko'k piyoz uzunligi 1 - 1,5 sm qilib to'g'ralib, tuz bilan aralashtirilgan zahoti likobcha yoki salat idishiga uyib

solinadi, atrofi pallacha shaklda kesilgan pishgan tuxum bilan bezalib, ustidan smetana quyib beriladi.

**Rediska salati.** Qizil rediska barg va uch qismidan tozalanib, yaxshilab yuviladi. Oq rediskaning po'sti tozalanishi lozim. Tayyorlangan rediska parrak-parrak shaklida to'g'raladi. Ishlovdan o'tgan ko'k piyoz mayda to'g'ralib, tuz, rediska bilan aralashtirilib, salat idishga uyib solinadi, atrofi pishirib pallacha shaklda to'g'ralgan tuxum va ko'kat bilan bezalib, ustidan salat sardagi yoki smetana quyiladi. Yana tuxum sarig'i ajratilib kesib ichiga qo'shilishi, oqi esa mayda to'g'ralib, to'g'ralgan ko'kat bilan aralashtirilib, salat ustidan sepib berilishi ham mumkin.

**«Bahor» salati.** Ishlovdan o'tgan rediska, yangi bodring tilim-tilim qilib, salat bargi kvadrat shaklida, ko'k piyoz mayda to'g'ralib, tuz, murch, smetana bilan aralashtiriladi va likobcha yoki salat idishga uyib solinadi, atrofi pishirib shakl berib kesilgan tuxum, ko'kat bilan bezaladi. Agar salatga bodring qo'shilmay tayyorlansa, uning evaziga rediska va salat bargi miqdori oshirilishi mumkin.

Salat bargi 42 g, rediska 40 g, yangi bodring 40 g, ko'k piyoz 25 g, tuxum 1/2 dona, smetana 40 g. Sof og'irligi 200 g.

**«Yoz» salati.** Pishirib, tozalanib tilim-tilim shaklida to'g'ralgan kartoshka va bodring, pallacha shaklida to'g'ralgan pomidor, 3-4 bo'lakka bo'lingan salat bargi, mayda to'g'ralgan ko'k piyoz, ishlovdan o'tgan ko'k no'xat, tuz, murch, smetana hamtnasi aralashtiriladi va salat idishiga yoki likobchaga uyib solinadi, yangi bodring parragi, pishirilgan tuxum, pallacha shaklda to'g'ralgan yangi pomidor, ko'kat bilan bezaladi.

**Sabzi salati.** Yangi sabzi ishlovdan o'tkazilib, mayda somoncha shaklida to'g'raladi yoki mayda ko'zli qirg'ichdan o'tkaziladi, smetana, shakar, tuz bilan aralashtirib, likobcha yoki salat idishiga uyib solinadi va ko'kat bilan bezaladi. Salatga mayda to'g'ralgan olma yoki qora obco'ri qo'shish mumkin. Ular avval bo'ktirilib, danagi olib tashlanishi lozim.

**Yangi pomidor salati.** Yangi pomidor band atrofidan kesib tashlangandan so'ng parrak-parrak shaklida to'g'ralib, likobcha yoki salat idishga solinib, yoniga

ko'k yoki bosh piyoz to'g'ralib qo'yiladi, ko'kat bilan bezalib, ustidan tuz, murch, salat sardagi yoki smetana quyib beriladi. Salatni piyozsiz tarqatish ham mumkin.

**Piyozli sho'r bodring salati.** Ishlovdan o'tgan sho'r bodring tilim-tilim shaklida to'g'ralib, mayda to'g'ralgan bosh yoki ko'k piyoz, dog'langan o'simlik yog'i bilan aralashtirib, likobcha yoki salat idishiga uyib solinib, ko'kat bilan bezaladi.

**Oq o'zakli karam salati.** Bu salat ikki usulda tayyorlanadi.

**Birinchi usul:** Ishlovdan o'tgan yangi karam somoncha shaklida to'g'raladi. Katta kastyulkaga solib, tuz (1 kg karamga 15 g tuz) 3% li sirka solinib plita ustida aralashtirilgan holda hajmi kamayib, biroz yumshaguncha isitiladi. Tayyorlangan karam plita ustidan olinib sovutiladi, ishlovdan o'tgan maymunjon, o'simlik yog'i, shakar, ishlovdan o'tib mayda to'g'ralgan ko'k piyoz yoki sabzi qo'shib aralashtiriladi. Tarqatishda ustiga mayda to'g'ralgan piyoz sepib beriladi. Karamni plita ustida isitishda kuzatib borish lozim. U juda yumshoq, holga kelguncha isitilmasligi kerak. Chunki uning kursillash xususiyati yo'qolib, sifati buziladi.

**Ikkinchi usul.** Karam ishlovdan o'tkazilib, mayda somoncha shaklida to'g'raladi, tuz bilan aralashtirib, biroz yumshaguncha qo'lda eziladi va shakar, sirka, dog'langan o'simlik yog'i qo'shib aralashtiriladi. Oq o'zakli karam salatini tayyorlashda yangi tuzlangan olma, marinadlangan obco'ri yoki olcha, uzum, maymunjon, yangi sabzi ham qo'shish mumkin. Agar marinadlangan mevalar qo'shib tayyorlansa sirka o'rniga marinaddan qo'shilsa salatning xushxo'rliги oshadi. Bunda salat vazni biroz oshib ishlov berish vaqti tejaladi. Salat uchun qattiq karamlarni ishlatish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Salatlarga meva qo'shmay tayyorlash ham mumkin. Yangi karam 102 g, maymunjon 15 g, ko'k piyoz 15 g yoki sabzi 15 g, 3% li sirka 15 g, shakar 7 g, o'simlik yog'i 7 g. Sof og'irligi 150 g.

**Qizil o'zakli karam salati.** Ishlovdan o'tgan qizil o'zakli karam somoncha shaklida to'g'raladi, qaynoq suvga bir botirilib, suyuqligi silqitiladi, mayda tuz (1 kg karamga 15 g tuz) sepib aralashtiriladi va 15-20 minut ushlanib, biroz yumshab,

suyuqligi ajraguncha eziladi. Siqib suyuqligidan ajratib olinib, sirka bilan aralashtirib, sovuq xonada 1,5-2 soat ushlanib, dolchin va qalampirmunchoq qaynatilgan shakarli suv bilan aralashtiriladi. Tarqatishda likobcha yoki salat idishiga uyub solib ustidan dog'langan o'simlik yog'i quyib beriladi. Qalampirmunchoq shakarli suvini tayyorlash uchun suvga qalampirmunchoq solib qaynatiladi. Biroz qaynagach usti yopilgan holda 30 minut stol ustida tindiriladi va suyuqligi suzib olinadi. Tarqatishda ustiga o'simlik yog'i quyib beriladi. Bu salat xuddi oq o'zakli karam salatiga o'xshash tayyorlanishi, alohida taom yoki garnir sifatida ishlatilishi.

**Sho'r karam salati.** Sho'r karam ishlovdan o'tkazilib, somoncha shaklda kesilgan olma, mayda to'g'ralgan piyoz, shakar, dog'langan o'simlik yog'i qo'shiladi. Yangi olma o'rniga maymunjon, mandarin, apelsin, gilos yoki marinadlangan olma solish mumkin.

**Sarimsoqpiyozli, pishloqli qizilcha salat.** Pishirilgan qizilcha somoncha shaklida to'g'raladi va mayda chopilgan sarimsoqpiyoz bilan aralashtirilib, likobcha yoki salat idishiga uyub solinadi, ustidan qirilgan pishloq sepib beriladi.

**Go'sht salati.** Pishirilgan yoki qovurilgan go'sht (mol, qo'y, buzoq, cho'chqa) yupqa tilim-tilim qilib pishirilgan kartoshka, yangi yoki sho'r bodringlar yupqa tilim-tilim shaklda to'g'raladi, tuz, mayonez, «Yujniy» sardagi qo'shib aralashtirib salat idishi yoki likobchaga uyub solinadi, atrofi yupqa kesilgan go'sht, bodring parragi, pishirib pallacha shaklida kesilgan tuxum, qisqichbaqa bo'yni va ko'kat bilan bezatiladi. Mol go'shti 48 g, pishirib tozalangan kartoshka 40 g, bodring 30 g, tuxum 15 g, krab (konservasi) 15 g, mayonez 30 g, «Yujniy» sardagi 8 g, ko'kat 2 g, ziravorlar.

**Kartoshka salati.** Pishirib tozalangan kartoshka tilim-tilim qilib to'g'raladi, to'g'ralgan piyoz, salat sardagi yoki smetana bilan aralashtirilib, likobcha yoki salat idishiga uyub solinadi va ko'kat bilan bezaladi. Bu salatga yana pishirilgan sabzi, sho'r bodring, karam, qo'ziqorin qo'shib tayyorlash ham mumkin. Kartoshka 68 g, bosh yoki ko'k piyoz 34 g, smetana yoki mayonez 30 g. Sof og'irligi

**«Markaz» salati.** Parranda go'shti pishirilib, go'shti ajratilib yupqa va tilim-tilim shaklida kesiladi. Pishirilgan kartoshka, sho'r bodring tilim-tilim, salat bargi yirikroq qilib to'g'raladi. Tilim-tilim kesilgan parranda go'shti, kartoshka, bodring, tuz, mayonez va «Yujniy» sardaklari aralashtiriladi. Likobcha yoki salat idishiga salat bargi terilib, ustiga salat uyub solinadi, atrofi yupqa kesilgan parranda go'shti, pallacha kesilgan pishgan tuxum, qisqichbaqa bo'yni yoki krivetka, bodring, ko'katlar bilan bezaladi. Salat smetanali mayonez yoki oq sardak bilan tayyorlansa ham bo'ladi.

**Baliq salati.** Pishirilgan kartoshka, yangi yog'i sho'r bodring tilim-tilim yoki kubik shaklida to'g'ralib, ishlovdan o'tgan ko'k no'xat bilan birga mayonez, «Yujniy» sardagi aralashtirib tayyorlanadi. Pishirib yupqa kesilgan baliq bo'laklarini ham qo'shsa bo'ladi. Likobcha yoki salat idishiga salat bargi yoyilib, ustiga uyub salat solinadi, atrofi baliq, bodring, pomidor, ko'kat bilan bezaladi. Bu salatni laganda tarqatsa ham bo'ladi. Buning uchun lagan o'rtasiga uyub salat solinadi. Atrofi sabzavotlar bilan bezaladi va salat sardagi quyiladi. Undan qolgan mahsulot kesilib, to'p-to'p qo'yilib bezab tarqatilishi ham mumkin. Krablardan va treska jigaridan ham xuddi shu usulda salatlar tayyorlanishi mumkin.

**Kartoshka salati.** Pishirilgan kalmar lahm go'shti tilim-tilim qilib kesiladi va kartoshka salatiga o'xshash mahsulot yordamida tayyorlangan salatga qo'shib aralashtirib, salat idishi yoki likobchaga uyub solinadi va yangi pomidor, salat bargi, va ko'kat bilan bezaladi.

**15-16 mavzu : Ochiq, yopiq va gazak uchun tayyorlangan (ka-na-pe) buterbrodlarni tayyorlash va dasturxonga tortish tartib qoidalari. sanitariya gigiyena, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:** O'quvchilarga ochiq, yopiq va gazak uchun tayyorlangan buterbrodlar haqida ma'lumot berish.

**Tarbiyaviy:** O'quvchilarga ochiq, yopiq va gazak uchun tayyorlangan (kanape) buterbrodlarni tayyorlash va dasturxonga tortish tartibi qoidalari, sanitariya-gigiyena xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni bilish.

**Rivojlantiruvchi:** O'quvchilarga ochiq,yopiq va gazak uchun tayyorlangan buterbrod tayyorlay olishni o'rgatish.

**Dars shakli:** nazariy, amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali, og'zaki.

**Darsning jihozi:**M.Mo'minova "Ovqat tayyorlash jarayoni" kitobi, albomlar, rasmlar, plakatlar, slaydlar.

**Darsning borishi:**

a) **Tashkiliy qism.** Salomlashish,o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish,davomatni aniqlash,o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

b) Davomatni tekshirish navbatchi tayinlash ishni boshlashdan avval mehnat xavfsizligi va sanitariya gigiyena qoidalariga muvofiq o'z o'rnini tayyorlash, maxsus kiyimlarni kiyib olis

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

1.Qanday salatlarni bilasiz.

2.Salatlar qanday tayyorlanadi.

**Yangi mavzu bayoni**

**Ochiq buterbrodlar.** Bu buterbrodlar oddiy yoki murakkab bo'ladi. Oddiy ochiq buterbrodlar bir turdagi mahsulotdan, ya'ni sariyog', pishloq yoki kolbasa va hokazolardan tayyorlanadi. Oq bug'doy uni batoni yoki javdar nonidan qobiqsiz holda qalinligi 1 - 1,5 sm, kengligi 10-12 sm qilib to'rtburchak shaklida, vazni 30-40 g hisobida kesiladi va ustiga tayyorlangan, mahsulot qo'yiladi. Agar buterbrod yog'siz mahsulotdan tayyorlanadigan bo'lsa, nonga sariyog' surtilishi yoki sariyog'dan gul yasab mahsulot ustiga qo'shib berilishi kerak. Ochiq buterbrodlar javdar noni ustiga cho'chqa yog'i (shpig) kilki, keta balig'i uvuldurug'i, seld balig'i qo'yib tayyorlanadi. Murakkab buterbrod bir necha turdagi mahsulotlar qo'yib tayyorlanadi. Ochiq buterbrodlar salat bargi, shpinat, ko'kat (ukrop, petrushka, kashnich) pallacha shaklidagi pomidor yoki bodring, rediska, marinovka qilingan yoki yangi qalampirlar bilan bezaladi. Bunda tabiiyki, uning vazni o'zgaradi

**Yopiq buterbrodlar** (sandvichlar). Oq baton non qobig'i tozalanib, ko'ndalangiga ikkiga bo'linib, uzunasiga 0,5 sm qalinlikda yupqa kesiladi. Non ustidan sariyog' surtilib, ustidan yupqa kesilgan mahsulot (go'sht, baliq, baliq uvuldurug'i yoki pishloq va hokazo) qo'yib, ustidan sariyog' surtilgan ikkinchi non bo'lagi bilan berkitilib, yengil bosib qo'yiladi va kengligi 7-8 sm qilib kesiladi. Sandvichlar 2 yoki 3 qavatli yoki aralash mahsulotli qilib tayyorlanadi. Bunday usulda tayyorlangan buterbrodlarga bug'doy uni bulochka-nonchalari bilan tayyorlanadigan dorojniy buterbrodlar kiradi. Buning uchun noncha ko'ndalangiga o'rtasidan kesilib, bir cheti o'zaro ilinadigan holda qoldirilib, kesilgan yuzaga yupqa sariyog' surtilib, noncha orasiga yupqa kesilgan mahsulot qo'yiladi. Mahsulot bilan birga yangi yoki konservalangan, achchiq bo'lmagan qalampir, ko'k piyoz va boshqalar yupqa kesib qo'yilishi mumkin. Mahsulot sifatida pishloq, kolbasa, qovurilgan yoki pishirilgan go'sht, kotlet va boshqalar ishlatiladi.

**Gazak uchun buterbrodlar (kanapelar).** Gazak uchun tayyorlanadigan buterbrodlar uchun suvi qochgan oq bug'doy non, qora javdar noni yoki qatlama xamirdan tayyorlangan mahsulotlar ishlatiladi. Biroz suvi qochgan bug'doy yoki javdar noni qobig'idan tozalanib, qalinligi 1 - 1,5 sm, kengligi 5-6 sm qilib kesiladi, sariyog' yoki margarinda yuzaki qovurilib, sovitiladi va yuziga yupqa sariyog' surtiladi. Go'sht, baliq, pishloq, kolbasa yoki boshqa mahsulotlar kengligi 0,5-1 sm dan, qalinligi 2-3 mm dan lenta shaklida kesilib tayyorlangan non ustiga qo'yiladi va ularning orasi ko'kat, ko'k piyoz, pishirib chopilgan tuxum bilan to'ldirib, qandolatchilik qopchig'idan foydalanib sariyog', qaymoqlar setka yoki jimjimador bezaklar ko'rinishida ham bezaladi. Buterbrodlarni tayyorlashda bir xil yoki bir necha xil mahsulotlardan foydalanish mumkin. Tarqatishdan avval tayyorlangan buterbrodlar kvadrat, to'g'ri to'rtbur-chak, uchburchak yoki romb shaklida porsiyasiga 2-6 dona hisobida kesiladi. Diametri 4 sm qilib doira shaklida kesilishi ham mumkin. Doira chetlari seld yoki jimjimador qilib, o'rtasi ko'k piyoz, sariyog', chopilgan tuxum, zaytun mevasi va boshqa mahsulotlar bilan

bezaladi. Gazak uchun buterbrodlarga ishlatiladigan nonni qovurmay ishlatish ham mumkin.

**17-18- mavzu : O'zbek milliy oshxonasining rivojlanish tarixi, uning taomlari, tasnifi hamda taomlarning tayyorlanishdagi o'ziga xos xususiyatlari. amaliy mashg'ulot: “tvorogli”, “murabboli” blinchiklar tayyorlash tartibi va dasturxonga tortish.**

**Darsning maqsadlari :**

**Ta'limiy:**O'quvchilarga blinchiklar tayyorlash tartibi va dasturxonga tortish haqida ma'lumot berish.

**Tarbiyaviy:** O'quvchilarga “Tvorogli ” “Murabboli” blinchiklar tayyorlash tartibib va dasturxonga tortishni bilish.

**Rivojlantiruvchi:** O'quvchilarga blinchik turlarinin tayyorlay olishni o'rgatish.

**Dars shakli:** nazariy,amaliy.

**Dars uslubi:** ko'rgazmali,og'zaki.

**Darsning jihozi:** “O'zbek milliy taomlari” kitobi, ovqat tayyorlash texnologiyasi kitobi, albomlar, rasmlar, plakatlar, slaydlar.

**Darsning borishi:**

**Tashkiliy qism.** a)Salomlashish,o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish,davomatni aniqlsh,o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish.

b)Davomatni tekshirish navbatchi tayinlash ishni boshlashdan avval mehnat xavfsizligi va sanitariya gigiyena qoidalariga muvofiq o'z o'rnini tayyorlash, maxsus kiyimlarni kiyib olish.

**O'tilgan mavzuni so'rash.**

1.Ochiq va yopiq gazaklar qanday tayyorlanadi.

2.Buterbrodlar nimalardan tayyorlanadi.

**Yangi mavzu bayoni**

Ma'lum miqdordagi sut yoki suvda tuz, shakar va suyuqlikda eritilgan xamirturush elakdan o'tkaziladi, 35-40°C haroratdagi suyuqlikda aralashtiriladi. Elangan un va tuxum solingan idishga tayyorlangan suyuqlik solinib, bir xil

aralashma hosil bo'lguncha aralashtiriladi va xamir tayyor bo'lishidan avval eritilgan yog' solinadi. Qorilgan xamir issiq joyga qo'yib 3-4 soat achitiladi. Bu vaqt ichida xamir bir necha marta aralashtirib havosi chiqariladi. Tayyorlanayotgan mahsulot g'ovakligini oshirish uchun xamirga tuxum oqini yaxshilab ko'pirtirib qo'shish mumkin. Ba'zi hollarda blin xamirini qorishda yarim bug'doy, yarim grechka unidan foydalanish ham mumkin. Oladya xamiri blinga nisbatan quyuqroq qoriladi va eritilgan yog' qo'shilmaydi. Shu sababdan 1 kg undan oladya xamiri qorilsa 1 l, blin xamiri uchun esa 1,5 l suyuqlik ishlatiladi. Ba'zi hollarda blin xamiri uchun grechixa uni o'rniga manna yormasi ham ishlatiladi.

**Blin.** Oshirilgan blin xamiri diametri 15 sm bo'lgan cho'yan tovada asosiy usulda ikki yoqlama qovuriladi. Qizib turgan tovaga yog' surtilib, ma'lum o'lchovga ega bo'lgan qoshiq yordamida oladya uchun tayyorlangan xamirdan qalinligi 3 mm qilib quyiladi va ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Tayyor blin ustma-ust issiq holda taqsimchaga yoki qopqoqli baranchikka qo'yiladi. Tarqatishda blin uchun alohida idishda eritilgan sariyog' yoki smetana; uvuldurug' idishida esa osetr yoki keta balig'i uvuldurug'i; taqsimchada semga, seld, dudlangan osetr baliqlari beriladi. Maxsus blin tayyorlaydigan oshxonalarda usti ochiq blin tovarlaridan foydalaniladi.

Un 72 g, tuxum 4 g, shakar 3 g, oshxona margarini 3 g, tuz 1,5 g, xamirturush 3 g, xamir uchun suv 115 g, qovurish uchun yog' 5 g. Sof og'irligi 150 g.



**Oladya.** Osti qalin cho'yan tova qizdirilib yog' solinadi, blinga nisbatan qalinroq qilib doira shaklida, tayyor xamirdan suvda ho'llangan qoshiq yordamida uzib olib quyiladi va ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi.

Tayyor xamirni qandolatchilik qopchig'idan chiqarib ham quyish mumkin. Oladyalar ikki tomonida qobiq hosil qilib ba'zan ko'p yog'da ham qovuriladi. Qovurilgan oladyalarning qalinligi 5-6 mm dan oshmasligi kerak. Tarqatishda porsiyasiga 3 donadan solinib, ustidan shakar yoki shakar uni yoki asal, murabbo, smetana solib beriladi.

### **Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar**

Bitiruv malakaviy ishiing ikkinchi 5-sinf o'quvchilarga Servis xizmati yo'nalishida "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish metodikasi deb nomlanib, bunda o'qituvchining "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish darslariga tayyorgarligi, o'quv jarayonida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda V sinf "Servis xizmati" yo'nalishining "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitish bo'yicha dars ishlanmalari batafsil yorilgan.

Hozirgi zamon umumiy ovqatlanish korxonalarida pazandachilik mahsulotlarini ishlab chiqarish murakkab texnologik jarayon bo'lib, bu jarayon taom tayyor bo'lgunga qadar mahsulotlarga ishlov berish bilan bog'liq bo'lgan ketma-ket bosqichlardan iboratdir. Bu bosqichlarni o'quvchilarga o'rgatishda turli xil usul va metodlardan foydalanildi.

O'quvchilar "Pazandachilik asoslari"ni o'rganishar ekan kelajakda qaysi kasb egasi xoh o'qituvchi, shifokor, injener, oshpaz va shu kabi kasblariga qaramasdan ularda pazandachilik haqida qisqa bo'lsada ma'lumotlar bo'ladi. Bunda o'quvchilar pazandachilik xonalarini qanday tashkil qilinishi, ularga qo'yiladigan gigiyenik sanitariya qoidalar, oshxona jihozlari, ularga qo'yiladigan talablar va turli xildagi taomlar tayyorlashni o'rganib olishadi. Shu jumladan bu yo'nalish ularni tejamkorlikka o'rgatadi.

## **XOTIMA**

O'quvchilarga bozor itisodiyoti qonunlari hamda talablari asosida sifatli raqobatbardosh iste'mol mollari talablari asosida mehnat mahsulotlari yetishtirilgan va yetishtirilgan mahsulotlarni yetkazish vositalarini o'rgatish, ish boshqaruvchanlik usullari, homiylik, ishbilarmonlik sifatlarini shakllantirib borish va rivojlantirish edagog o'qituvchilarning asosiy vazifalaridandir.

Pazandachilik asoslarini o'rganishda turli sohalarning xalq hunarmandchiligi tarmoqlari: nonvoychilik, milliy oshpazlik, qandolatchilik va boshqa yo'nalishlarining asoslarini ham egalladilar.

O'quvchilar pazandachilik asoslari orqali yangi texnik texnologiyalar yordamida taom tayyorlashlari, oshpazlik va ofitsantlik kasblari bilan tanishadilar, taomlar pishgach ularni sifatini qanday aniqlashni, uni dasturxonga tortishni, so'ngra idish-tovoqlarni yig'ishtirib qo'yishni bunda sanitariya gigiyena qoidalariga amal qilishni o'rganadilar.

### **Bitiruv malakaviy ishini bajarish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:**

- umumiy o'rta ta'lim maktablarida mehnat ta'limi mashg'ulotlarini tashkil etish holatini tahlil etildi;
- V sinflarda "Pazandachilik asoslari" bo'limini o'qitishda zamonaviy texnik vositalarni qo'llanildi;
- umumiy o'rta ta'lim maktablarida V sinf o'quvchilarining "Pazandachilik asoslari bo'limini o'qitish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini shakllantirish metodikasini ishlab chiqildi;
- umumiy o'rta ta'lim maktablarida V sinf o'quvchilariga pazandachilik asoslarini o'rgatishda milliy an'analardan va qadriyatlardan foydalanish shakllantirildi

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. I.A.Karimov „Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch''.T.,„Ma'naviyat ''2008. 175 bet .
2. I.A. Karimov.,Barkamol avlod O'zbekiston tarqqiyotining poydevori''T Sharq 1998y.
3. S.Bulatov «O'zbek amaliy san'ati» T.1991.Mehnat
4. «Mehnat ta'limiga doir davlat ta'lim standartlari» T. 2010
5. Uy ro'zg'or ensiklopediyasi.T 1982 .
6. Davlatov K, Vorob'yov A.I., Karimov I.G., Mehnat va kasb ta'limi tarbiyasi hamda kasb tanlash nazariyasi va metodikasi. T. «O'qituvchi». 1992 bet
7. Mehnat ta'limi D.A.Txorjevskiy tahriri ostida T.O'qituvchi 1987
8. Mehnat ta'limi o'quv fanidan majburiy standart nazoratlarining o'tkazish bo'yicha tavsiyalar.T.2011 bet
9. K.Poshshoxo'jayeva. 7-sinf maishiy xizmat ko'rsatish mehnati "O'qituvchi" T.1998 bet
10. Saidov S.A,Raxmatov I.I "Kasbiy pedagogikaning asosiy tushunchalari. "Durdona" nashriyoti .Buxoro. 2011. bet
11. Ishmuxammedov O.A,Abduqodirov., A.Pardayev A.,„Ta'limda innovatsion texnologiyalar ''T. 2008 .
12. Vorobyov I.A."Mehnat politexnika ta'limi didaktikasi"O'qituvchi .T. 1997
13. M.Sh.Jabborova «Tikuvchilik texnologiyasi».O'zbekiston. 1994
14. Vorobyov I.A."Mehnat politexnika ta'limi didaktikasi"O'qituvchi T. 1997
15. U.Usmonova „Pazandachilik sirlari''T.2008 . 64 bet
16. A.Malsova „Pazandachilik''T. 1989
17. K Mahmudov „O'zbek taomlari'' O'zb ekiston ,T. 1997
18. Xudoyshukurov O,Mahmudov K, Ubaydullayev „O'zbek milliy taomlari''Sharq nashriyoti. T.1995.

19. K Mahmudov „Qiziqarli pazandachilik’’O’zbekiston, 1994
20. K Mahmudov „Choynoma’’1994
21. Umid Axrorov, Shuhrat Axrorov. Taomtayyorlash texnologiyasi., “Sharq“., T.,2008. 368 bet
22. M.Rixsibekova .“Kabob va bostirmalar“.T.2008 , 52 bet
23. Shayxov A.I.O’zbek dasturxoni.T.2006. 68 bet
24. M.Rixsibekova Qiyma va sabzavotlardan mazzali taomlar
25. Dilnoza Zunnunova.“Konservalash“.Toshkent. ”Davr press”-2007.48 26.
- A.F.Axabadze.A.L.Grekulova va boshqalar.Uy-ro’zg’or ensiklopediyasi.Toshkent. 1986. 560 bet.
26. [www.pazanda.uz](http://www.pazanda.uz).
27. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) .
28. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz).