

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
САМАРҚАНД ИҚТИСОДИЁТ ВА СЕРВИС ИНСТИТУТИ

СЕРВИС ВА ТУРИЗМ” ФАКУЛЬТЕТИ

«Хизматлар кўрсатиш, сервис ва уни ташкил этиш» кафедраси

Қўлёзма ҳуқуқида

ДЖУЛИБЕКОВ ОЛИМ

**Жомбой тумани «Маматбобо» ресторанида парҳез
таомларни тайёрлаш технологияси ва
рецептурасини такомиллаштириш**

5810300-Сервис (аҳоли ва туристларнинг овқатланишини ташкил этиш)

Бакалавр

академик даражасини олиш учун ёзилган

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШ

“Ҳимояга тавсия этилди”

«Хизматлар кўрсатиш, сервис ва
уни ташкил этиш» кафедраси мудири,
профессор _____ Ж.М.Курбонов

«Хизматлар кўрсатиш, сервис ва уни ташкил
этиш» кафедраси мажлиси баённомаси

№ __ 2013 йил “__” _____

Илмий раҳбар:

т.ф.д, профессор, ЎзФА академиги
Эшқувватов Б.Т.

Самарқанд-2013

МУНДАРИЖА

	Кириш.....	3
1-БОБ.	АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.....	6
1.1.	Пархез овқатланишга қуйиладиган талаблар.....	6
1.2.	Даволаш пархезлари вауларнинг хусусиятлари.....	14
2-БОБ.	ТАДҚИҚОТ ОБЕЪКТИ ВА УСУЛЛАРИ.....	27
2.1	Мақсад ва вазифалар.....	27
2.2	Тадқиқот объект.....	27
2.3.	Тайёр таомларнинг асосий озиқ моддалари таркибини ва энергетик қийматини ҳисоблаб чиқиш йўллари.....	28
3-БОБ.	ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ТАҲЛИЛИ.....	33
3.1.	Маматбоб ресторанидаги овқатланиш рационининг тавсифи.....	33
3.2	Тавсия этилган овқатланиш рационлари.....	40
3.3.	Рационни мувозанатлаштирилганлигини ҳисоблаш.....	57
4-БОБ.	«МАМАТБОБО» РЕСТОРАНИДАГИ ЁНҒИН ВА ЭЛЕКТР ХАВФСИЗЛИГИ.....	75
4.1.	Ресторанда ёнғин хавфсизлиги олдини олиш чора-тадбирлари.....	75
4.2.	Рестораннинг электр хавфсизлиги.....	77
	Хулоса ва таклифлар.....	80
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	82
	Кириш.....	

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2012-2016 йилларда ўзбекистон республикасида хизмат кўрсатиш соҳасини ривожлантириш дастури тўғрисида»¹ қарори хизмат соҳасининг тез суръатлар билан ривожланишига асос бўлди.

Хизмат кўрсатиш соҳасининг асосий турларини ривожлантириш мақсадли параметрларига мувофиқ 2016 йилда 2011 йилга нисбатан жами хизматлар ўсиш суръатларини Ўзбекистон Республикаси бўйича 2,1 маротаба (Самарқанд вилояти бўйича 2,4 маротаба), жумладан: савдо ва умумий овқатланиш хизматлари ўсиш суръатларини эса 2,4 маротаба ошириш назарда тутилган.

Ҳозирги вақтда жаҳонда энг катта муаммолардан бири сифатида озик овқат таъминоти муаммоси юзага келмоқда . Бу жаҳон аҳолисининг кўпайиши билан янада яққол намоён бўлади .Охирги йилларда ҳамма мамлакатларнинг олимлари озик овқат маҳсулотларини янги навларини хатто сунъий озик-овқатлар ишлаб чиқариш бўйича комплекс тадқиқотлар олиб борилмоқдалар.

Умуман олганда овқат бу ҳаво қислароди билан бир каторда инсон ҳаёт фаолиятини тامينлайди, улаётган организмнинг гармонлар ривожланишида соғлиги, ишга лаёқатида аҳамиятини ҳамма ёш гуруҳларни методий активлигида, тез қарашини олдини олишда касалларни даволаш ва олдини олишда муҳим биологик омил ҳисобланади.

Мавзунинг долзарблиги: Умумий овқатланиш корхоналарида, айниқса завод ва фабрикалар, ишлаб чиқариш корхоналари қошидаги умумий овқатланиш корхоналарида тўғри ташкиллаштириган ва илмий асосланган профилактик даволаш ва парҳез овқатланишни такомиллаштириш, ишчи ва ходимларнинг саломатлигини сақлаш, ишлаб чиқариш унумдорлигини ошириш, ишчиларнинг касалликка чалинмаслиги учун шароит яратади.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2012-2016 йилларда ўзбекистон республикасида хизмат кўрсатиш соҳасини ривожлантириш дастури тўғрисида» қарори. - Тошкент, 2012 йил 10 май, ПҚ-1754-сон.

Ўзбекистонинг танлаб олган йўли Республиканинг, унинг халқининг манфаатларига ниҳоятда мос келадиган, ижтимоий жихатдан йўналтирилган бозор иқтисодиётини шакллантиришга қаратилган. Бозор иқтисодиёти даврида халқ турмуш тарзини яхшилаш, юқори даражага кўтариш, уларнинг саломатлигини асраш мақсадида иш жойида парҳез овқатланишни ташкил этиш долзарб вазифалардан ҳисобланади.

Бу вазифаларни бажаришда муҳим йўналишлардан бири, аҳолини таркиби баланслаштирилган, юқори сифатли, хилма-хил озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш, парҳез овқатланишни ташкил этиш, ишлаб чиқариш технологиясини такомиллаштириш, тайёр маҳсулотлар сифатини яхшилашдан иборат.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси: Рационлардан озукавий моддаларнинг миқдорини ва сифатини кам ва куп булишини узиға ҳос нотугри овқатланиш касалликларини тарақий этишига организмни ҳар ҳел касаллик келтиривчи омилларга қаршилигини пасайишига олиб келади.

Касалликларни ривожланишида овқатланишни бузулишини таъсири ҳақида 1978 йил Стокгольмда булиб утган, “ракни пайдо булиши ва озука маҳсулотларини зарари таъсирини орасидаги боғлиқлигига” бағишланган сипозюм яқунлари ҳам гувоҳлик беради: “... озукавий маҳсулотларда зарарланишни нисбатан аҳамиятини манбалари, биринчидан микробли захарланишни ундан сунг. Озукавий моддаларинг дисбалансидир”. Шундай килиб йугон ичак раки ва хайвонот оксили, ёғ радикадланган шакар истъмол килиш даражаси, ва бундан ташқари болласт модда (клетчатка, пектин моддалар ва бошқалар) лар истъмол миқдори орасида туғридан туғри боғлиқлик аниқланган.

Тадқиқотнинг мақсади: Жомбой тумани «Маматбобо» ресторанида хизмат кўрсатувчи ходимлар турли ёшдан иборат. Шунинг учун ресторанда ишчи ва ходимлар саломатлигини асраш мақсадида профилактик даволаш ва парҳез овқатланишни ташкил этиш ва такомиллаштириш муҳим вазифалардан ҳисобланади.

«Маматбобо» ресторани мисолида битирув малакавий ишида қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик:

- пархез овқатланишга қуйиладиган талаблар;
- даволаш пархезлари вауларнинг хусусиятлари;
- мақсад ва вазифалар;
- тайёр таомларнинг асосий озиқ моддалари таркибини ва энергетик қийматини ҳисоблаб чиқиш йўллари;
- Маматбобо ресторанида овқатланиш рационининг тавсифи;
- тавсия этилган овқатланиш рационлари;
- рационни мувозанатлаштирилганлигини ҳисоблаш;
- «Маматбобо» ресторанида ҳаёт фаолияти хавфсизлиги;
- хулоса ва таклифлар киритиш.

Тадқиқот объекти: Жомбой тумани «Маматбобо» ресторани ҳисобланади.

Тадқиқот предмети: Ресторанда тайёрланаётган пархез таомларни рецептурасини такомиллаштириш ва хизмат кўрсатишни ташкил этиш.

Тадқиқот усуллари: Битирув малакавий иши доирасидаги тадқиқотлар давомида таркиби баланслаштирилган пархез овқатланишни ташкил этишда, унинг озиқ моддалари ва энергетик қийматини ҳисоблаш.

Битирув малакавий иши таркиби: Кириш, 4 та боб, жадваллар, расмлар, хулоса ва таклифлар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

1-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ

1.1. Пархез овкатланишга куйиладиган талаблар

Пархез овкатланиш – бу касал кишининг шундай овкатланишики, бунда касаллик механизмларига бевосита тасир билан биргаликда, организмни озикавий моддалар ва энергияга булган физиологик талаби кондирилади, шу тахлитда, даволаш овкатланишни тулик холда касал организм талабларига тугри келадиган ва уни касаллигини узига хосликларини хисобга олувчи овкатланиш сифатида олиш мумкин.

Даволаш овкатланиш рационларини ёки даволаш пархезларини тузишни асосий тамоили, бу бемор организмнинг хакикий талабларига овкат билан тушадиган иоддаларнинг микдори ва сифатини каътий мос келиши хисобланади.

Бунинг учун соглом кишининг мувозанатлантирилган овкатланиш формуласига касаллик табиатидан боглик холда у ёки бу узгаришлар киритилади. Алохида озикавий моддалари сезиларли узгартирилган даволаш рационлари коида буйича малум бир вакт давомида купгина стационал шароитларда кулланилади. Купчилик хозирги вақтда кулланилаётган пархез рационал асосан узок муддатга тайинланадиган озикавий моддаларнинг микдори ва сифати нисбати буйича соглом кишининг уларга булган физиолигик талабига тякинлашади факат истисно сифатида кантли диабеда билан огриган касаллар учун мулжалланган пархезни олиши мумкин углеводлар микдори бир мунча камайтирилади ва узок муддатга амбулатория шароитида даволанаётган касаллар учун тайинланади.

Пархез овкатланишини терапиватик таъсири куйдаги принспларда мужассамлашади. Шкастланган орган ёки тизимни химоялаш, касал орган ёки тизимни функцияларини ва органларда касаллик натижаларида бузулган мода алмашинуви жараёнини нормаллаштириш.

Шу тахлитда пархез овкатланишнинг максоди факатгина кассалик билан зарарланган аъзо ёки тизимнинг химоясини ва тиним ҳолатини тامينлаш емас балки уларни меъёрий ишини тиклашдан иборат.

Пархез овкатланишга куйиладиган асосий талаб бу кассаликни даволаш булганлиги учун касалликлар хакида тухталиб утамиз. Пархез овкатланишга мухтож булган касалликларнинг асосий кисмини ошқозон касалликлари ташкил етади. Булар ичида ошқозон яраси ва гастрит касалликлари асосийларидан хисобланади.

Гастрит – ошқозоннинг кенг таркалган касалликларидан бири. Унинг пайдо булишига сабаб купинча овкатланишнинг бузулиши хисобланади. Ошқозон шилимшиқ пардасини механик кимёвий ялигланиши меъёридан куп таом кабул килиш ва олкогол истемол килиш натижасида булади .

Купинча гастрит сабаб булиб овкатланиш ритмини бузилиши ва маркази асаб тизимини ишдан чикиши хисобланади .Қорин бўшлиғидаги бошқа шикасталанган аъзолар томонидан ошқозонга реффлекторлик таъсири ҳам сабаб будади. Бутаъсирларнинг ҳаммаси ошқозон функциясини бузилишига сабаб булади. Бундан сунг ошқозоншилимшиқ пардасининг структурали қайта қурулиши келади .Бу ўз навбатида ошқозон ишлаш ажралиш етишмовчилиги булган сурункали гастритни келтириб чикаради. Гастритни ўткир келишибирдан пайдо булиб ,ва тез штиши мумкин .Ошқозон ости қисмида кучли оғриқ ва овқатдан сўнг оғриқ кучи пайдо бўлади.

Умумий толиқиш рўй беради ,харорат ошиши мумкин.2-3 кунлик тўғри даволанишга ҳамма кўринишлар тинади касал соғая бошлайди.

Ошқозон ва уни бармоқ ичак яраси ҳам анча кенг тарқалган касалликлардан ҳисобланади. Касаллик осонёш ва ўрта ёш кишиларга учрайди .Бунда киши даврий ҳолда иш лаёқатини юқотиши ва кунига оғир тус олиши мумкин.

Яра касаллигида ошқозон функйиасининг ҳар хилтурда бузилишлари кузатилиши мумкин.

Ҳар хил гуруҳдаги безсимон хужайраларни фаолияти натижасида ошқозон шилимшиқ пардасида мураккаб таркибшира ажралади ошқозон шира таркибида маълум миқдорда шилимшиқ булади. Унинг муҳим хусусияти шундаки, шилимшиқ пардани механиккимёвий ва иссиқлик шикастланишидан сақлайди ошқозон яраси билан касалланган беморда ошқозонда шилимшиқ миқдори ва қоввушқоқлиги пайдо бўлади. Бу ўз навбатида ошқозон шилимшиқ пардасини химоялаш даражаси пасайишига олиб келади. Касалликнинг клиник кўринишларининг кўп хилини дифференцианланган даволашни зарурлигини юзага келтиради.

Зўрайиш даврини яра касалликлари даволаш усулларида тизимли қарши даволаш курси ҳисобланади. Даволаш курси услубий тиним режими, доим кенгаювчи парҳез, дори дармон воситвлари ва иссиқлик процедураларини ўзида мужасамлаштиради.

Ярага қарши парҳезга қўйиладиган асосий талаб бу ошқозонни асраўдир. Бунда парҳезнинг мақсади ошқозон ёки ўникк бармоқ ичакнинг ярали шилимшиқ пардасида имкон даражасида тиним яратиш. Даволаш овқатланишда, уч рациондан иборат (1а, 1б ва 1) ярага қарши парҳез ишлаб чиқилган.

Буйрак касаликларида бири бу-пислитдир. Буйрак лохонокларини ялиғланиши бирламчи мустақил касаллик ва икиламчи буйрак ва сийдик йўллари касаликларини оғирлаштирувчи бўлиши мумкин. Сурункали пислит шикоятсиз кечиши, фақат сийдикда кам миқдорда оксил ва ериган хужайралар булиши мумкин.

Парҳеҳда сийдик йўллари тирнашга қобилятли маҳсулотларни овқатланишдан олиб ташлаш зарур. уларни ювиб туриш учун кўп миқдорда сув киритилиши керак.

Ичиладиган сув миқдори: меали ва резавор шарбати, наматак қайнатмаси ва минерал сув шаклида 10-литргача оширилиши мумкин. Бу касалликда сийдикнинг асосий ва асосий емаслигини ҳисобга олган ҳолда 14а ва №5 парҳезлар тавсия қилинади. Бундан ташқари яна буйрак

хасталикларидан ўткир нефрит, сурункали нефрит ва сурункали нефрозлар мавжуд ва буларга №7а,7.10 парҳезлар тавсия қилинади.

Модда алмашувининг Бузилиш касалликларидан бири бу семириш касаллигидир. Одам органида модда алмашувининг мураккаб асаб ондокрин бошқаруви мавжуд. Ва бу ҳаёт меҳнат шароитини ўзгартиришига қарамасдан оғриқнинг доимийлигини таминлайди.

Алмашувни бошқарилишини бузилиши, яъни тўрлам қобилиятини ортишига олиб келади. Бунда семириш меъёридаги оғиртқдан 2-3 баровр ёки кўп миқдорда ошган ҳолда жуда катта ўлчамларга етиши мумкин.

Семиришда ёғ ва углевод алмашувини бузилишидан ташқари липоид алмашувининг ва организм тўқималарида ортиқчасув ва туз ушланиб қолиши билан сув-минерал алмашувининг бузилиши бошланади .

Семиришга мойиллик бўлганда уни олдини олиш ёки бор булган семиришни бартараф етиш учун жергия сарфини ошириши ва озуқа рационни калорилигини камайтириш зарур .

Қанд касаллиги ёки қадли диабет асаб психологик ва кам ҳолларда физик шикастланишлар таъсирида ривожланади ва углевод алмашувини асаб-ждокрин бошқариши билан оғир келади.

Қандли диабет семиришда имулин ишлаб чиқарувчи хужайралар функциясини ишдан чиқаришга ривожланиши мумкин .

Қаендли диабет асосида углевод алмашувининг бузилиши ётади.

Қонда қанд жуда катта булмаган миқдорда (100смкуб қонда 80-120мг) бўлади. Агар организмда ўртача 5л қон борлиги ҳисобга олinsa унда қанднинг умумий миқдори 5г ни ташкил этар экан .

100мл қонда қанднинг 180мгдан ошиши “буйрак парочи” деб аталади ва қанд сийдик билан чиқа бошлайди. Соғлом кишида ҳам овқат катта миқдорда шакар , мураббо ёки асал истемол қилганда қанд сийдикда ортиқча сифатида пайдо бўлиши мумкин. Яна тез ҳазм бўладиган қанд миқдори суткалик рационда 100гр дан кам ошмаслиги керак. Қолган углеводлар эса таркибида крахмал булган, секин секин ҳазм буладиган ва овқатдан сунг

қонда қандни миқдорини кеСам ИСИИ ошишини келтириб чиқармайдиган маҳсулотлар ҳисобиги қопланиши кера.

Қандли диабетнинг енгил ва ўрта оғирлигишаклида парҳез овқатланиш талаб қилинади. Қандли диабетнинг оғир формасида даволаш парҳез ва имулин билан борилади.

Соғлом кишини юрак қонтомир тизими бир қатор шароитларни ўзгаришида енгил мослашади. Масалан жисмоний меҳнат кучли ақлий меҳнат об-ҳаво таъсири тоққа чиқиш ва бошқалар бўлиши мумкин.

Ташқи муҳит шароитларининг жуда кеСам ИСИИ ўзгариши ёки касаллик натижасида юрак ўз ишини бажара олмалиги мумкин.Бундай вақтда аъзолар ва тўқималарга керакли миқдордги қое келиб тушмаслиги ва ёғ алмашуви маҳсулотларнинг алмашувига олиб келиши мумкин. Венада қон босимиортади. Бу жигар ҳолатига тасир қилади. У шишади ва касаланади, модда алмашувида катта роль ўйнайдиган меёрдаги фаолияти бузилади.

Буйракда қон ҳаракати секинлашади, бунинг натижасида сийдик ажралиши камаяди. Организмда сийдик ушланиб қолади ва натижада шишишлар пайдо бўлади.Юрак йўлари катталашади.

Юрак етишмовчилигидаги паҳез юрак фаолияти секинлашишига қобиляти бўлиши керак. Организмда моодда алмашуви бузилиши маҳсулотларни олиб чиқаришга қобиляти булиши лозим. У бир вақтнининг ўзида юрак-қон томирлари тизими, буйрак функйиялари ва овқат ҳазм қилиш органлари максимал ҳимоя қилиши керак.

Юрак-қон томир касалкларида ва модда алмашувининг бузулишларида парҳез овқатланиш, алмашинув бузилишларини тиклашга ва организм ҳар хл фунциаларни бошқаруви асаб жараёни меёрлаштиришга йўналтирилган булади.

Бунга парҳез овқатланиш рационларида алмашинув бузилиши кучайтируви ёки марказий асаб тизимини уёғотувига озуқа моддаларини чегаралаш ҳисобга эришилади. Бундан тақари , парҳезларни алмашув жараёнининг ўзига хос фаоллаштирувгич ҳисобланадиган, алмашилмайдиган

озуқавий омиллар булар бойитиш ҳисобига ҳал этилиши мумкин. Масалан, халистири ва тўйинган ёғ қисимларига бой бўлган қаттиқ ҳайвонот ёғларини, шу билан бирга углеводларни чегаралаш ёғ алмашувини яхшилади ва таркибида пурин бирикмалари бўлган азолари экстрактив моддаларни олиб ташлаши пурини алмашувини меёрлаштиришга сабаб бўлади.

Овқатнинг алмашинмайдиган озуқавий омилларига витаминлар, минераллар, моддалар микроэлементлар (йод, май ва бошқалар) ҳам ярим тўйинмаган ёғ кислоталари-минал ароматонлар киради. Ижобий таъсир килувчи омиллардан кўплаб оксилли маҳсулотлар таркибига кирувчи липотроп модда (холин, метионин, инозин ва бошқа)лар ҳисобланади. Улар ёғ омиллашувини фаоллаштиради.

Бундан ташқари республикамизда жигар касалликларига ҳам кенг тарқалган.

Шунинг учун жигар ва ўт йўллари номида тўхталиб ўтамиз.

Жигар ўт пуфаги ва ўт йўллари касалликлари ўткир ва сурункали турларга бўлинади. Ўткир гепатитни келиб кичкина ҳар хил турдаги инфекциялар сабаб бўлиши мумкин. Ўткир гепатитни энг кўп тарқалган шакли – (Боткин) касаллиқдир.

Сурункали жигар касаллиги Боткин касаллиги натижасида ёки бошқа ўтган сурункали инфекциялар (сифилис, малярия, туберкулёз), алкогольистемол қилиш натижасида келиб чиқиши мумкин.

Сурункали жигар ялиланиши зўрайганда терининг қисими енгил сарик касаллиги ва унги коверга остида оғрикнинг зураиши пайдо бўлади.

Сурункал гепатитнинг тулик соғайиши ёки жигар циррози деб аталадиган оғир касалликка ўтилиши мумкин, бунда жигар хужайраларини бриктирвчи тукималар билан алмашиши мумкин.

Ўт пуфагининг ўткир ялигланиши унги коверга остида бирдан пайдо бўладиган оғир ва ҳаракатнинг қулайлиги билан тасвирланади.

Сурункали холециститда унги коверга остида ҳар хил сиқувчи зиркираб оғувчи оғриклар пайдо бўлади. Бу касаллик зураиши билан ўтда тош

булиши касаллиги йулларида ёки ут пуфагида тош хосил булиши билан тасвирланади.

Уткир ва сурункали ут йуллари касалликларини дааволнишиашда даволаш максидида овкатланиш ахамаият кабетади. У касалик характерида боглик холдатурли хил булиши керак. Агар бемор тушакда булса, овкат калориялиги туширилиши керак. Укиш ва ишидан ажралмайдиган даволанишда калорияни кутарилиши керак. Овкатланишини эса физиологик меъёр талабларига амаллаштирилиши лозим .

Касалларга меъёрий микдорда оксил тавсия килинади шунинг 50-75%-и хайвонот оксигида тугри келиши керак.

Липотрол омииларига яна ёгсиз гуштновлари , боглик новлари (асосан трка) творог гречка ва сутли ёрмаш бой хисобланади.

Жига касалликлари билан оғриган касалларни даволаш учун кмматли булган ва треска усимлик мойи кушилган кальцийлаштирилган творог ,сабзи ва кам микдорда пиширилган пиёздан иборат оксилли махсулот тавсия килинади.

Жигар касалликлари билани касалланганда ёг бирмунча чегараланади , купрог маска ёги ва 30% га якин усимлик мойи истемол килиниши тавсия килинади.

Углеводлар купайтирилган микдорда берилади .

Витамин А, В гурух витамин(асосан В6 В12)лари купайтирилган микдорда кушилади. Таомни купинчакиймаланган холда берилади. Махсулотлар ковурилмайди гушт ва балик ёглари олиб ташланади.

Сил билан оғриган беморларда оксил камайиши мавжуд булади.Шунинг учун ларнинг рациониди оксил микдори оширилиши керак.Оксил микдори 120гр хатто 150гр га етиши ва унинг ярми хайвонот оксиги булиши керак. Болаларга хар 1кг оғирлиги учун 3-4 гр оксил берилиши керак.Сил касаллиги билан оғриган киши 120гр ёғ олиши лозим. Маска ёги , сметана , қаймоқдан ташқари ўсимлик мойи ҳам истемол қилиниши керак.

Углаводлар фозиологик меёрда чегарасида-500г берилади. Кучсизланган ётиб даволанувчи беморга углевод миқдори 300-400г дан ошмаслиги керак.

Сил касаллиги билан оғриган касалларда витаминларга талаб ортади. Организмга С ва Р витаминларни куплаб киргизиш шикастланган тўқималарнинг соғайишига ва суякни тикланишига олиб келади. В1 В2 РР витаминлари миқдори иширилиши зарур.

Сил касаллиги билан оғриган касаллар овқатда еарли миқдорда калций ва фосфор тузлари булиши керак. Агар калцийда ич кетиши , терлаш оркали кўп суюқлик юқотса ош тузи купайтирилиши лозим. Агар суяк организмда ушланиб қолса ош тузи қатий чегараланади. Суюқлик миқдори меёрида булиши керак 0.8л гача чегаралаш мумкин.

Касалликларни даволашни бошланғич босқичларидан бири бу даволаш пархезларини тузиш ҳисобланади. Даволаш пархезларни тузишда таомнинг физик хусусиятларидаги хажм оғирлиги , қон стансияси темпратураси ташқи куриниши ва хиди катта аҳамиятга эга. Катта ёшдаги кишиларнинг озуквой рационини ушлаши оғирлиги суюқлик билан биргаликда 3кг атрофида булиши керак. Даволвш овқатланишда купинча рационни оғирлиги ва хажмини купайтириш ёки камайтиришга туғри келади ва бу ундан сув миқдорини ёки алохида махсулотлар таркибини узгартириши ҳисобига амалга оширилади. Малумки, бир хил махсулотлар сезиларли хажимда булган холда нисбатан пас калорияга эга булади (сабзоводлар,йирик тортилган ундан қилинган нон) бошқалари эса озук моддаларининг ўзига хос концентратлари ҳисобланади (ёғ,шакар,мухум) ва уларни кам холда киритилганда ҳам юқори калорияликни тامينлайди

Овқатнинг физиковий хоссалари сезиш орган (куриш, таим, хид сезиш)ларига малум тасир кўрсатадию. Сезиш органларининг қўзғалишини ўз навбатида овқат хазим қилиш жараёнларига тайёрлайди.

Пархез овқатланишда, асосан химояловчи пархезларда ва ош тузи қатий чегараланган пархезларда,таомларнинг ташқи безатишларни ва уларни

тайёрлашда хўшбуй хид ва таим берувчи моддаларг- ванилин, долгин, гиннигда. Хушбўй кукатлардан-шишит, петуришка, шу билан бирга сабзавод ва мева шарбатларининг ишлатилишни катта ахамият касб этади.

Овқатнинг конисетенцтиси кўплаб даволвш пархезларда яхши пиширилган, эзилган ва хатто гомогенлаштирилган таомлар ишлатилади.

Шу тахлилда, даволаш овқатланишга қуйиладиган асосий талаб икки йўл билан таминлашиши мумкин: махсулотларни кимиёвий тузилиши ва биологик қимматини хисобга олган холда танлаш ва пазандачилик ишдовини маскур технологик усулларни қўллаш.

Шундай қтлтб, ахолининг кенг катталашиш пархез овқатланишда зарурат сезадилар.

Пархез овқатланишни омовелашиш, фақат махсус омиллар тормоғи кенгайтириш йўли билан, балки ўқув йуртлари ташкилотлар қошидаги овқатларни корхоналарда ҳамда пархез бўлимлари ташкшл қилиш йўли билан тахсимланиши керак.

1.2. Даволаш пархезлари вауларнинг хусусиятлари

Малумки хар бир касаликни олдини олиш ёки мувофақиятли даволаш пархиз тоамлар асосида уюштирилади.

Киши организмнинг икки касалликлари куп ва хилм-хил бўлсин сабабли овқатланишиш тизилишида ҳам уларга мос кўплаб пархезлар ишлатилади.

Шифохоналарда ва “пархез тоамлар” овқатланиш корхоналарида ҳам уларга мос куплаб пархез тоамларни гурухлантириб рақамли ситоллар билан белгиланган гунончи –“стол №1”, “стол №2” ва хокозо деб юритилади, аслида булар.

-“пархез №1”, “пархез №2” ва хокозою

Хар бир пархез ситоли малум касаликларни олдини олиш ёке даволашга мўлжаланган.

Пархез №1. Ошқозон-ичак касалликлари (Ошқозон яраси, гастрит) бунда овқат хазим қилиш ширасининг секериталик хусусияти ортади.

Пархиз №2. Ошқозоннинг секретоти ва ҳаракатлантирувлик фоалигини пасайиши билан борадиган овқат хазим қилиш тизими касаликлари (яра касалиги, калит, гастрит).

Пархиз №6 Сийдик кислотаси модда алмашинувининг бузилишини (подагира, дате́з)

Пархез №7.Буйрак касалликлари.

Пархез №8. Семириш касалиги.

Пархез №9. қандли диабет ёки қанд касаллиги.

Пархез №10.юрак-кон томирлари тизими касалликлари.

Пархез №11 сил суяк –сил касалликларида.

Пархез №15 Умуи соғайтириш учун рационал овқатланиш.

Хар хил пархезлар учун озуқавий моддалар ва ениргетик кийимлар ва витаминлар микдори қуйдаги жадвал-1, 2, 3да берилган.

Жадвал.1.

Алохида пархезлар учун озуқа моддалари ва эниргияга булган суткалик талаб.

Пархез номери	Суткалик талаб, г			Энергетик қиймат ккал
	Оқсил	ёғлар	углеводлар	
1	100	100	400 – 450	3000 – 3200
2	90 – 100	90 – 100	400 – 450	3000 – 3200
5	100 – 120	80 – 100	450 – 500	3200
7/10	80	80 – 90	400 – 450	2700 – 3000
8	110 – 130	65 – 70	100 – 200	1600 – 1900
9	100 – 110	70 – 75	300 – 320	2400 – 2500
11	110 – 140	100 – 110	400 – 450	3500 – 4500
15	100	100	400	3000

Жадвал. 2.

Алохида пархезлар учун витаминлар ва ош тузига булган суткалик талаб.

Пархез Номлари	Витаминлар, мг					NaCl Г
	А	В1	В2	РР	С	
1		4	4	30	100	15 гача
2		4	4	30	100	15 гача
5		1,5	2,2	18	70	8 – 9
7		1,7	2,2	18	150	3 – 5
8		1,7	2,2	18	70	7 – 8
9		1,7	2,2	18	150	15 гача
10		1,7	2,2	18	150	15 гача
11		5	6	25	200	15
15		2	2,2	18	56	15 гача

Жадвал. 3.

Алохида пархезлар учун минерал моддалар (Са, К, Mg, Р, Fc)га булган суткалик талаб.

Пархез Номлари	Калий, Г	Кальций, Г	Магний, Г	Фасфор, Г	Темир, МГ
2	–	0,8	0,5	1,6	15
10	5	1 – 1,2	0,5	1,6	15
11	3,5	2 – 1,6	0,8	2	20
15	3	0,9	0,6	1,2	15

Пархез №1. Пархезининг тайинланиши: ўн икки бармоқ ичак ва ошқозон яраси касаликларида, ошқозон шираси секрецияси ошга ва миёрида ўткир ва суринали гастритда, соғайиш ёки йингил хуружи даврида тавфсия тилинади. Ширани ажралишишда рацноидан олиб ташлаш йўли билант ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак шилимшиқ пардасини механик, кимиёвей ва терини химояси таминлаш зарур. Яраларни тузалишига, ошқозоннинг секеторлик ва матор фаолиятини миёрлашишга сабаб булиши керак.

Умумий тавсифн: Пархезда ошқозон секрециясини кучли жонлантрукчлар билан биргаликда қийин хазим буладиган махсулотлар ва

каттиқ булмаган гўшт навлари булакланган холда берилади. Жуда совуқ ва ўта иссиқ таомлар берилмайди.

Кимёвий хтмояга қуйдаги махсулотларни олиб ташлаш йули билан эришилади азодлар жкартактов моддаларга бой булган – гуштлар, балиқ ва замбаруғли бульонлар, кучи сабзавод қайнатмалари, ковурилган ва ёпилган гушт ва бошқа таомлар, эфир мойларига бой булган сабзавотлар ва бошқалар.

Рационга тузилган, маринадланган, шурланган сабзаводлар ва мевалар, уткир тамадилар, дудланган калбасалар, гуштлар ва балиқ, гуштли ва балиқли кансервалар, тузлимаска ёғикиритилмайди. Нардон раворлар ва мевалар газланган ичимликлар, аччиқ чой ва табе кофе, бундан ташқари таркибида ахамиятли миқдорда шакр булган махсулотлар, асал, муроббо, конфетлар (асосан шикаладлар) ош тузи қаттий чегараланади.

Механик химояга клетчаткага бой (Масалан: оқланган тарик ёрмаси, перловка ва арпа ёрмаси, хам эзилмаган сабзаводлар, дуккакдилар) булган махсулотлар бир хил резаворлар (узум, олхури, симародқа, киржовниклар)ни, эзилмаган қуруқ мева ва резавор (барча(данаксз туршак), майиз, олхури қоқи)ни овқатланишда чегаралаш йули билан эришилади.

Пархез №2. бу пархез ошқозон шираси секрециясини етишмовчилигидан гастрит билан оғриган, йуғон ичак ва ингичка ичак шилимшиғининг яилғланиши касалларда тавсия қилинади.

Пархез овқат хазим қилиш безларининг ишига стимул беради (фаоллаштиради). У ошқозонни ҳаракатлантрувчилик функциясни меъёрланишига ва шилимшиқ паордасининг яилғланиш жараёнларнинг камайишига сабаб булади. Бунда овқат хазим қилувчи бошқа аъзоларнинг компенсаторлик қобилиятини ошиши, ичакларда чириш ва иришнинг рувожланишини камайиши кузатилади.

Бу фезиолик тула қийматли пархез хисобланиб мўътадил механик ва иссиқлик химояни таъминлайди. Бу рациондан қумол клетчаткани ва овқат хазим қилиш безларини секрециясини қатъий фаоллаштирувчилар

ишлатилган жуда совуқ ва ута иссиқ таомларни чегаралаш йўли билан эришилади. Хар хил даражада майдаланган ва иссиқлик ишлови берилган (қайнатилган, димланган, ёпилган, қопқоксиз қовирилган) таомларни истеъмол қилишга рухсат берилади. Ошқозорда узоқ қолиб кетадиган таомлар, махсулотлар таъқиқланади. Бундан ташқари чачик сут, усимлик клетчаткагасега бой манбалар (карам, дуккаклилар, турб, узун, симородина) ва бириктирувчи туқималарга бой манбалар (чандир гушт, тоғой, қуш ва балиқ териси) ҳам олиб ташланади. Гуштлар яхши чайнаб истеъмол қилинади, балиқдан тоғайлари ажратилади.

Дудланган гўшт, балиқ ва колбаса, ва балиқ консервалари, маринадлар, аччиқ кофе, газланган ичимликлар рационга киритилмайди.

Парҳез №4, 4б, 4в. Бу парҳезлар ингичка ичак касаликлари – энтеритда, унинг шилимшиқ пардани ҳимоясини таминлашда асосан тавсия қилинади. Бундай оқатланишни талукли ҳолда ҳолда кам калорияли ва нибаттан кам углеводларни ташкил қилади. Қўпол ўсимлик таомлари, қаймоқи олинмаган сут сутда тайёрланган биринчи ва иккинчи таомлар ош тузи ва ширинликлар касални ҳолатидан боғлиқ ҳолда маълум даражада чегараланади ёки умуман умуман олиб ташланади. Бундан ташқари жуда совуқ ва ўта иссиқ киритилмайди. Махсулотлар мажмуаси буйича парҳез №4-тўла қийматлидир.

Иссиқлик ишллови – ҳама таомлар қайнатилиб ёки буғда пиширилади.

Парҳез №5 5а 5п. Булар ҳаммаси қўплаб жигар касалликларини, ўт чиқарувчи йўллари ошқозон ости беши йўғон ичак касалликларини даволашда самарали воситадир.

Бу парҳезлар гликогеннинг тўплашига сабаб бўлган ҳолда бир атда, уни ёғ бошидан сақлаб туради. Бундан ташқари пересталтинасини, ўт ажралишини фаоллаштиради. Уларни етарли миқоррида оқсил озуқа таомлари, сув ва енгил ҳаз булувчи углеводлардан ҳам фарқлаш мумкин. Қийин эрувчи ёғ (қўй, мол ва чўчка ёғлари) лар, халеститинга бой махсулотлар ош тузи ва азотли энеератив моддалар бу парҳезларда малум

даражада чегараланади жуда соутилган таом маъқл эмас.Пазандалик ишлоидан – асосан қайнатиб пишириш ёки буғда пишириш.

Биринчи таом лар – вегетарион ёик жуда кучсиз бульонда тайёрланади.

№5-пархез асосан сурункали жигар касалликклари , ўт пуфаги ва ўт йўллари касалликларида тавсия қилинади .

Ўт оқсилларини фаоллаштириб, жигарнинг функционал қобилиятини оширади.

Организмда халестирин ва боқа митидларолма шинувини яхшилаганга сабаб бўлади ва жигарда тикланиш жараёнларини активлаштиради .Ўники бармоқ ичакка ўт ажралишини ўт ажралишини фаоллаштири билан бу пархез ўт пуфагида тош хосил булишини бартараф этади Бундан ташқари жигар церозида сурункали гепатитни утишига ичаклар функциюсини меёрлаштиришига сабаб бўлади .

Пархез асосан витаминлар, углеводла ва ўсимлик махсулотларидан ташкил топгандир.

Овқатланишдан канцентрланган гўшт , замбуруғли а балиқ бульонлари , шовел кислотасини манбаи бўлган махсулотлар ,эфир мойлари ва бошқа жигар функцияларини қийинлаштирувчи моддаларни олиб ташланади бундан тақари совуқ таомлар рационга киритилмайди дукаклилар чегараланади .

Пархезда оқсилнинг биологик қимматли манбаи бўлиб сут ва сут ичимликлари ,творог тухум оқсили гўшт балиқ ,гречка ва сули ёрмаси ҳисобланади.Бу махсулотлар таркибида липотроп моддалари: метионин холин лецитин ва бошқалар мавжуд.Рационда ,кулик 100г дан кам бўлмаган творог (таомда ёки тиббий холда) кўниши муҳим аҳамиятга эга .

Рационнинг ёғ қисми маска ёғи ва ўсимлик ёғи ҳисобига қондирилади ва улар ўт пуфагидан ўтни ажралишини яхшилаиди.Ўсимлик ёғи билан хушхўрлаштирилган енгил хом сабзавотлардан тайорланган газакларни кенг ишлатиш тавсия этилади.

Парҳеда енгил ҳазм буладиган углеводлар манбаларини киргизиш зарур: асал мураббо, желелар, компотлар, киселлар ва шакар. Углеводлар фақат алергик касалликлар , емириш қандли диабет ҳам намоён бўлса чегараланади .

Жигарни ўт ажратувчи функциясини фаоллаштириш мақсадида овқатланишга 25-40 грам ксилит ёки сорбит ўсимлик маҳсулотлаи қўшиш тавсия қилинади.

Таом қайнатилиб , бугда ёки ёпиб тайёрланади. Денгиз Маҳсулотларидан қўшиш тавсия қилинади.

Овқатланиш режими: Таом таом истемол қилиш 1кунда 4-5 марта, таом иссиқ ҳолда берилади ва ажралишига шароит яратади .

Кофе какао қовирилган таомлар кремли пирог пиожнилар шовил равог пиёз чеснок редис, дукакликлар (ловия нўхат ясиқ дони) замбуруғлар чўчка қўй молғоз ёғлари гидрожир эритилган ёғ истемол қилиш тақиқланади.

Парҳез №7.7у .Буйрак касалликларид тавсия қилинади.№10 ,10н 10а парҳезлар юрак-қон томирлари тизимининг бузилиши касалликларида белгиланади. Бу парҳезларнинг таркибида умумий нарсалар кўп шунинг учун бу парҳезлар умумий ҳолда кўрилади. Улар қон айланиши учун маъкул шароит яратиши вауни ушлаб туришида иштирок этади. Организмдан модда алмаштирувида оксилланмаган маҳсулотлар ва азотли шаклларнинг чиқаради. Улар яллиғланиш жараёнларини профилактика қилишда ҳам фойдали ҳисобланади. Бу парҳезларнинг ҳамасига қўйиладиган бош талаб – бирор давр орлиўида асаб тизимини уйғотувчи в организмда ортиқча суюқликни ушлаб турувчи моддаларни кекин камайитириш ёки умуман олиб ташлашдир.Шунинг учун уларда тузланган , дудланган маҳсулот, маринадлар бўлмайди.Қаҳва шokolод ,какао ачқ чой замбуруғ қўшилмайди. Иккинчи таомларни қовуриш ва гўшт , балиқ ва замбуруғли қайнатмаларда тайёрланган биринчи таомларда, колбаса маҳсулотлари, карам, дуккакли сабзавотлар, газланган сув қўшилмайди. Донаксиз туршак, майиз, ўрик туршаги, қора смородина, олма, сутли кўк чой фойдалидир.

Бу парҳезлардан энг катийси -№7 парҳездир, яъни буйрак етишмовчилиги-энг о-ир формасида тайинланади рациондан туз , оксили маҳсулотлар олиб ташланади .

Хама таомлар кайнатиб ва бугда пишириш билан камтузли ёки умуман тузсиз холда тайёрланади. Биринчи таомлар вегетариан ёки сутлибулиши керак.

Организмда суюкликни чикиб келтиришни яхшилаш учун чикиб кетишини яхшилаш учун овқатланишга калий манбалари куритилган мева ётилган картошка ва олма кабачкидан тайорланган таомлар кушилади Бундан ташқари ковун тарвуз Янги узилган мевалар ҳам сийдик хайдаш хусусиятига эга.

Парҳезда асаос гурухлари ва витаминлар манбалари – Янги резаворлар , мевалар сабзавотлар микдори оширилади.

Ош тузининг етишмаётган микдори уни алмаштирувчиларни ҳисобига копланади. Масалан папрҳез туз (сонасол) унитайёр таомларга кушилади.

Таомнинг мазаси пиширилган пиёз, сметана, аралаштирилган уксус цедра ва лимон шарбати лавр барги тмин сабзавот ва мева шарбатлари кушиш йули билан яхшиланади.

Тавсия килинадиган маҳсулотлар ва таомлар: Гушт паррандалар –ёгсиз навлари кайнатилган ва ёпилган холда балик ёгсиз енгил сунгра кайнатиш ёки майдаланган ёки бўлакланган ҳолда ёпиб пиширилади.

Сут ва сут маҳсулотларини сутсливклар нордон сут ичимликлари творог ва творогдан қилинган таомлар сабзи, олма, гуруч, билан; қаймоқ .

Ёғлар ва макарон маҳсулотлари ҳар хиллари турли хил таомлар шаклида ҳар қандай усулда тайёрлаш мумкин.

Нон ва ун маҳсулотлари тузсиз нон блинчикла тузсиз олади дрожжада.

Сабзавотлар- картошка ва сабзавот(эфир мойларига бойларидан ташқари)лар қовиришидан ташқари ҳар қандай пазандалик ишлови қўллаб ҳар қандай таомлар таййорланади

Шўрвалар –вечетариан сабзавотлар ,ёрмалар картошка билан ; мевали сутли чегараланади.Қайнатилгандан сўнг маска ёғи қаймоқ шивит петрушка лемон кислотаси тухум билан хушхўрлаштирилади.

Ширин таомлар ва ширинликлар компотлар кисол желе асал мураббо мевали музқаймоқ.

Ичимликлар – чой кофе мунтазам ўткирликда , сабзавот ва мева шарбатари наматак қайнатмаси.

Парҳез №8 ва 8а .Улар ҳам даволовчи ҳам профилактикдир танани ортиқча массасини туширишга олиб келади.

Модда алмашувига шундай таъсир қилиши учун бу парҳезларда углеводлар кам миқдорда бўлади. Худди шундай ёғлар одамдагига қараганда кам ва оқсилли физиологик меёрларидан ортиқроқ бўлади. Ош тузи ,суюқлик, ширинликлар, азотли экстрактив моддалар, гўшт балиқ замбуруғ дукакдилар кеСам ИСИн камайтиради. № 8 парҳезда суткалик рационнинг калориялиги одатда 1900 ккал ошмаслиги керак фақат врач рухсати билан ошириш мумкин.

Парҳезлик ишлови –умумий ҳолати ва бирга келучи касалликларни мавжудлигига боғлиқ ҳолда одатдаги ва икинчи таомла таомлар буғда пиширилиб тайёрланди.

Парҳез№9. Қандли диабет билан оғриган касалларга тавсия қилинади. Пархе ошқозон ости безининг инсул ости опаратини химоялашга , углевод алмашувини яхшилашгишига ёғ алмашувини бузилишини олдини олишга сабаб бўлади.

Парҳезда углевод ва ёғлар ҳисобига энергетик қиймат камайтиради.Шакар ҳалетирин ва экстрактив моддалар манбалари кеСам ИСИн чегараланади. Рационда липотроп моддалар витаминлар балласт бирикмалари миқдори оширилади.

Пархездан сут ёғ тухум қўшиб қорилган мирдан тайёрланган махсулотлар ёғли бульонлар , мана ёрмаси гуруч макарон махсулотлари олиб ташланади.

Оқсил манбаи сифатида , липотроп омилга эга бўлган фойдали махсулотлар , - творог ёғсиз мол гўшти ёғсиз балиқдир.

Ёғлар энергия манбаи ва инсуляр апаратни химояловчи бўлганликлари учун улар пархезда сезиларсиз даражада камайтирилади. Рационга ўсимлик ёғини табиий ҳолда қўшиш зарур.Холистиринга бой хайвонот ёғлар улуши чегараланади . Қандлидиабет билан касалланган беморларда атеросклезнинг ривожланишига мойиллик сезилади.

Пархезнинг қатъий назорат қиладиган асосий компоненти углеводлар , асосан енгил ҳазм бўладиган углеводлар ҳисобланади.Овқатни таъминини яхшилаш шу билан бирга даволаш мақсадида ,пархезда шакарни алмаштирувчиси –ксилит сахарин ишлатилади .Ксилитнинг бир мароталик дозаси 20-25 гдан ошмаслиги ,бир кунга эса 40 г гача бўлиши керак.

Инсулин етишмовчилигида В гуруҳига бўлган талаб ошади . Шунинг учун рационга керак қайнатмаси киритилади.

Қандли диабет билан оғриган касаллар кўплаб минерал тузларга муҳтождирлар.Уларнинг рационда калий магний калций фосфор мис рух марианиц манбаларининг миқдори оширилади.

Овқатланиш режими: таом қабул қилиш 4-5 мартадан кам бўлмаслиги керак ва бу инсулин ёки бошқа шакарни камайтирувчи воститалар ишлатилишидан боғлиқ.

Тавсия қилинадиган таомлар ва махсулотлар.Гўшт ва паранда – ёғсиз навлари қайнатиб қовириш димлаш ва қайнатиш усулларида :майдаланган ва бўлакланан . Пиширилган ёғсиз калбасалар.Балиқ ёғсиз навлари , қайнатилган ва ёпилган ҳолда.

Сут ва сут махсулотлари – қаймоғи олинган сут нордон сут махсулотлари творог ёғсиз ва ундан тайёрланган таомлар қаймоқ чегараланади.

Тухим кунига1-1.5 дона пиширилган холда оқсилли омлетлар сариғи чегараланади

Ёғлар тузсиз маска ва эритилган ёғлар. Ўсимлик мойи табиий холда ёрмалар углеводлар меёрини ҳисобга олган холда ишлатилади Гречкадан буғдой перловкасўли ёрмаларидан.

Нон ва ун махсулотлар жавдор нонит оқсилли кепакли оқсилли буғдой 2-нав буғдой нидан нонлар ишлатилади.

Сабзавот лар картошка сабзи лавлагли асосан хом пиширилган димланган кам холларда қовурилган карам кабачки қовоқ бодринг поидор баклажан беосаҳам мақул.

Шўрвалар сабзавотли ши борш лавлагли гўштли ва сабзавотли окорашка юқорида кўрсатилган ёрмалар картошка гўштли фрикаделкалар билан тайёрланган бульонлар сабзавотлар билан.

Соуслар- ёғсиз кучсиз гўштлар балиқ замбуруғлибульонларида сабзавот қайнатмасида зираворлар бўлиши керак .

Ширин таомлар ва ширинликлар мевалар янги ҳолда мева ва резаворларнинг нордон мевалари тавсия қилинади желе самбуклар мусслар компотлар асал қатий чегараланади .

Ичимликлар – чой, кофе,шакар алмаштирувчилари сут билан сабзавот жарботлари ширин булмаган ва резавор шарбатлари шиповник кайласи бериш мумкин.

Тақиқланади:-ката микдорда шакар булган ичимликлар нонли квасширин сироплар ва шарбатлар шакар асал мураббо канфетлар тарвуз узум урик ва мева резаворлар шакарга бой бўлса ,ёғли ғоз ўрдак гўзшти ёғли балиқ чучқа мол, қуй ёғлари ўткир зираворли тамаддилар.

Пархез№11 .Енгил ва соғайиш давридагисуюк вашурункали шаклидаги туберкулоз касалликларида тавсия қилинад Бунда соғайиш жараёни фаоллашади организмнинг химоя кучлари ва сурункали юқори касалликларига қаршилик қобиличти ошади ва организмни қобилияти яхшиланади

Умумийтавсифи . Пархезда энегетик қиймат оширилган сезиларлимиқдорда хайвонот оқсили витаминлар минералмоддалар ва малум миқдордаги ёғ ва углевод мавжуд .

Пазандалк ишлови чегараланмайди .

Кимиёвий таркиби калориялиги : оқсил150 г, ёғлар 130г углеводлар 300г витаминлар 200-500мг В1ва В2 -5-6мг А-3-4мг ва бошқалар калориялик3700ккал бўлиши мумкин.

Овқатланиш тартиби 1 кунда 4-5 марта тавсия қилинадиган таомлар ва махсулотлар.Гушт парранда балиқнинг ҳар хил турлари ,ҳарр қандай пазандалик ишловида сут махсулотларинисут, сметана, сливқалар ; творог ва пишлоқ ишлатилиши шарт,ёғнинг ҳар хиллари . Яна тамаддилар чегараланмайди. Сабзавотлар мевалар резаворлар кўпинча хом ҳолда ва қандай пазандалик ишловида чегараланмаган ҳолда истемол қилинади Ичимликлар турли сабзавотли ва мевали шарбатлар, шиповик қайнатмаси чой... ун махсулотлари рацион витаминлаштирилиши зарур.

Таомлар ва махсулотлар сут бошқа биологик қимматли оқсиллар билан бойитишга мақсадга мувофиқ булади .Жуда ёғли навлари ёғли ва ўткир соуслар жуда кўп миқдорда ёғли креми бўлган қандолат махсулотлари олиб ташланади.

Пархез№ 15 . Касаликларда уни умумий стл хам дейилади. Бу тўла қимматли овқатланиш. Кўплаб соғаетган касаллар масалан юқумли касалликлардан пневмония нервоздан сўнг таянч ҳаракатланувчи апарати шикастланишида соғайиш даври учун мўлжалланган.

Юундай пархез касалхона овқатланишидан уй овқатланишига ўтишига белгиланади.

Пазандалик ишлови одатдагига турлихил бўлиши мумкин.

Кимиёвий таркиби ва калоричлиги.Оқсиллар 100г (60г хайвонот оқсили) ёғлар (30г умумий мойлари) ва углеводлар 400г калориялик 2600-2800 ккал

Овқатланиш тартиби биркунда 4-махал . Етарли миқдорда витаминлар ва асосий озуқа таркибий қисимларини туғри нисбатини таминловчи турли

хил махсулотлар рухсат этилади С витаминини организмга киритиш қийинлиги сабаб ли суюқ таомларни витаминли препарат – аскорбин кислотаси билан витаминлаштирилади. Витамин С пазандалик ишловида ва нотўғри сақланганда куп юқолади Шакарни чегаралаш тавсия қилинади.(60-70 г дан кўп эмас) ош тузи қовурилган гушт ва балиқ таомлари , калбаса махсулотлари дудланиб зираворлар чегараланади.

Яна куплаб тор доирада махсулаштирилган даволаш - профилактик даволаш- реабилитацион пархезлар мавжуд.Улардан бир хиллариюғир касалликларни комплексдаволашга ишлатилади. Бошқалари эса бирор касаллик ёки асотатини даволаш ва профилактикаси учун мужалланган .Шундай пархезлардан бири –Ф.К. карелл пархезидир . У жигар сутини олиб ташлашга асосланиб юрак қон томирида қон сузиши олдини олади.

2-БОБ. ТАДҚИҚОТ ОБЕЪКТИ ВА УСУЛЛАРИ

2.1 Мақсад ва вазифалар

Адабиётларда мавжуд бўлган маълумотлар шуни кўрсатадики, даволанувчиларнинг суткалик рационларининг озукавий моддаларини мувозанатлаштирилган ва меъёрлаштирилган тўғри овқатлантириш улар соғлигини яхшилашга ва иш унумдорлигини ошишига сабаббўлади.

Шунинг учун бу даволанувчиларни рационини таркиби бўйича тадқиқ қилиш ва қайта ишлашни мақсад қилиб олдик.

Шунда биз қуйидаги вазифани олдимизга кўйдик :

Даволанувчилар овқатланиш рационини асосий озуқа моддалари таркибига асосан тавсифлаш ва овқатланишни рациондаги витаминлар ва минерал моддалар миқдорини ҳисоблаш ва тавсия қилинганлари билан таққослаш;

-Тавсия қилинган комплекс нонушта, тушлик, тамаддидаги хом-шө мажмуидаги оқсил, ёғ, углеводларни таркибини тадқиқ қилиш ва тавсиялар бериш; Суткалик рациондаги хом-ашё мажмуидаги оқсил ёғ углеводлар таркибини ва энергетик қийматини тадқиқот қилиш.

2.2 Тадқиқот объекти

Бизнинг диплом ишимизда тадқиқот объекти , бўлиб даволаш маскани миждозларининг комплекс суткалик овқатланиш рационини ҳисобланади.

Бу танлов тасодифий эмас.Талим тизимини ислоҳ қилиниши билан республикада барча ўқув юртларига эътибор кучаймоқда. Ўқув юртлари талабаларинин соғлом ўқиш ва яшаш шароитини яхшшлаш мақсадида , соғломлаштириш масканлари ташкл қилинган.

Талабалар агар ўзида маълум шаклдаги беморлик ҳолатини сезсалар ўқишдан ажралмаган ҳолда сўғломлаштириш масканида даволанишлари мумкин.

Ресторан даволанувчиларининг ёши 18-29 ёш чегаралашдадир. Бу вақтда талабалар организмни ривожланиши ва ўсиши ҳали бутунлай тўхтамаган бўлади ва талаба яшаш ва ўқиш шароитларини ўзгариши натижасида касалликларга тез берилувчан бўлади. Шунинг учун даволанувчи организмни Учун керакли бўлган миқдорда озукани бериш билан бирга уланинг миқдори ва сифатига, бемор организмда қандай таъсир қилиши ўргатилиши лозим.

Шуларни ҳаммасини ҳисобга олган ҳолда биз ўз олдимизга ресторанда мавжуд овқатланиш рационини мувозанатлаштирилганлигини ва рацион тартибини ўрганиб чиқиб, ўзимизнинг ҳамма кимёвий моддалар бўйича мувозанатлаштирилган рационимизни ишлаб чиқишни вазифа қилиб олдик.

2.3. Тайёр таомларнинг асосий озиқ моддалари таркибини ва энергетик қийматини ҳисоблаб чиқиш йўллари

Таомнинг озиқ моддалари ва энергетик қийматини аниқлаш , уларни мувозанатлантиришида муҳим роль ўйнайди .Шунинг учун биз таомларнинг озуқавий қийматини ҳисобладик ва ҳисоблашда биз қуйидаги усулни қуладик.

Бунинг учун зарур бўлади

- 1) Таомлар рецептураси , шу билан бирга порция маҳсулотларга солинидиган маҳсулотлар меъёри.
- 2) таом тайёрланганида ишлатилган хом ашёнинг кимёвий таркиби .
- 3) тайёр таомнинг чиқиш оғирлиги.

Таомлар рецептурасини “даволаш маскани ” ҳақиқий рационидан ва мавжуд рецептуралар тўпламидан оламиз

Хом-ашё маҳсулотларини кимёвий таркиби бўйича маҳсулотларни Н.Ф.Нестерина ва И.М.Скурихина таҳрири остида чиққан “Озиқ Овқат Маҳсулотларини кимёвий таркиби” маълумотномасини 1 томи жадвалларида ва ҳисоблаш учун А.А.Пакров Сам ИС Ий таҳрири остида 1976

йил чиққан “Озиқ овқат махсулотларини кимёвий таркиби” ни 1 том жадвалларидан фойдаландик .

Махсулотлар солиниш меъёридан боғлиқ холдан хом ашё мажмуини кимёвий таркибини ҳисобладик .

Махсулотлар кимёвий таркиблар 4-жадвалда озиқайиш моддалар 100г махсулот учун берилади. Лекин ҳисоблаш йўли билан бир порцияга рецептура бўйича берилган хом ашё миқдори аниқладик.

Сўнгра оксиллар, ёғлар, углеводларнинг умумий 1 порция учун аниқладик .

Таомларнинг энергетик қийматини аниқлаш учун оксил миқдорини 4 ккалга, ёғларни 9 ккал га, углеводлар миқдорини 3,75 ккал га кўпайтириши керак . олинган сонларни жамласак берилган таомнинг каллориялиги келиб чиқади .

Масалан намауна сифатида 11 таомлардан бирини куриб чиқамиз.

Витаминлар ва минерал моддалар миқдори ҳам худди шу йўл билан ,яъни хом-ашёни,рецептутрада берилган солиниш миқдорини 100г хом-ашё учун берилган миқдори кўтариб 100 га булиш йўли билан топамиз. Ҳар бир хом-ашёни минерал ва витаминлари миқдорини жамласак таомники келиб чиқади.

ЖАДВАЛ 4

Мантини озиқавий ва энергетик қисимларини топиш

Махсулотлар	Миқ-дори	Оксил		Ёғ, г		Углевод		Калориялиги ккал
		100г да	хақиқий	100г да	хақиқий	100г да	хақиқий	
Ун (1навбўғдой)	80	10.6	8.5	1.3	1.1	67.1	58.6	263.5
Гўшт	100	18.9	18.9	12.4	12.4	-	-	187.2
Бош пиёз	50	1.7	0.85	-	-	9.6	4.8	21.2
Тухум(1/5)	10	13	1.3	12	1.2	1	0.1	16
Сметана	20	2.6	0.52	30	6.0	2.8	0.6	58.2
Думба ёғи	10	0.3	0.03	98	9.8	-	-	89
Қизил қалампир	1	-	-	-	-	-	-	-
Жами:			30.1		30.5		64	635

Бундан ташқари мувозанатлатирилган рационни озукавий моддалари ва энергетик қийматини ҳисобланади ва энергетик қийматини ҳисоблашда ЭХМ-дан фойдаландик . ЭХМ-да ҳисоблашни биз қуйдаги программа асосида бажардик.

Маҳсулотларнинг \амда таомларнинг озукавий қаиматини аниқлашни математик модаси ушбукринишда .

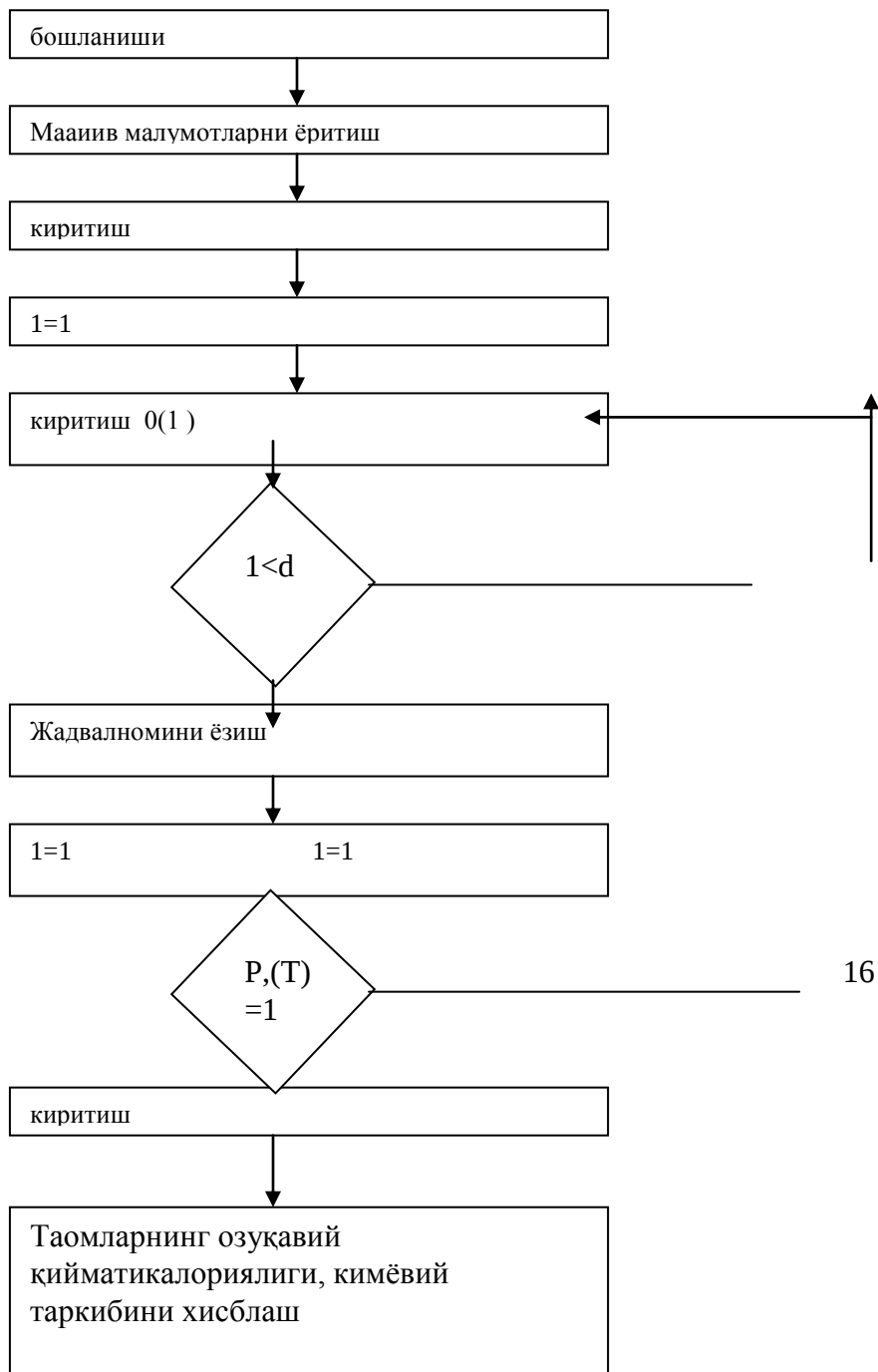
$$B_{ij}=1/100 \quad A_{ij} \cdot X_i \quad (1)$$

Бунда : A_{ij} -таркиби (г), x_i -миқдори ,j кимёвий елементи I маҳсулот B_{ij} – таркиби

Таомнинг кимёвий таркиби қуйидаги формула билан топилади:

$$Y_i = \sum B_{ij} ; (j=1.m).$$

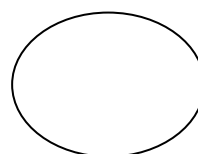
Таомнинг озукавий қийматини ва калориясини аниқлашда алгоритм схемаси қуйидагича бўлади:

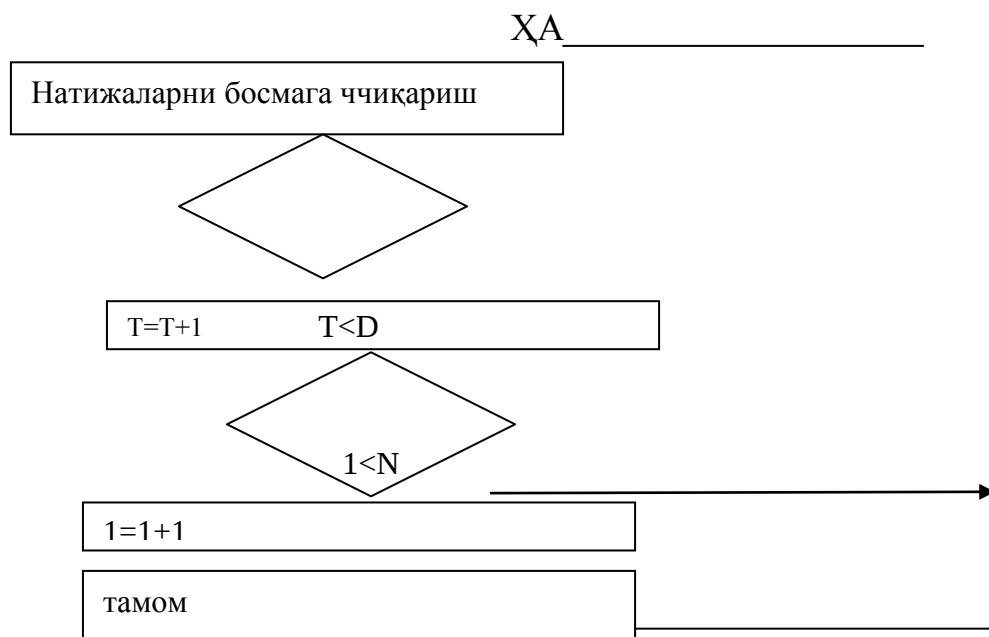


ЙЎҚ

1=1+1

ЙЎҚ





Алгоритмга қуйдаги белгилар киргизилган:

N-маҳсулотларнинг умумий сони

D- таомда ишлатиладиган маҳсулотлар рақами

D1 (1)-маҳсулотлар банкасида ишлатилган

Маҳсулот номларидан иборат массив

X(1)-таомда ишлатиладиган маҳсулотлар миқдор

1.T-цикл алмашилиши

Мана шу программа асосида биз маҳсулотларнинг ва бир қатор таомларнинг озуқавий қийматини ва калориясини аниқлаб парҳезлар учун ўз овқатланиш рационализмининг ишлаб чиқарамиз.

3-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ТАҲЛИЛИ

3.1. Маматбоб ресторанидаги овқатланиш рационининг тавсифи

Маматбобо ресторанида феврал ойига ишлатилган 4 хафталик комплекс меню бўйича ҳақиқий овқатланиш таҳлили қилинди.

Жадвал 5

Даволаш масканни овқатланиш рацони тузилиши ва озуқавий моддалари миқдори

Таомлар номи	Чиқиши г	Оқсил г	Ёғ г	Углевод г	Энергетик қиймати
1	2	3	4	5	6
	1 кун				
Нонушта					
Пиширлган	45	6.3	5.8	0.3	7.9
тухим нон сарёғ	15/100	8.2	13.5	46.7	331
билан	200	-	-	24.8	94
Ширин чой		14.5	19.3	71.8..	504
Жами	400	30.1	32.2	128.6	897
Тушлик					
Лағмон	220	15.2	12.5	41.393.2	355
Перловка бўтқа	200	16.2	2.4	263.1	440
гўштли нон чой		61.5	47.1		1692
Жами	200	21	10	30	520
Тамадди					
Мошкичири	30	2.2.	3.0	22.8	122
Пряник	150	6.5	1.0	40.1	190
Нон-чай		29.7	14	92.9428	832
Жами		106	80		3028
хаммаси					
Ширгуруч	200	9.7	104	63	359
Нон ,саиёғ	15/100	8.2	13.5	46,7	331
Ширин чой	200	-	-	24,8	94
Жами		17.9	23.9	134,5	778
Тушлик					
терловка шурво	400	4	12	27	243
мошкичири	300	31.	30	90	781
газак (бобринг ёғ	80/20	1	12	7	219
)	200	14	2,2	80,6	386
нон	200	-	-	35	145
беҳи компоти		50.6	56,2	239,6	1774

жами					
тамадди	200	15	23	35	422
макарон гўштли	100	6.5	1,0	40,1	190
нон		-	-	-	-
чой		21.5	24	751	612
жами		90	104,1	449	3164
хммаси кунлик					
4-кун	15/10	8.2	13,5	449	331
Нонушта	200	-	-	24,8	94
Нон сариёғ билан					
Ширн чой					425
Жами	400	4.7	0.5	36,9	
Тушлик	300	26.2	17.6	84	170
Макарон шурва	85/15	3	15	14	676
Шовла	100	8.1	1.2	46,6	190
Салат	200	0.4	-	35,1	220
Нон 1нав ун		42.4	44.1	216	147
билан					1403
Олма компот	300	31.5	30	90	
Жами	200	14	2.2	80,6	781
Тамадди		45.5	32.02	170.6	386
Мошкичири		96	90	460	1167
Нон-чой					2995
Жами					
Хаммаси кунлик	250	7.4	7.6	39	
5-кун	15/150	208	14.1	70	254
Нонушта	200		21.17	24,8	441
Сутли манна				133,8	94
Нон сарёғ					789
Ширин чой	400	208	8.4	48	
Жами	200/45	17	12.7	50	340
Тушлик	200	14	2.2	80.6	390
Нухат шурва	80/10	2	7	4	386
Макарон гушт ли	200	1	-	43	86
Нон		54.6	30.3	225.6	164
Салат сабзавотли					1367
Қ-қ мевали комп	200/45	23.7	24.2	36.3	
Жами	100	8.1	1.2	46.6	530
Таммадди		31.8	25.4	102.9	220
Шурва тухум		106	77	462	750
билан					2906
Нон,чой					
жамии	200	9.7	10.4	63	
хаммаси кунлик	15/100	8.2	16.5	46.7	353

6-кун	200	-	-	24.8	331
нонушта	17.9	17.9	23.9	134.5	94
ширгуруч					778
нон сарёғ б-н	400	407	0,5	36,9	
ширинчой	300	31,6	30	90	170
жами	200	14	2.2	80.6	779
тушлик	100	1.7	6	11	386
макарон шурва		52	38.7	218.5	104
мошкичири					14739
гуштли	400	15.1	16.1	64.3	
нон-чой	100	8.1	1.2	46.6	449
лавлагидан газак	200	200	-		220
жами			178.3	173	
тамадди			80	80	669
лағмон					2886
нон					
чой					
жами					
ҳамаси кунлик					

Даволаш маскани овқатланиш рационини кунлик ва комплекслар буйича озиқа моддалари ва энергетик қиймати таҳлили натижаларини куйдагича жадвал-6 шаклида келтириб ёзиш мумкин.

Жадвал 6

Рационни кунлик ва комплекслар буйича озуқа моддалар ва энергетик қиймати таҳлили

Хафта кунлари	Оқсил,г		Ёғ г		Углевод		Энегетик киймати	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	106	75	80	75	428	300	3028	2100-2400
Сешанба	72	75	63	75	368	300	2297	2100-2400
Чоршанба	90	75	104	75	449	300	3164	-/-/-/
Пайшанба	96	75	90	75	460	300	2995	-/-/-/
Жума	106	75	77	75	462	300	2906	-/-/-/
Шанба	93	75	80	75	464	300	2886	-/-/-/
жами	364	450	494	450	2631	1800	17276	12600-14400
Ўртача	94	75	82	75	438	300	2879	2100-2400
Тавсия қилинадиганга ниббатан фарқи %	125	100	109	100	146	100	119-137	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	30	15	14	15	93	60	832	420-480
Сешанба	14	15	9	15	104	60	542	420-480
Чоршанба	22	15	24	15	75	60	612	-/-/-/
Пайшаба	45	15	32	15	171	60	1167	-/-/-/
Жума	32	15	25	15	103	60	750	-/-/-/
шанба	23	15	17	15	111	60	669	-/-/-/
Жами	166	90	121	90	657	360	4572	2520-2880
Ўртача	28	15	20	15	109	60	762	420-480
Тавсия қилинадиганг а ниббатан фарқи	184	100	134	100	182	100	159- 181	100

Нонушта

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	14.5	25	19.3	25	71.8	100	304	700-800
Сешанба	17	25	21	25	111	100	679	700-800
Чоршанба	18	25	24	25	135	100	778	-/-/-/
Пайшаба	8	25	13	25	71	100	425	-/-/-/
Жума	20	25	22	25	134	100	789	-/-/-/
шанба	18	25	24	25	134	100	778	-/-/-/
Жами	95	150	123	150	657	600	3953	4200-4700
Ўртача	16	25	20	25	109	100	659	700-800
Тавсия қили- надиган нис- батанфарқи %	63	100	82	100	109	200	82-94	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	62	35	47	35	263	140	1692	9802-1120
Сешанба	43	35	32	35	154	140	1076	420-1120
Чоршанба	51	35	56	35	240	140	1774	-/-/-/
Пайшаба	42	35	44	35	216	140	1403	-/-/-/
Жума	33	35	30	35	225	140	1367	-/-/-/
шанба	52	35	39	35	219	140	1439	-/-/-/
Жами	166	90	121	90	657	360	4572	2520-2880
Ўртача	28	15	20	15	109	60	762	420-480
Тавсия қилинадиганг а ниббатан фарқи	84	100	134	100	182	100	159- 181	100

Маълумки камплекис меню хурондаларга хизмат курсатишнинг илғор шакли ҳисобланиб, у рационга ҳамма зарур моддаларни оптимал миқдорга ва нисбатларида киритилиш имкониятини таъминлайди.

Ундан ташқари комплекис рационлари тузишда, таомларнинг бир – бири билан кимёвий тузилиши ва органалситик сифатларини мутаносиблигига эътибор бериш керак.

Бир киши тоам 1 ҳафтада 1 марта куп тақирорламаслиги лозим.

Таҳқиқот натижаларимиз шуни кўрсатдики, ресторан даволанувчилари учун фақат битта умумий рацион тузилган ва алоҳида касалликлар турлари бўйича ҳисобланади, Шунинг айтиб ўтиш лозимки комплекс менюнинг уртача энергетик ҳимоялари ҳам номутаносиб ,масалан уртача кунлик энергетик қиймат 2879 ккал ,бу тафсияқилишган меъёрнинг 119-137% ни ташкил қилапти. Қуриниб турибтики 22-30% ортиқча энергия ҳосил бўлаяпти.

Ресторанда 3 маҳал овқатланиш (нонушта, тушлик тамадди) жорий қилишган бўлиб ,бу кунлик рационининг 75%ни ва меёр бўйича 2100-2400ккал ташкилетиши керак.

Ўрта энергетик қиймат комплекслар бўйича ҳам номутаносиб жойлаштирилган 0масалан нонуштада уртача эргетик қиймат 659-ккал бу тавсия қилинган меёрнинг 82-94 %ни ташкил қилапти. Тушликдаэса бу кўрсаткич 1450ккал бўлиб тавсия қилингаг меёрнинг 130-149фоизини ташкил етпти , тамаддида бу қиймат 762 ккал бўлиб тавсия қилинган меёрнинг 159 -181 % га туғри келяти .

Асосий муҳим сифат курсаткич бўлиб улагаги оқсиллар шу билан бирга ҳайвонот оқсиллари ҳисобланади .Асосий моддаларни таҳлил қилиб қуйдаги ҳуласаларга келдик: ҳафталик таомларда уртача курсаткич оқсил 94 г бўлиб ,бу тавсия қилинган.меёрнинг 125 %ни ташкил қилар экан.Овқатланиш кунлик комплекслар (нонушта тушлик ,тамадди) бўйича ҳам номутаносиб тузилган , масалан нонушиада 16 г бўлиб , бу тавсия қилинган меёрни 64% ни ташкил етаяти ,тушликда уртача оқсил миқдори

51% г булиб, тавсия қилинган меёрнинг 145% ига тенг тамаддида эса бу кўрсаткич 28 г булиб бу тавсия қилинган меёрнинг 187 % ини ташкил қияпти. Ўртача ҳайвонот оқсилнинг миқдори 55%ни тавсия қилинган ҳолда, нонуштада 3.5 г, тушликда 15.5г, тамаддида 5.2 г га тенг бўлиб, бу тавсия қилинган меёрнинг нонуштада 34% тушликда 107% ни тамаддида 84%-ига тенг экан.

Овқатланишда ёғларнинг миқдори ўртача 82 булиб, тавсия қилинган меёрнинг 110% ини ташил қилмоқда. Ёғларнинг комплекслар бўйича ҳам миқдорли номуносив ҳолда келиб қолган, меёлардан чекинишлар мавжуд. Масалан: нонуштада ўртача ёғ миқдори 21 г, тавсия қилинган меёрнинг 82% ига тушликда 41г бўлиб бу тавсия қилинган меёрнинг 118% ига тамаддида эса 20г бўлиб қилинган меёрнинг 1345ига тўғрикелмоқда.

Овқатланиш рационидagi углеводлар миқдорини таҳлили шуни курсатадики ўртача углеводлар миқдори 438 грам бўлиб, бу тавсия қилинган меёрнинг 146%ини ташкил қилмоқда. Бу ўз навбатида углеводнинг комплекслар бўйича ҳам номуносивлигини кўрсатиб урмбди масалан нонуштада ўртача углеводлар 110г бўлиб бу тавсия қилинган меёрнинг 110% ини тушликда углеводла ўртасига 220г булиб бу тавсия қилинган меёрнинг 156%ини тамаддида эса бу бу миқдор 10 г бўлиб у тавсия қилинган меёрга нисбаттан 138% экан.

Ҳафта давомида кунлик рационларни тадқиқот қилиб қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

Рационнинг умумий калориялиги ўртача 19-37% га тавсия қилингандан ортиқ экан.

Асосан калориялик ҳафтанинг қуйдаги кунларида ортиб кетган, масалан, душанба кунида 26-44% чошанба кунида 31-50%, пайшанда кунида 24-42%, жума кунида 21-38%, шанба кунида 20-37%.

Рациондаги оқсилни ҳам ўртача миқдори 25% га ортиқ бўлган. Ҳайвонот оқсилнинг ўртача миқдори, нонуштада меёрга 66% етмаган, тушлик ва тамаддида миқдорлари меёрга яқинлашган рациондаги оқсилнинг

ортиши эса ,ўсимлик оксили ҳисобига юзберган.Бундан ташқари ёғнинг ўртача миқдори (тавсия қилинганда 9%) ҳам ортган, бунда ўсимлик ёғларини миқдори ҳам сезиларли ортган ва (30% меёрада) умумий миқдорни 40% ини ташкил қилган. Шундай қилиб ўсимлик ёғларини миқдори ҳайвонот ёғлари ҳисобига ортган.

Кунлик рациондаги углеводларнинг ўртача миқдори физиологик нормалардан 16% ортыб кетган Бу ўз навбатида рационнинг умумий калориялиги сезиларли таъсир қилган .Углеводларни ҳафта кунлари бўйича таҳлили шуни кўрсатадики душанба кунда 428 г бўлиб бу тавсия қилинган меёрини 142%ини , сешанба кунда 368г булиб бу тасия қилинган мейёрни 122%ини , чошанба кунда 449г булиб бу тався қилинган меёрни 149.6%ини пайшанба кунда 460 г булиб бу тавсия қилинган меёрнинг 154%-ини жумма Кунда 462 грам булиб бу тавсия қилинга меёрнинг 150% ни шанба кунда 464 гр булиб , бу тавсия қилинган меёрни 154.7 % ни ташкил қилган .

Углеводларнинг рационда куп булиши уларнинг организмида захира ҳолида йиғилишида ва семириш касаллигга сабаб бўлади.

Маматбоб ресторани овқатланиш рационини минерал моддалар ва витаминлар бўйича таҳлил натижаларини қуйидаги жадвал-7 асосида келтириш мумкин.

Жадвал 7

Овқатланиш рациондаги витаминлар миқдорини ҳафта кунлари бўйича таҳлили.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба								
Сешанба								
Чоршанба								
Пайшаба								
Жума								
Шанба								
Жами								
Ўртача								
Тавсия қилинадиганг а ниббатан фарқи								

Минерал моддалар миқдори ҳафта кунлари бўйича таҳлили

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба Сешанба Чоршанба Пайшаба Жума Шанба								
Жами								
Ўртача								
Тавсия қилинадиганг а ниббатан фарқи								

Ресторандаги овқатланиш рационини витаминлар ва минераллар бўйича таҳлилинатижаларидан шуни аниқладикки, бу моддалар меъёрларига нисбаттан чекланишлар мавжуд. Масалан ивтаминлардан В1нинг миқдори меъёрига нисбаттан 37% ошган РР эса 15%га ошган экан.

Минерал моддаларнинг ҳам миқдорлари номутаносибмасалан калий меърига нисбаттан 16% Na 18% Са эса 24% камайган Мг меъёрига нисбаттан 22% фосфор 73% темир моддаси эса 118% га ошиб кетган. Бу нисбатларнинг бузилиши Қолган моддаларнинг ҳам мувозанатига таъсир қилади.

3.2. Тавсия этилган овқатланиш рационлари

Мавжуд овқатланишни тадқиқот қилиш шуни курсатадики, ойлар бўйича таҳлил қилинган рационлар озуқавий қиймати ошмай, муҳитдан тавсия қилинган калорияликка мос келмайди. Бунда асосий озиқ моддалар орасида диобаланс содир бўлади.

«Маматбобо» ресторанида мавжуд овқатланишни ўрганиш асосида биз томондан медицина фанлар академияси Овқатланиш академияси институти

томонидан ишлаб чиқарилган барча тавсияларга жавоб бериши мумкин бўлган бўлган янги рационлар ишлаб чиқилди.

Биз томондан ишлаб чиқилган рационлар ресторандаги рационлари калориялигига мос келади ва барча озукавий моддалар малум мутносибликда берилган. Рацион афзаллик жиҳатлари шундаки улар маълум касалликлар учун алоҳида алоҳида тузилган ва касалликлар ўзига хосликлари ҳисобга олинган. Шунини ҳисобга олиш лозимки тўрт маҳал овқатлинишда нонуштага 20-25 тушликда 30-35% улуш туғри келади. Асосий озукавий моддалар нисбати ороишидаги физиологик зарур чегараларда сақланиш ва мувозанатлаштирилган формуласи 1:1,4га тўғри келиши зарур.

Оқсил таркиби калориялик 15%ни ташкил қилиб бунда ҳайвонот оқсилнинг улуши суткалик рационд умумий калориялигини 15%ини ташкил қилиб, бунда ҳайвонот оқсилнинг улуши суткалик рациондаги умумий оқсил миқдорини 60%ни ташкил қилиши керак.

Ёғларнинг калориялиги суткалик рационда ўртача 30%ини ташкил қилиб, бунда ўсилик ёғларининг улуши эса истемол қилинадиган ёғнинг умумий миқдоридан 30%ига тўғри келиши лозим .

Қолган 55% калориялик углеводлар ҳисобига қопланиши зарур .

Тавсия қилинадиган рационлар.

№1-парҳез учун ҳафталик таҳлилий меню

Душанба (1 кун)

1. пиширилган тухум
2. ширгуруч эзилган
3. олма кисель
4. нон лепёшка буғдой унидан

тушлик

1. гречкали сутли шшўрва
2. манти (пархез варианты)
3. олма кисель (№ 620)
4. нон лепёшкаунидан

тамадди

1. Олмали суфле шакар ва сут билан (№672)
2. кефир 1 стакан
3. нон лепёшка унидан

Сешанба (2 кун)

1. куймоқ
2. творог сут билан (шакарсиз) ½ порция) (468№)
3. шакарли чой
4. нон сариёғ билан

тушлик

1. Хўрда
2. картошка пюре, тухум ва ёғ билан (№266)
3. Пиширилган гўшти бефстроганов
4. Кисель мева шарбатидан
5. нон

тамадди

1. ширгуруч
2. ширчой
3. нон

Чоршанба (3 кун)

Нонушта

1. буғда пишишилган гўтли котлнт
2. картошка пюрк ўсимлик мойи билан
3. сутли чой
4. нон сариёғ билан

Тушлик

1. сутли перловка шўрваси (озилган)
2. буғда пиширилган рулет (гуручли)
3. вермишель (қайтилган)
4. нон. чой

тамадди

1. печенье
2. шир-чай
3. желе (янги мева ва рехаворлардан)

Пайшанба (4 кун)

нонушта

1. буғда пиширилган творогли суфле
2. ширгуруч (эзилган)
3. чай-сутли
4. нон сариёғ

тушлик

1. сутли шўрва
2. буғда пиширилган сутли котлет
3. димланга сабзи ўсимлик мойи билан
4. олча кампот
5. нон

тамадди

1. ёпилган олма (№679)
2. кефир 1 стакан
3. нон

Жума (6-кун)

Нонушта

1. фрикаделька гўшти ()буғда
2. гречка бўтқаси (эзилган)
3. нон сариёғ
4. чай

тушлик

1. Ширхўрда
2. бефстраганов (пиширилган гўшти)
3. қайнатилган вермишель

4. кулупнай кампоти (сиропда)№633

5. нон

тамадди

1. буғда пиширилган котлет (№449)

2. сут (1стакан)

3. нон

Шанба (6-кун)

Нонушта

1. Лапшевник творогли (№186)

2. сриёғ нон

3. шакарли чой

тушлик

1. қийма(1/2 порция)

2. гречка бўтқаси

3. балиқли биточка буғда

4. олма кисель (№620)

5. нон

тамадди

1. суфле творогли

2. сутли чой

3. нон

Пархез №2 кун ҳафталик тахминий меню

душанба (1-кун)

нонушта

1. творогли суфле сметанада ёпилган

2. сариёғ

3. ширинчой

4. нон (лепёшка 1-нав буғдой унидан)

тушлик

1. чучвара бульон билан (1/2порция)

2. карам дўлма
3. олма желеси
4. нон (буғдой унидан)

тамадди

1. печенье
 2. олма кисель №620
 3. чой сут ва сливклар билан № 701
- сешанба (2кун)

нонушта

1. куймоқ
2. сариёғ
3. шакар чой
4. нон

тушлик

1. қийма шўрва
2. қовурдоқ (1/2 порция)
3. олма кисель
4. нон

тамадди

1. творог сут ва шакар билан
2. олма компоти
3. нон

Чоршанба (3кун)

Нонушта

1. ширгуруч (1/2 порция)
2. сариёғ
3. шакарли чой
4. нон

тушлик

1. товук шурва

2. кавотак дўлма

3. нон

4. чой

тамадди

1. печенье

2. сут ва сливкали чой

3. олма желе

Пайшанба (4 кун)

Нонушта

1. Пиширилган тухум

2. сутли мана бўтқаси

3. сариёғ

4. шакар чой

5. нон

тушлик

1. лапшали шўрва

2. палов (1/2 порция)

3. помидорли салат

4. олма кисели №620

5. нон лепёшка обинон

тамадди

1. творогли

2. олма желесси

3. нон

4. чой

Жума(5-кун)

Нонушта

1. творог сут вашакарли

2. сариёғ

3. шакар чой

4. нон

тушлик

1. лағмон

2. нон

3. чой

тамадди

1. печенье

2. сут ва слтвкали чой

3. олма кампот

шанба (6-кун)

нонушта

1. творогли суфле (буғда шиши-н)

2. сариёғ

3. шакарчой

4. нон

тушлик

1. мастава ½ поорция

2. булғор дўлма

3. ўрик кисели №618

тамадди

1. сут ва шакарли творог

2. апельсин кампоти

3. нон

Пархез №5 7/10 учун хафталик тахлилий меню

Душандба (1 кун)

Нонушта

1. творогли суфле (тузсиз)

2. сариёғ

3. шакарли чой

4. нон сут

тушлик

1. қайнатма шўрва

2. булғор дулма

3. желе кефирли

4. нон

тамадди

1. сухариклар

2. ўрик кисельи, №654

3. сутли чой

сешанба

нонушта

1. ширгуруч

2. сариёғ, нон

3. шакарли чой

4. сут

тушлик

1. ун-ош (пархез)

2. карам дўлма

3. сметанали кўкатли газак, №1

4. беҳи кампот

5. нон

тамадди

1. ширинликлар

2. нон

3. чой

Чоршанба (3кун)

Нонушта

1. Пишлоқ

2. Сутли манна бўткаш

3. Сарёғ, нон

4. Шакарли чой

5. Сут

Тушлик

1. Қийма шўрва

2. Манти (гўшт ва қовоқ билан)

3. Олма кампоти № 626

4. Нон

Тамадди

1. Печенье

2. Сут ва сливкали чой, № 701

Пайшанба (4кун)

1. Балиқ қайнатма

2. Картошка пюреси, ўсимлик мой билан

3. Сарёғ

4. Нон

5. Шакарли чой

Тушлик

1. Сут қовоқ (суюқ сутли қовоқ билан)

2. Манти (1/2порция)

3. ўрик компоти

4. нон

Тамадди

1. печенье

2. Сут ва сливкалар

3. Сутли чой

Жума 5-кун

Нонушта

1. гўштлигуруч билан фаршланган рулет

2. Сутли мана бўйқаси

3. Сариёғ

4. ширин чой

5. нон

Тушлик

1. чучвара (1/2 порция)

2. Бефетроганов (қайатилган гўштидан)

3. Карамли гинецем

4. Апелсин компоти №628

5. нон

Тамадди

1. Печенье

2. Сут ва шакарли твoro

3. Сутли чой

Шанба- 6 кун

Нонушта

1. Оқсилли омлет

2. Ширгуруч

3. чой сутли

4. Нон

Тушик

1. сутли шўрва

2. шовла

3. ўрикдн кисел

4. Нон

Тамадди

1. сухариклар

2. ширинчой

3. олма кисели

Парҳез № 8 ва 9 учун ҳафтали таҳлилий меню

Душанба 1кун

Нонушта

1. Пиширилган гўшт
2. Сабзавот рагу
3. Сутли чой
4. нон (лепёшка буғдой унидан)

Тушлик

1. Мошхўрда ½ порция
2. гўштли катлет
3. димланган карам
4. кампот
5. нон

таммадди

1. олма
2. кефиор
3. нон (1нав буғдой б-н)

сешанба 2кун

нонушта

1. сутли творог №468
2. сутли соусда
3. сут чой
4. нон(1нав буғдой уни)

тушлик

1. мошхўрода ½ порция
2. гўштли котлет (буғда пиширилган)
3. димланган карам
4. кампот (сакарсиз)
5. нон (жаддар унидан)

Тамадди

1. олма
2. кефир

3. нон (1нов бугдойидан)

сешанба (2-ккун)

нонушта

1. сутли тиварог, №369

2. собзовотлар сутли сувда, №369

3. сутли чой

4. нон (1-нов бугдой уни)

Тушлик

1. нўхат шўрва

2. булғор дўдма

3. апельсин желеси №650

4. жавдор нони

таммадди

1. Сабзи (эзилган)

2. Кефир

3. Нон (лепёшка бугдой унидан)

Чоршанба (3- кун)

Пишлок

1. Сочилувчан гречка буткаси

2. Сутли чой

3. Нон (лепёшка бугдой унидан)

Тушлик

1. Хўрда (пархез вариант 1/2порция)

2. гўштли котлетар (бугда пишган)

3. димланган карам

4. жавдор нони ўрдак

5. кампоти

тамадди

1. олма

2. сутли творог

3. нон (лепёшка)

Пайшанба (4кун)

Нонушта

1. гўшўтли фрикадел бугда пиширилган

2. гречка бўтқаси

3. сутли чой

4. лепёшка нон

тушлик

1. лағмон

2. олмали кисель (сохаринда)

3. жавдор нони

тамадди

1. сабзи эзилган

2. кефир1 ст

3. лепёшка нон

Жума

Ноушта

1. куймоқ

2. пишлоқ

3. сутли чой

4. лепёшка нон

тушлик

1. қийма шўрва

2. карам дўлма

3. ўрик кампот

4. жавдор нони

Таммадди

1. олма

2. лавлаги газак

3. лепёшка нон

Шанба

Нонушта

1. гўштли буғда пиширилган катлетлар
2. гречка бўтқаси
3. сутли чой
4. лепёшка нон

тушлик

1. чучвара
2. хасим
3. турп
4. нон
5. чой

тамадди

1. қирғичланаган сабзи
2. сутли творог
3. нон лепёшка

Парҳез №11 ва 15 учун ҳафталик тахлилий меню

Душанба

1. Пиширилган тухум
2. ширгуруч
3. ширинчой
4. сариёғ
5. жавдор нони

тушлик

1. нўхат шўврва
2. карам дўлма
3. олма кисел
4. жавдор нони

тамадди

1. сутли твoрoг

2. нoн лeпёшкa

3. сyтли чoй

сeшaнбa

1. мaнa бўткaси

2. нoн лeпёшкa

3. ширин чoй

тушлик

1. мoшхўрдa ½ пoрцa

2. кoвyрилгaн гўштли кaмпoти

3. кaртoкa пюрe

4. oлмa кисeли

5. жaвдoр нoни

тaмaдди

1. пeчeньe

2. твoрoгли сyфлe бyгдa

3. сyтли чoй

чoршaнбa

нoнyштa

1. кyйймoқ

2. сaриёғ

3. ширинчoй

4. нoн лeпёшкa

тушлик

1. yн-oш

2. бyлғoр дўлмa

3. ўрикдaн кoмпoт

4. жaвдoр 100 г лeрёшкa 50

тaмaдди

1. пишлoқ

2. сут ва сливкали чой № 701

3. лепёшка нон

пайшанба (4 кун)

нонушта

1. творогли суфле бугда

2. сариёғ

3. шакарли чой

4. шир-чой (100г сут ва 10г сарёғ)

5. лепёшка нон

тушлик

1. мастава (1.2 порция)

2. манти

3. беги кампот, № 627

4. жавдор нони 100г, лепёшка 50г

тамадди

1. Печени

2. Тварог сутли

3. Сутли чой

Жума (5 кун)

Нонушта

1. Куймок

2. Сарёғ

3. Ширин чой

4. Лепёшка нон

Тушлик

1. Ун-ош (1.2 порция)

2. Палов

3. Карам, памидор, бодрингли газак

4. Жавдар нони 100, лепёшка 50г

5. чой

Тамади

1. Печени
2. сут ва сливкали чой
3. олма

Шанба (6-кун)

Нонушта

1. Ковурулган гуштли катлет
2. гречка буткаси
3. сутли чой
4. нон
5. сарёг

тушлик

1. лагмон
2. кефир (1 стакан)
3. жавдар нони 100г ва липёшка 50г

тамади

1. Печени
2. олмакисели
3. шир чой

3.3. Рационни мувозанатлаштирилганлигини ҳисоблаш

Ресторан учун рацион тузишда уларнинг мувозанатлантирилганлиги муҳим аҳамиятга эга. Мавжуд адабиётларда берилишича овкатланишда энергетик қийматни оксил 11-14 % ни, ёғлар 33% ни ва углеводлар 53-56 % ни ташкил этиши керак. Бу қийматни ҳар бир касал учун меъёрлаштириш уларни тез соғайишида аҳамиятга эга.

Рационда оксил меъёрлари ҳар бир касал организми учун тавсия килинган меърда булиши ва уни 50-60 и хайвонот оқими булиши керак.

Озикавий ёғлар, углеод ва минерал моддалар рационларга хар бир касал учун белгиланган меъёрларда берилиши керак. Рационларда калций ва фосвор нисбати 1:1,5 ва кальций ва магний нисбати 1:1,5 да оптималдир. Шунинг учун биз тавсия килган рационимиз оптималлигини билиш учун катор хисоблашлар олиб бордик.

Жадвал 9

Тавсия қилинадиган рационларниозукавий ва энергетик қийматини
хисоблаш

Таомлар номи	Чиқиши	Окси л	Ёғ	Углево д	Калорияс и ккал
Нонушта					
Пиширилган тухум	45	6,3	5,8	0,3	79
Ширгуруч эзилган	100	9,7	10,4	63	353
Сариёғ	10	0,06	8,2	0,09	74
Нон лепёшка	75	6,75	0,83	43,5	19
Чой сут билан	150/50	1,4	1,6	2,35	29
Жами		24	27	109	733
Тушлик					
Гречкали сутли ош	400/10	9,16	12,7	38,79	297
Манти парҳез вариант	300	27,3	5	30,5	553
Олма кисель	200	-	23,9	35	131
Нон 1нав унидан	100	8,1	-	46,6	220
Жами		44,6	1,2	171	1200
Тамадди			38		
Олмали суфле шакар сут	100/5/5	16		58	315
Кефир 1 стакан	0	5,1	7	7,4	101
Нон 1 нав ун билан	180/1	4,5	5,8	29,1	133
Жами	50	26	0,55	68	549
Ҳаммаси		94	13	348	2482
2кун			78		
Нонушта					
Қуймоқ		4,3		34,75	194
Творог сут билан	90	15,33	51	13,66	205
Шакарли чой	182	-	9,95	29,8	111
Нон сариёғ	200/25	6,85	-	43,6	346
Жами	75/20	27	17,2	122	856
Тушлик			3		
Хўрда		8,7	32	39,1	346
Картошка пюре	200	8,2		27,6	245
Пиширилгангўштибефотрог	150/40/	16,2	5,7	2,6	244
а	5	0,2	12,1	30,6	115
Кисел (мева шарбатларидан	50/50	8,1	18,8	74,2	220

Нон 1нав ундан	180	41	-	174	1170
Жами	100		1,2		
Тамадди		4,85	38	31,5	176
Ширгуруч эзилган ½ порц		2,6		3,8	124
Ширчай (100 г Сут 10 г сарёғ	100	4,05	5,2	21,00	102
Нон 1нав ундан	200	12	10,9	36	402
Жами	50	80	0,6	352	2428
Хаммаси кунлик			17		
3- кун			87		
Нонушта		15,3		10,5	219
Буғда пиш-ган гушли катлит		4,8		40,8	237
Картошка пюре ўсмлиқ ёғи	100	1,4	13,2	2,3	29
Сутли чой	200	6,8	6,2	43,6	272
Нон сарийёғ	180/50	28	1,6	97	757
Жами	75/10		9		
Тушиқ		7,0	30	31,2	236
Сутли перловка шўрва		19,0		40,8	237
Ўштли рулет буғда пиш	400	6,5	9,3	44,6	237
Вермишел (қайнатилган)	110	8,1	9,9	46,6	220
Нон, чой	200	41	4,9	163	930
Жами	100/100		1,02		
Тамади		2,2	25	22,8	122
Печенье		2,6		25,3	124
Шир чой	30	-	3	28	105
Желе (янги мева резавор)	200	5	10,9	76	350
Жами	200	75	-	336	2040
Ҳаммаси			14		275
4 кун			70		
Нонушта		20		19,9	176
творогли суфле буғ пиш		4,85		31,5	29
шир гуруч эзилган	130	1,4	12,9	2,3	272
сутли чой	100	6,8	5,2	43,6	752
нон сарийёғ	150/50	33	1,6	97	288
жами	75/10		9		
тушлиқ		11,4	29	39,4	219
сутли шўрва		15,3		10,5	131
котлет буғда пиширилган	400	3,3	10,4	15,6	147
димланган сабзи мой б-н	100	-	13,2	36	1005
олма кампот	200	8,1	6,2	46,6	253
нон	200	38	-	148	3210
жами	100		1,2		
тамадди		-	31	62	232
ёпилган олма		5,1		7,4	101
кефир (1 стакан)	150	4,05	-	23,23	113
нон (бугдой нони I)	180	9	6,7	93	446

жами	50	80	0,6	338	2203
хаммасы кунлик			6		
5-кун			66		
Нонушта		15,9		10,5	219
Фрикаделка гуштлик		6,3		3,4	210
Гречка буткали	100	6,8	13,2	43,6	272
Сарёг. нон. чой	250	28	5,4	58	701
Жами	10-75		9		
Тушлик		8,5	28	34,6	229
Ширхурда		18,3		6,8	211
Бефатраганов	400	6,5	7,2	44,6	248
Кайнатилган вермишел	50/50	-	12,4	34	134
Кулупнай кампот сиропда	200	8,1	4,9	46,6	220
Нон	100	41	-	167	1050
Жами			1,2		
Тамадди		12	25		
Бугда пиширилган олма		5,1		2	197
Сут	150	3,8	14	7,4	101
Нон	180	21	6,8	24,95	110
Жами	50	90	0,45	34	411
Хаммасы			20	260	2160
6 кун			73		
Нонушта		16,6		55,6	426
Лапшевник твароги		6,8		43,6	272
Нон. Сарёги	200	-	15,2	29,8	111
Шакарли чой	10/75	23,4	9	159	809
Жами	200		-		
Тушлик		23	24	34	435
Кийма шурва		06,0		32,4	238
Гречка буткаси	400	15	25	7,8	109
Баликли битчка бутка	200	-	8,6	35	145
Олма кисел	100	8,1	1,2	46,6	220
Нон	200	52	-	156	1150
Жами	100		1,2		
Тамадди		20	36	19,9	275
Бугда пиширилган тварогли		1,4		2,4	29
суфле	130	4,05	12,9	23,3	110
Сутли чой	50/150	25	1,6	46	414
Нон	50	100	0,6	330	2370
Жами			15		
Жами хаммасы			75		

ПАРХЕЗ №2 ПАРХЕЗ УЧУН

Нонушта	суфле					
Творогли		140	20.3	14.9	20.2	296
сметанада		15/100	0.2	13.5	46.7	331
Нон, сарёғ		175/25	-	-	24.8	94
Шакарли чой			29	29	92	721
Жами					27.8	288
Тушлик		200	13.7	11.5	26.0	402
Чучвара булён билан		300	23.2	20.4	20.8	94
Карам дулма		180	2.8	-	46.6	220
Олма желеси		100	8.1	1.2	121	1004
Нон			48	33		
Жами						
Тамадди		30	2.2	3.0	22.8	122
Пичени	200	-	-	35	145	
Олма кисели	200	2	3	28	153	
Чой ва сливкалар билан		4	6	86	420	
Жами		8.1	68	300	2145	
Хаммаси						
2 кун						
Нонушта		180	8.68	10.3	69.5	388
Қаймоқ		15/100	8.2	13.5	46.7	331
Нон, сарёғ		175/25	-	-	24.8	94
Чой шакарли			17	24	141	813
Жами						
Тушлик		400	23	25.1	34	438
Қийма шурво		150	11.8	12.8	34	297
Қовурдоқ		200	-	-	35	135
Олма кисели		100	8.1	1.2	46.6	220
Нон		.	43	39	140	1090
Жами						
Тамадди		182	15.33	9.95	13.66	205
Творог, сут ва шакар		200	-	-	36	138
билан		50	4.05	0.6	23.3	110
Олма кампоти			19	10.4	73	453
Нон			79	74	354	2356
Жами						
Хаммаси						
3 -кун		200	9.7	10.4	63	353
Нонушта		200/25	-	-	24.6	94
Шир гуруч		100/15	8.2	13.5	46.7	331
Чой шакар билан			18	24	135	778
Нон сарёғ						
Жами		400/50	16.6	14.0	23.98	28.8
Тушлик		300	26.4	27.92	76.64	644.3

Товуқ шурва	100/200	8.1	1.2	46.6	220
Каваток дулма		50	43	147	11.45
Нон чой					
Жами	30	2.2	3	22.8	122
Тамадди	200	2	3	28	153
Печени	180	2.8	-	20.8	94
Чой сут ва сливкалар		7	6	72	369
Олма жилеси		75	73	354	2292
Жами					
Хаммаси кунлик					
4- кун	45	6.3	5.8	0.3	79
Нонушта	250	7.89	12.06	46.03	312.9
Пиширилган тухум	75/15	6.2	13.2	35	276
Сутли мана буткаси	200/10	-	-	9.98	37
Нон сарёғ		20	31	91	705
Чой шакарли					
Жами	400	4.70	0.7	36.9	170
Тушлик	200	13	23.5	36.2	407
Шурва лапшали	135/15	1	12	6	135
Палов	200	-	-	35	135
Салат	100	9.0	1.1	58.0	266
Олма кисели		28	37	172	1113
Нон лепёшка					
Жами	130	20	12.9	19.9	275
Тамадди	180	2.8	-	20.8	94
Творогли суфле	180/50	4.05	0.6	23.3	110
Олма жилеси		27	13.5	64	479
Нон чой		75	82	327	2297
Жами					
Хаммаси кунлик					
5- кун	182	15.33	9.95	13.66	205
Нонушта	15/100	8.2	13.5	46.7	331
Творог сут ва шакар	200/10	-	-	9.98	37
Сарёқ нон		24	23.5	70	573
Чой шакар					
Жами	400	30.1	32.2	128.6	897
Тушлик	180/100	8.1	1.2	46.6	220
Лағмон		38	33	175	1117
Нон чой					
Жами	30	2.20	3.0	22.8	122
Таммади	200	2	3	28	153
Печени	200	-	-	36	135
Чой сут ва шакар		4.2	6	87	410
Олма кампотти		66	63	332	2100
Жами					

Хаммаси кунлик					
6- кун	130	20.0	12.9	19.9	275
Нонушта	15/75	6.2	13.2	35	276
Творогли суфле	200/25	-	-	24.8	94
Сарёқ нон		26	26	80	645
Чой шакарли					
Жами	200	8.7	17.8	39	346
Тушлик	300	24.1	15.67	25.18	332
Масстова	200	-	-	39	165
Булқор дулма	100	8.1	1.2	46.6	220
Урик кисели		41	35	150	1063
Нон					
Жами	182	15.33	9.95	13.66	205
Таммади	200	-	-	34	139
Творог сут ва шакар	50	4.05	0.6	23.3	110
Апелсин компоти		19	11	71	450
Нон		86	72	301	2158
Жами					
Хаммаси кунлик					

Пархез № 5, 7/10

Нонушта					
Творогли суфле (тузиш)	140	20.3	14.9	20.2	296
Сарёқ	10	0.1	8.2	0.1	74
Шакарли чой	200/30	-	-	29.8	111
Нон лепёшка буғдой нон	25	2.3	0.3	14.5	66
Сут	50	1.4	1.6	2.35	29
Жами		24	25	67	576
Тушлик					
Кайнатма шурва	400	23,3	16,0	55	440
Булғор дулма	300	2	15,67	25,1	332
Кефирли желе	100	4,5	3	17	105
Жами	50	54	0,55	29	133
Тамадди			35	126	
Сухариклар	30	3,4	0,4	21,07	1010
Урик кисели	200	-	1,36	39	99
Чой сутли	180/50	1,4	2	2,3	165
Жами		5	62	63	29
Хаммаси кунлик		83	10,4	256	293
2-кун					1879
Нонушта					
Шир гуруч	200	97	8,5	63	
Сарёғ нон	10/25	24	-	14,6	353
Шакарли чой	200/30	-	1,6	29,8	140
Сут	50	1,4	21	2,35	111

Жами		14	18,12	110	29
Тушлик					633
Ун-ош (пархез вариант)	200	13,47	20,4	47,03	
Карам дулма	10/25	23,20	6	26,0	394
Кукатли газак сметана	200/30	2	-	7	402
билан	200	-	0,4	35	92
Бехи кампот	35	3,2	45	20,3	145
Нон		42	20,6	135	93
Жами					1126
Тамадди	130	19,8		22,3	353
Сирниклар	180	-	-	-	
Чой	15	1,4	0,17	8,7	-
Нон		21	21	31	40
Жами		77	78	276	3993
Хаммаси кунлик			8,2	-	2152
3- кун					313
Нонушта	30	8,1		4	
Пишлок	250	7,89	12,06	14,36	140
Сутли монна бутка	10/25	2,4	8,5	32,15	140
Сарёғ, нон	200/30/50	1,4	1,6		
Шакарли чой			30		
Жами					
Тушлик	400	19,8	25,1	0,3	236
Кийма шурва	300	23	16,8	63	237
Манти	200	13,7	-	0,09	237
Компот олмали	50	-	0,55	43,5	220
Нон			42	2,35	930
Жами				109	
Тамадди	30	4,5	3		122
Печени	200	4,1	3	38,79	124
Чой сут ва сливка		2,2	6	30,5	105
Жами		2	78	35	350
Хаммаси кунлик					
4- кун					
Нонушта	110/50	4,2	20	58	176
Балик	250	65	5,3	7,4	29
Картошка пюре	10/25	15	8,5	29,1	272
Сарёғ нон	200/30	4,9	-	68	752
Чой шакар билан		2,4	16	348	288
Жами					
Тушлик	400	22	10,6		219
Ширқавоқ	150	23,1	11,95	34,75	131
Манти	200	13,7	-	13,66	147
Урик кампот	50	4,5	0,5	29,8	1005
Нон			23	43,6	253

Жами				122	3210
Тамадди			3		
Печени	30	41	3	39,1	232
Чой сут ва сливки	200	2,2	6	27,6	101
Жами		220		2,6	113
Хаммаси кунлик				30,6	446
5- кун					2203
Нонушта	130	67	45	74,2	
Гуштли рулет	250	17,1	172	174	
сутли монна бутка	10/25	7,9	12,1	31,5	219
Сарёғ, нон	200/20	4,2	38	3,8	210
Чой шакарли		95	250	21,00	272
Жами					
Тушлик	200	13	5,8	352	229
Чучвара	75/120	16	10,4	10,5	211
Бевстроганов	200/20	6	8,2	40,8	248
Карам шницел	50	-	0,83	2,3	134
Апелсин кампот	50	4,5	1,6	43,6	220
Нон		42	27	97	1050
Жами					
Тамадди	30	2,2	12,75	31,2	
Печени	182	15,33	23,9	40,8	197
Творог сут ва шакар	180/50	1,4	-	44,6	101
билан		20	1,2	46,6	110
Чой сутли			38	163	411
Жами					2160
Хаммаси кунлик			7	22,8	
6- кун	110	8,1	5,8	25,3	426
Нонушта	200	9,7	0,55	28	272
Амлет оксилли	10/25	2,4	13	76	111
Ширгуруч	180/50	1,4	78	336	809
Сарёғ нон					
Чой сут билан					435
Жами	200,	5,7	51	19,9	238
Тушлик	200,	13,7	9,95	31,5	109
Сутли шурва	200	-	-	2,3	145
Шовла	50	4,5	17,23	43,6	220
Урикдан кисел		24	32	97	1150
Нон					
Жами	30	3,3	5,7	39,4	275
Тамадди	200/30	-	12,1	10,5	29
Сухариклар	200	-	18,8	15,6	
Шакарли чой		3,3	1,2		
Олма кисели		50	38		
Жами					

Пархез № 8, ва 9

Нонушта					
Гўшт	100	16.3	5.5	0.9	119
Сабзаотлар	250	5.4	7.3	30	209
Чой сут билан	180/50	2.8	3.2	4.7	58
Нон лепёшка	50	4.5	0.55	29	133
Жами		29	17	65	519
Тушлик					
Мошхцрда	200	12.8	31.5	31.5	334
Киштли котлет	100	19.3	13.8	13.8	198
Димлама карам	200	4.2	13.6	13.6	161
Кампот шакарсиз	180	0.7	13.1	13.1	110
Нон		6.5	40	40	190
Жами				112	.993
Тамадди					
Олма	100	44	-	11.3	46
Кефир	200	0.4	6.4	8.2	112
Нон	50	5.67	0.6	23.3	110
Жами		4.05	7	44	268
Кунлик		10	60	221	1780
2 кун					
Нонушта					
Творог сут билан	182	15.33	9.95	5.68	175
Сабзавотлар сутли соусда	250/5	4.85	14.09	34.36	276
Чой сутли	180/50	1.4	1.6	2.35	29
Нон лепёшка	50	4.5	0.55	29	133
Жами		26	26	71	613
Тушлик					
Нўхат шўрва	200	10.72	3.49	23.5	159
Булғор дўлма	150	12.6	7.8	13	168
Апельсин желеси	200	2	-	38	151
Нон	100	6.5	1.0	40	190
Жами		30	12	115	668
тамадди					
Саби янги	180	2	0.9	13.2	68
Кефир	200	5.67	6.4	8.2	112
Нон	50	4.5	0.55	29	133
Жами		12	8	50	313
Кунлик		68	46	236	1594
Нонушта					
пишлоқ	30	8.1	8.2	-	105
Сочилувчан гречка	250	8.8	5.9	47.6	279
Чой сутли	180/50	1.4	1.6	2.35	29
Нон	50	4.5	0.55	29	133

Жами		23			
Тушлик					
Хўрда	200	8,7	5,7	49	346
Гўштли катлет	100	15,3	13,2	10,9	219
Димлама карам	200	4,2	10	13,2	160
Урикдан шакарсизкампот	180	0,5	-	6,3	27
Нон	100	6,5	1	40	190
Жами		35	29	119	942
Тамадди					
Олма	100	0,4	-	11,3	46
Творог сут билан	182	15,33	9,95	5,68	175
Нон	50	4,5	,055	29	133
Жами		20	11	46	354
Кунлик		78	56	244	1842
4 кун					
Нонушта				10,5	219
Гўштли фрикадел	100,	15,3	13,2	34	210
Гречка бўтқаси	250	6,3	5,4	15,3	29
Сутли чой	180/50	1,4	1,6	29	133
Нон лепёшка	50	4,5	0,55	89	591
Жами		27	20		
Тушлик				10,5	449
Лағмон	100/400	15,1	16,2	11,3	46
Олмали кисел	200	6,3	-	40,0	190
Нон жавлор	100	1,4	,0	118,0	685
Жами		4,5	17		
Тамадди		27			
Сабзи эзилган шакарсиз	180	2	0,2	13,2	68
Қатик 1 стакан	200	5,67	6,4	8,2	112
Нон лепёшка	50	4,5	0,55	29	133
Жами		12	7	50	313
Кунлик		61	44	255	1600
5кун					
Нонушта					
Куймоқ	200	8,7	20,3	69,5	388
Пишлоқ	30	13,4	13,6	-	176
Сутли чой	50/180	1,4	1,6	2,35	29
Нон лепёшка	50	4,5	0,55	29	133
Жами		28	36	101	726
Тушлик					
Қийма шўра	4010	23	25,1	34	438
Карам дулма	200	11,6	10,1	13	201
Ўрик кампоти	200	0,52	-	6,3	27
Нон жав	100	6,5	1,0	40	190
Жами		42	36	93	856

Тамадди					
Олма	100	0,4	-	11,3	46
Лавашдан газак	180	3,1	10,6	19,9	187
Нон	50	4,5	0,55	29	133
Жами		8	11	60	366
Кунлик		78	83	254	1948
6 кун					
Гўшти котлет	100	0,4	74	13,6	198
Гречка бўтқа шакарсиз	,250	3,1	3,4	34	210
Сутли чой	100/100	4,5	3,2	4,7	58
Нон лепёшка	50	33	0,55	29	133
Жами			13	82	600
Тушлик					
Чучвара	400	13,7	11,5	27,3	288
Хасир	300	15,8	15,5	17,4	268
турп эзилан	100,	1,9	-	7	34
нон чой	100/180	6,5	1,0	40	190
жами		38	28	92	780
тамадди					
қирғичланган сабзи	180	2	0,2	13,2	68
творог сутли	162	15,3	9,95	5,68	175
нон лепёшка	50	4,5	0,55	29	133
жами		22	11	48	376
ҳаммаси кунлик		93	54	222	1756

Пархез № 11 ва 15

Таомлар номи	Чиқиши	Оқсил	Ёғ	Углевод	Калорияси ккал
Нонушта					
Пиширган тухум	45	6,3	58	0,3	79
Ширгуруч	200	9,7	10,4	63	353
Чой шакарли	200//25	-	-	24,8	94
Сариёғ нон	15/100	6,6	13,3	40,1	301
Жмаи		23	30	128	826
тушлик					
ун ош	200	12,8	21,1	46,7	428
плов	200	13	23,5	36,2	407
салат	80/20	2	4	4	86
жавдор нони	150	11	0,55	69	323
чой	20	-	-	-	-
жами		39	53	137	1244
тамадди					
печенье	50	3,2	5,6	32,2	197
сут чой	20010	2	3	28	140
олма янги	100	0,4	-	28	46
жами		6	9	11,3	328
хамаси кунлик		72	94	72	2366
6 ун					
Нонкшта					
Гуштли котлет	100	20,7	11,4	16,8	248
Гречка буткаси	250	8,9	5,9*	47,6	279
Чой сутли	180/50	1,4	1,6	2,35	29
Сариёғ нон	10/100	9,1	9,4	581	341
Жами		40	28	125	897
Тушлик					
Лагмое	110/400	30,1	32,2	128,6	897
Кефир	180	3,1	3,8	74	101
Жавдор нон	150	11	1,55	69	323
Жами		46	40	205	1320
Тамадди					
Печенье	50	3,2	5,6	32,6	197
Олма кисел	200	-	-	35	,131
Шир чой	220	2,6	10,4	3,8	124
Жами		6	16	71	452
Кунлик		92	84	400	2669

Тавсия этиладиган овқатланиш рационларидаги озуқавий модда оқсил ёғ углеводлар, витамин ва минерал моддалар ва углевод ва энергетик киймати таҳлил натижаларини ҳар бир парҳез учун жадвал шаклига келтирдик.

Тавсия этилган овқатларнинг рационини маълум парҳезлар учун озуқавий моддалар ва энергетик киймати таҳлили.

Парҳез № 1 учун

Хафта кунлари	Оқсиллар		Ёғ , г		Углевод, г		Энергетик киймат, ккал	
	ҳақиқий	тавсия	ҳақиқий	тавсия	ҳақиқий	тавсия	ҳақиқий	тавсия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	94	75	78	75	348	330	2482	2250
Сешанба	80	75	80	75	352	330	2428	2250
Чоршанба	75	75	70	75	336	330	2040	2250
Пайшанба	80	75	66	75	338	330	2203	2250
Жума	90	75	73	75	260	330	2160	2250
шанба	100	75	75	75	330	330	2370	2250
Жами	519	450	442	450	1964	1980	13683	13500
Ўртача	86	75	74	75	327	330	2280	2250
Тавсия қилинадиганга нисбатан фарқи	+10		-1,5		-1		+1	

Пархез № 2 учун

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	81	75	68	75	300	330	2145	2250
Сешанба	79	75	74	75	354	330	2356	2250
Чоршанба	75	75	73	75	354	330	2292	2250
Пайшаба	75	75	82	75	327	330	2297	2250
Жума	66	75	63	75	332	330	2100	2250
шанба	86	75	72	75	301	330	2158	2250
Жами	462	450	432	450	1968	1980	13683	13500
Ўртача	77	75	72	75	328	330	2225	2250
Тавсия қилинадига ниббатан фарқи	+2		-4		-1		-1	

Пархез № 5 ва 7/10 учун

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	83	75	62	68	256	300	1879	2100
Сешанба	77	75	87	68	276	300	2152	2100
Чоршанба	65	75	78	68	268	300	2010	2100
Пайшаба	67	75	45	68	284	300	1760	2100
Жума	88	75	100	68	251	300	2192	2100
шанба	50	75	44	68	300	300	1732	2100
Жами	430	450	416	408	1895	1800	11725	12600
Ўртача	72	75	70	68	273	300	1954	2100
Тавсия қилинадига ниббатан фарқи	-4		+2		-9		-7	

Пархез № 8 ва 9 учун

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	83	75	60	56	221	225	1780	1648
Сешанба	68	75	46	56	236	225	1594	1648
Чоршанба	78	75	56	56	244	225	1842	1648
Пайшаба	61	75	44	56	255	225	1600	1648
Жума	78	75	83	56	254	225	1948	1648
шанба	93	75	54	56	222	225	1756	1648
Жами	461	450	343	336	1432	1350	10520	9887
Ўртача	77	75	57	56	239	225	1753	1848
Тавсия қилинадига нга нисбатан фарқи	+2.6		+1.7		+6		+6	

Пархез № 11 ва 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Душанба	101	90	71	83	360	338	2419	2375
Сешанба	93	90	85	83	356	338	2500	2375
Чоршанба	85	90	94	83	384	338	2347	2375
Пайшаба	100	90	107	83	350	338	2737	2375
Жума	72	90	94	83	284	338	2386	2375
шанба	92	90	84	83	400	338	2669	2375
Жами	543	540	535	498	2134	2028	15258	14250
Ўртача	91	90	89	83	356	338	2543	2375
Тавсия қилинадига нга ниббатан фарқи	+1		+7		+5		+7	

Тахлил натижалари шуни кўрсатдики, тавсия қиладиган рационларимиздан озика моддалари меъёрларга мос келади.

Жадвал 9

Пархез № 1 учун кунлик витаминлар ва минерал моддалар миқдорини ҳисоблаш. (душанба кунига)

Маҳсулотлар номи	Чиқиши, г	Витаминлар , мг					Минерал моддалар, мг					
		A	B	B	C	PP	Қ	Na	Ca	Mg	P	Fa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нонушта	45	0.16	0.032	0.02	-	0.09	68.9	31.9	24.8	24	83	1.22
Пиширилган тухум	100	0.03	0.16	0.17	1.13	1.52	119.4	539.7	113	54.6	192.5	0.97
Сарёғ	10	0.05	Сл	0.11	0	0.1	2.3	4.5	2.2	0.3	1.9	0.014
Нон (лепёшка обинон)	75	-	0.14	0.08	-	1.42	116.3	363.8	22.5	30.8	75.8	1.43
Сут	50	0.01	0.01	0.07	0.3	0.05	73	25	60.5	7	45.5	0.05
Чой	0.05	-	0	0.001	0.005	0.02	1.24	0.04	0.25	0.22	0.41	0.04
Жами		0.02	0.3	0.45	1.44	3.2	384.3	964.9	223	166.9	399	3.7
Тушлик												
Гречкали сутли ош	400/10	0.07	0.27	0.13	0.1	2.24	231.8	57.4	158.2	63.3	241.9	4.12
Манти (пархез вариант)	300	0.06	0.3	3.32	5.06	4.7	585.4	92.7	66.4	70.2	349.5	4.99
Олма кисели	200	-	0.01	0.014	5.85	0.14	114	14	19.1	5.9	11.1	1.69
Нон (1 нав буғдой уни)	100	0	0.23	0.1	0	1.97	127	488	26	35	83	1.6
Жами		0.13	0.81	3.56	11	9.1	1058	652	266.7	174.4	685.5	12.4
Тамадди	.											
Олмали суфле шакар, сут	100/5/15	0.04	0.04	0.69	4.66	0.3	477.4	249	199.7	25.7	165.3	1.54
Кефир	180	Сл	0.07	0.31	1.26	0.25	273.6	93.6	226.8	27	171	0.18
Нон (1 нав буғдой уни)	50	0	0.11	0.06	0	0.98	63.5	244	13	17.5	41.5	0.8
Жами		0.04	0.2	1.1	8.9	1.53	814.5	586.6	439.5	70.2	377.8	1.5
Хаммаси		0.37	1.3	5	21	13.8	2256.8	2204	929.2	362	1462	17.6

Жадвал 10

Махсулотлар номи	Чиқиши, г	Витиминлар , мг					Минерал моддалар, мг					
		A	B	B	C	PP	Қ	Na	Ca	Mg	P	Fa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нонушта												
Гўштли рулет	130	0.07	0.07	2.39	0.02	2.37	291.80	70.93	44.03	27.86	202.39	2.52
Сутли манна бўтқа	250	0.07	0.07	0.06	0.11	0.57	213.6	71.74	143.9	28.3	137.28	1.13
Сариёғ	10	0.05	Сл	0.01	0	0.01	2.6	8.1	2.4	0.3	0.2	0.02
Нон	25	0	0.05	0.03	0	0.47	38.75	121.3	7.5	Сл	22.75	0.03
Шакар	25	0	0	0	0	0	0.75	0.25	0.5	0.22	Сл	0.08
Чой	0.05	0	0	0	0.01	0.02	1.24	0.04	0.25	66.9	0.41	0.04
Жами		0.19	0.19	2.49	0.14	3.44	548.24	272.2	198.6		363	3.82
Тушлик												
Чучвара	200	0.03	0.15	1.66	2.53	2.35	292.7	46.35	33.2	35.1	174.75	2.5
Бефсроганов	75/120	0.11	0.13	0.28	4.85	3.89	507.87	778.3	86.1	46.68	295.3	14.38
Карам шнезель	200/20	0.19	0.19	0.199	110.1	1.12	472	795.8	149.3	49.74	118	2.9
Апельсин кампот	200	0.02	0.02	0.02	30	0.1	99.4	6.8	17.6	6.5	11.5	0.24
Оби нон	50	0	0.1	0.05	0	0.95	77.5	242	15	20.5	50.5	0.95
Жами		0.35	0.59	2.21	147.48	8.41	1449.47	1868.25	301.2	158.5	650	20.97
Тамадди												
Печенье	30	Сл	0.04	0.03	0	0.43	36	8.7	6	9	24.9	0.45
Творог сут ва шакар	182	0.01	0.04	0.23	0.48	0.43	230.24	80.83	244.16	21.15	256	0.42
Сут	50	0.01	0.01	0.07	0.3	0.05	73	25	60.5	7	45.5	0.05
Чой	0.05	-	0	0	0.01	0.02	1.24	0.04	0.25	0.22	0.41	0.04
жами		0.11	0.1	0.33	0.79	0.93	340.48	114.6	310.9	47.5	326.8	0.96
Хаммаси		0.65	0.9	5	148.27	12.78	2338.2	2255.1	810.7	272.9	1339.8	25.73

4-БОБ. «МАМАТБОБО» РЕСТОРАНИДАГИ ЁНҒИН ВА ЭЛЕКТР ХАВФСИЗЛИГИ

4.1. Ресторанда ёнғин хавфсизлиги олдини олиш чора-тадбирлари

«Модар» ресторанида ёнғин хавфсизлиги бўйича бир қанча чоралар амалга оширилган. У ерда «Ёнғин хавфсизлиги тўғрисида»ги қонун асосида ишлар олиб борилган.

Ёниш жараёни тўхташи учун оксидланиш-тикланиш экзотермик занжир реакцияси тузилиши керак. Бу реакцияда тўхташнинг физик ҳамда кимёвий усуллари қўлланилади.

Ўт ўчириш воситалари асосан уч турга бўлинади:

- 1) ёнишни тугатиш усули бўйича – совитувчи, аралаштирувчи ихоталовчи, ингибитрлаштирувчи;
- 2) электр ўтказувчанлиги бўйича – электр токини ўтказувчи (сув, буғ, кўпик), электр токини ўтказмайдиган (газлар, кукунли бирикмалар);
- 3) заҳарлилиги бўйича – заҳарли (фреон, бромэтил), кам заҳарли (карбонат ангидрид, азот), заҳарсиз (сув, кўпик, кукунли бирикмалар).

Сув ўтни ўчиришда энг кенг тарқалган моддadir. Ўзининг қуйидаги хусусиятлари туфайли ўтни ўчиришда энг афзал ҳисобланади. Иссиқлик сиғими катта, ёнаётган юзага тушганда унинг иссиқлигини ютиб олди. Юқори ҳароратли юзаларга тушган сув тезда буғланади. Буғланиш натижасида унинг ҳажми 1700 марта ортади ва вақтинча ёнаётган юзани камраб олиб, ҳаводаги кислород миқдорини камайтиради. Сувнинг юзаларини ҳўллаш хусусияти ёнғиннинг тарқалмаслигида катта рол ўйнайди. Унинг сирт таранглиги кичик ($0,073 \text{ н/м}$) бўлганлиги учун ёнаётган моддаларнинг тирқиш ва тешикларига тезда кириб, уларни совитади.

Кукунли бирикмалар ёнаётган газлар, енгил алангаланувчан, ёнувчан суюқликлар, кучланиш остида бўлган электр ускуналарини ўчиришда ишлатилади. Улар арзонлиги туфайли тобора кўпроқ қўлланилмоқда. Асосий қисми натрий карбонатдан иборатдир.

Кўпик ёнаётган юзага тушгач, уни қоплаб олиб, кислород киришидан тўсади ва ажралиб чиқаётган суюқлик ёнаётган юзани совитади. Кўпик асосан қаттиқ моддалар ва ёнувчан суюқликларни ўчиришда ишлатилади. У пайдо бўлишига кўра икки хил бўлади: кўпик ҳосил қилувчи қоришмани ҳаво оқими билан механик аралаштирув орқали олинадиган ҳавомеханик ва ишқор эритмаси билан кислотанинг аралашishi натижасида пайдо бўладиган кимёвий кўпик.

Ресторанда ёнғинга қарши ўт ўчириш воситалари стандарт талаблари асосида таъминланган.

Ўт ўчирувчи асбоблар дастлабки ўт ўчириш воситаси бўлиб, ёнғиннинг бошланғич даврида, унинг кучайиб, тарқалиб кетмаслиги учун ишлатилади. ГОСТ 12.2.047-80 «Ўт ўчириш техникаси. Атама ва қоидалар»да ўт ўчирувчи модданинг турига қараб қуйидаги хилларга бўлинади:

1. Суюқлик воситасидаги (фаол юзали моддалар қўшилган сув ёки турли кимёвий бирикмаларнинг сувдаги эритмалари); карбонат кислотали (суюлтирилган карбонат диоксиди); кимёвий-кўпикли (кислота ва ишқорларнинг сувдаги эритмаси); ҳаво-кўпикли (кўпик ҳосил қилувчи моддаларнинг сувдаги эритмаси билан сиқилган карбонат ангидрид гази ёки ҳавонинг аралашмаси); хладонли (галлоидланган углеводород асосидаги кукунли моддалар – бромли этил, хладон ва бошқалар); кукунли (карбонат икки оксидли сода асосидаги куруқ кукунлар); аралашма ҳолидаги (кукунлар ва кўпик ҳосил қилувчилар).

2. Ўт ўчирувчи модданинг миқдори ва ўлчамлари бўйича – кам ҳажмли (ҳажми 5 литр, 10 литрли), кўчма ва ҳажми 25 литрдан кам бўлмаган стационар ускуналар.

Ҳаво-кўпикли ўт ўчириш асбоблари ишқорли элементлар ва электр ускуналаридан ташқари турли моддаларни ўчиришда ишлатилади. 16.5-расмда ОВП-10 ҳаво-кўпикли ўт ўчириш асбобининг схемаси келтирилган. Бу асбоб ёнғин юзаларини 60 каррали кўпик билан таъминлаши мумкин. Ўт

ўчириш асбобининг қобиғида кўпик ҳосил қилувчи қоришма, стакан ичида эса босим остида карбонат кислотаси жойлаштирилган.

Ресторанда ёнғин хавфсизлиги бўйича ҳам бир қанча тизимлар жорий қилинган, яъни *спринклер ускуналари* ўрнатилган бўлиб, у автоматик ўт ўчириш воситаларига мансуб бўлиб, унда хонанинг шипига сув ёки кўпик ҳаракатланадиган қувурлар ўрнатилади. Уларга маълум масофаларда штуцерлар ёрдамида спринклер каллаклари ўрнатилган. Ҳар бир спринклер каллаги 12 м². ерга мўлжалланади. Оддий ҳолатда каллакларнинг сув йўллари қопқоқ билан берк ҳолда туради. Қопқоқни енгил эрувчан металлдан ясалган қулф ушлаб туради.

Спринклер каллаклари штуцер ёрдамида шипдан ўтган сув қувурларига бураб киргизилади. Штуцернинг тешиги зангламаслиги учун бронза ҳалқа бураб киритилган. Ҳалқа билан штуцер орасига ўртаси тешик металл диафрагма ўрнатилган. Диафрагманинг бу тешиги шиша шарча (қопқоқ) билан беркитилган. У эса учта ўзаро енгил эрувчан металл билан кавшарлаб қўйилган мис пластинкалари ёрдамида ишлаб турилади.

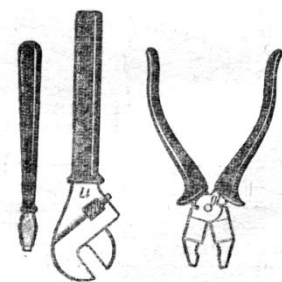
Ёнғин чиққанда, ҳаво қизиб спринклер каллагига етиб боради ва енгил эрувчан кавшарлагичга таъсир қилиб қулфни бузиб юборади. Босим остидаги сувнинг қопқоққа таъсири натижасида у диафрагмадан тушиб кетади ва сувга йўл очади. Тешикдан урилиб тушаётган сув тарқатгичга урилиб, 9-12 м². га ёйилиб тушади. Спринклер қулфлари 72, 93, 141, 182 °Сда эриб кетишга мўлжалланган.

4.2. Рестораннинг электр хавфсизлиги

Электр ускуналарнинг носозлиги ёки уларни ишлатиш қоида – талабларига амал қилмаслик, одамнинг шикастланишига олиб келади. Электр токи одам танасига термик, электролитик ва биологик хилда таъсир этиши мумкин. Натижада одамнинг нафас олишида, юрак фаолиятида, моддалар алмашувида, қон таркибида ва бошқа аъзоларида ўзгариш бўлиши мумкин.

Шу сабабли «Маматбобо» ресторанидаги электр хавфсизликлари учун бир қатор ишлар амалга оширилган, жумладан ҳар бир розетка, вилка ва электр токи ёрдамида ишловчи жиҳозлар тўлиқ ҳимояланган ва улардан эҳтиёт бўлиши учун ҳар бир жиҳознинг олдига ҳафсизлик бўйича эслатмалар тахтачаси қўйилиб чиқилган.

Ресторанда электр токида носозликларни баратараф этишда дастаси *изоляцияланган монтер асбобларини* кучланиш остида турган кучланиши 220/380 В га эга бўлган электр ускуналарида қўлланиши мумкин. Кўпинча бир томонли гаечний клучлар, отверткалар, омбирлар, қисқичлар, пичоклар қўлланиб келинади (1-расм). Буларни барчасини дасталари пластмассадан тайёрланиши талаб этилади, сабаби буларда пластмасса асосий ҳимоя воситаси ҳисобланади.



1- расм. Изоляцияланган монтер асбоблар.

Диэлектрик гиламчалар ва пояндозлар инсонни тагидан изоляция қиладиган воситалар ҳисобланади. Уларни ёпиқ электр ускунадаги исталган кучланишларида қўллаш мумкин.

Изоляцияланган поставкалар ҳам инсонни ердан ёки полдан изоляциялайди. Электр ускунани кучланиши 1000 В гача бўлса подставкалар фарфорли изоляторсиз, кучланиши 1000 В дан ортиқ бўлса, фақат фарфорли изолятори билан тайёрланади.



2- расм. Диэлектрик калишлар (этиklar), резинали гиламчалар, пояндозлар ва подставкалар қўлланилади.

«Маматбобо» ресторанида электр ускуналарини ишлатишда асосий ташкилий чора–тадбирлар қуйидаги масаладан иборат:

- электр қурилмалари билан ишлайдиган ходимларга махсус талаблар қўйиш ва техника хавфсизлигига оид гуруҳ классификациясини топшириш;
- ишни ташкил этиш;
- ишга рухсат бериш;
- ишга тайёргарлик ва иш олиб бориш жараёнини назорат қилиш;
- иш вақтидаги танаффус ва тугатиш ишларини назорат қилиш.

Ишчиларга қўйилган талаблар электр ускуналари билан ишлайдиган ишчилар ҳамда 18 ёшда бўлиш ва медицина кўригидан ўтган бўлиши лозим. Улар барчаси электр техника билимларига эга бўлиш, схемаларни ўқиш, ускуналарни яхши билиш, хизмат кўрсатаётган ускуналарни ўзига хос хусусиятларни билиш, қандай хавфли бўлишини тўлиқ англаб олиш, техника хавфсизлик қоидаларини билиш ва амалда қўллаш, жабрланувчига дастлабки ёрдам кўрсатиш, айниқса сунъий нафас беришида юракка массаж қилишни билиш шарт.

Техника хавфсизлигига оид бўлган билим даражаси берилган гуруҳ классификациясига талабларига боғлиқ. Ишчига берилган классификациясига қанчалик баланд бўлса, шунчалик назарий ва амалий ишларига кўпроқ талаб этилади.

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Битирув малакавий ишининг топшириғига асосан бажарган ишимиз натижасида қуйидаги хулосалар қилинди ва таклифлар киритилди:

Адабиётлар таҳлилида парҳез овқатланиш тавсифи, парҳез овқатланишда таркиби баланслаштирилган овқатланиш, парҳез овқатланишда рациондаги оқсиллар, ёғлар ва углеводлар нисбатининг соғлом кишининг овқатланиш рационидан фарқи, рационда ўсимлик ва ҳайвонот ёғларининг нисбати, баланслаштирилган углеводлар таркиби ва нисбати, витаминлар ва минерал элементлар миқдори ва нисбати ўрганиб чиқилган. Шу билан бирга парҳез овқатланишни ташкил этишда эътиборга олинishi керак бўлган беш принцип кўриб чиқилган.

Шунингдек, ресторанда қўлланиладиган парҳезлар ва уларнинг тавсифи кўриб чиқилган.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили бўлимида ҳозирги пайтда аксарият корхоналарнинг хусусийлаштирилиши сабабли. Шунингдек ҳатто саноат корхоналари қошидаги ошхоналарда ҳам парҳез овқатланиш ташкил этилмаганлиги ва бунинг ўзига хос сабаблари ва бу камчиликларни бартараф этиш йўллари батафсил кўриб чиқилган.

Ундан ташқари, таомнинг озиқ моддалари ва энергетик қийматини аниқлаш биз битирув малакавий ишда қуйидаги усулларни қўллаган ҳолда ишни бажардик:

- 1) таомлар рецептураси, шу билан бирга порция маҳсулотларга солинидиган маҳсулотлар меъёри ҳисобланди;
- 2) таом тайёрланганида ишлатилган хом ашёнинг кимёвий таркиби назарий ҳисоблаб чиқилди;
- 3) тайёр таомнинг чиқиш оғирлиги аниқланди.

Оқсиллар, ёғлар, углеводларнинг умумий 1 порция учун аниқланди ва таомнинг озуқавий қийматини ва калориясини аниқлашда алгоритм схемасидан фойдаланилди.

Шундан сўнг тадқиқот натижалари таҳлил қилиб чиқилди. Унда Маматбобо ресторанида феврал ойига ишлатилган 4 ҳафталик комплекс меню бўйича ҳақиқий овқатланиш таҳлили қилинди.

Тадқиқот натижаларида ресторан даволанувчилари учун фақат битта умумий рацион тузилган ва алоҳида касалликлар турлари бўйича ҳисобланади.

Ҳафта давомида кунлик рационларни тадқиқот қилиб қуйидаги ҳулосаларга келиш мумкин:

Рационнинг умумий калориялиги ўртача 19-37% га тавсия қилингандан ортиқ экан.

Асосан калориялик ҳафтанинг қуйдаги кунларида ортиб кетган, масалан, душанба кунда 26-44% чошанба кунда 31-50%, пайшанда кунда 24-42%, жума кунда 21-38% , шанба кунда 20-37%.

Биз томондан ишлаб чиқилган рацион афзаллик жиҳатлари шундаки улар маълум касалликлар учун алоҳида тузилган ва касалликлар ўзига хосликлари ҳисобга олинган. Шунини ҳисобга олиш лозимки тўрт маҳал овқатлинишда нонуштага 20-25 тушликда 30-35% улуш туғри келади. Асосий озуқавий моддалар нисбати ороишидаги физиологик зарур чегараларда сақланиш ва мувозанатлаштирилган фолмуласи 1:1,4га туғри келиши зарур. Ресторанда тавсия қилинадиган рационлар парҳез таомларни ҳафта кунлари бўйича ишлаб чиқилди.

Корхонада ҳаёт фаолияти хавфсизлигига алоҳида эътибор бериш тавсия этилади. Бу борада корхонада ёнғин хавфсизлиги ва электр хавфсизлигини олдини олиш бўйича ҳужжатлар, турли хил ҳимоя воситалари туғри йўлга қўйилганлигига аниқланди.

Битирув малакавий иши ҳам ижтимоий самарадорликка эга эканлиги тўлиқ асослаб берилди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. “Ўзбекистон Республикасида 2006-2010 йилларда хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини ривожлантиришни жадаллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. – Тошкент, “Халқ сўзи” газетаси, 18 апрел 2006 йил.
2. «Ўзбекистон Республикасида 2012-2016 йилларда хизмат кўрсатиш соҳасини ривожлантириш дастури» Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. – 2012 йил 10-май, ПК-1754 сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг 2011 йилда республикани ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2012 йилда иқтисодиётни барқарор ривожлантиришнинг энг муҳим устивор вазифалари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси йиғилишидаги маърузаси.
4. 2012-йилда республикани ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2013-йилги иқтисодий дастурнинг асосий устувор вазифалари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси президентининг маърузаси. 2013 йил 18 январ.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Умумий овқатланиш ташкилотларининг фаолиятини янада такомиллаштириш ва ходимларининг касбий даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. – Тошкент. 2012 йил 10 октябрь, 289-сон.
6. Асланова Д., Худайшукуров Т., Мўминов Н. Дунё халқлари овқатланишининг ўзига хос хусусиятлари. Дарслик. Тошкент, Иқтисодиёт-молия, 2011 йил.
7. Ершов В. Д. Промышленная технология продукции общественного питания : учеб. / В. Д. Ершов. - СПб. : ГИОРД, 2006. - 229 с.
8. Кулинарная книга по лечебному питанию: И. И. Зинец — Москва, Феникс, 2010 г.- 320 с.

9. Касьянов Г. И. Технология продуктов питания для людей пожилого и преклонного возраста : учеб. пособие / Г. И. Касьянов. - Ростов н/Д : МарТ, 2001. - 187 с.
10. Николаева Л. И. Основы технологии и организации производства продукции общественного питания : учеб. пособие / Л. И. Николаева. - Екатеринбург : Изд - во УрГЭУ, 2005. - 76 с.
11. Николаева Л. И. Строение и состав углеводов клеточных стенок, их влияние на технологические свойства растительных продуктов : учеб. пособие / Л. И. Николаева. - Екатеринбург : Изд - во УрГЭУ, 2002. - 40 с.
12. О. Кудратов. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги (лотин ёзувида) – Т.: «Меҳнат», 2004. - 254 б.
13. Ж.М. Курбонов, А.Ю. Худойбердиев, Ж.С. Файзиев. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги. Лекциялар курси, СамИСи, 2010 й. – 260 бет.
14. Мрыхина Е. Б. Организация производства на предприятиях общественного питания : учеб. пособие / Е. Б. Мрыхина. - М. : ИНФРА - М, 2008. - 176 с.
15. Николаева Л. И. Строение и состав углеводов клеточных стенок, их влияние на технологические свойства растительных продуктов : учеб. пособие / Л. И. Николаева. - Екатеринбург : Изд - во УрГЭУ, 2002. - 40 с.
16. Рецептурный справочник повара: В. А. Барановский — Москва, Феникс, 2003 г.- 384 с.
17. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания : нормативный документ / сост. Л. Е. Голунова. - СПб. : Профи, 2009. - 771 с.
18. Технология и контроль качества кулинарной продукции из картофеля, овощей и грибов : учеб. пособие / Е. В. Литвинова. - М. : Академия, 2006. - 384 с.

- 19.Худайшукуров Т., Мухамадиев Н., Мўминов Н., Шукуров И.
Овқатланиш маҳсулотларини ишлаб чиқариш асослари. Дарслик.
Тошкент, «Иқтисод-Молия», 2010.
- 20.Т. Худайшукуров, И. Шукуров. Оқилона овқатланиш асослари. Ўқув
қўлланма, 2009 .
- 21.Худайшукуров Т., Шукуров И., Юсупова С. Оқилона ва маромли
овқатланиш асослари: Маърузалар матни. – Самарқанд, СКИ, 2003.
- 22.Т.Худайшукуров, Н. Мухамадиев, М. Каримова ва бошқалар. Озиқ –
овқат кимёси: Ўқув қўлланма. – Самарқанд, СамДУ нашр–матбаа
маркази, 2002. – 173б.
- 23.Интернет сайтлари:
- 1.www.google.uz
 - 2.www.ZiyoNet.uz
 - 3.www.lex.uz /
 - 4.<http://lib.usue.ru/text/dop/pr504s.htm>
 5. www.ziynet.ru/library/book/7817.../31602 - Ҳаёт фаолияти
хавфсизлиги
 6. www.tdpu.uz/majmua/index.php?f_fan_id - Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги
фандан мажмуа