

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ САНИТАРИЯ-ЭПИДЕМИОЛОГИК ОСОЙИШТАЛИК  
ВА ЖАМОАТ САЛОМАТЛИГИ ХИЗМАТИНИНГ  
ҚАРОРИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ АҲОЛИСИНИНГ ЁШИГА, ЖИНСИГА ВА  
КАСБИЙ ФАОЛИЯТИ ГУРУҲЛАРИ УЧУН СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШНИ  
ТАЪМИНЛАШГА ҚАРАТИЛГАН ЎРТАЧА КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ  
НОРМАТИВЛАРИ

Техникавий шартлар  
(СанҚваМ 0007-20)

[Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 2020 йил 24 декабрда ҳисобга  
олинди, ҳисоб рақами 4-сон]

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

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

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Хотин-қизларнинг меҳнат ҳуқуқлари кафолатларини янада кучайтириш ва тадбиркорлик фаолиятини қўллаб-қувватлашга оид чоратадбирлар тўғрисида»ги 2019 йил 7 мартдаги ПҚ-4235-сон қарорида хотин-қизларнинг меҳнат ҳуқуқларини ҳимоя қилиш кафолатларини кучайтириш, уларнинг тадбиркорлик ташаббусларини янада қўллаб-қувватлаш, меҳнат фаолиятини рағбатлантириш ҳамда аёллар меҳнатини муайян соҳа ёки касбларда қўллаш бўйича тақиқлар бекор қилинганлигини инобатга олинган ҳолда барча касб-хунар гуруҳларида аёллар ва эркаклар нормативлари келтирилган.

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

3. Таклиф қилинаётган рационал овқатланиш нормативлари инсон меҳнатининг оғирлиги ва касб гуруҳлари асосида, мамлакатимизнинг иқлими ва овқатланишдаги миллий хусусиятларини инобатга олган ҳолда, қувватга ва асосий озиқ-овқат моддаларига бўлган физиологик эҳтиёжини қондиришга қаратилган қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

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

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

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

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



Бодринг	-	20	30	40	40	45	50	50	40	50	50	40
Помидор	10	20	30	30	30	40	50	50	40	50	50	40
Лавлаги	10	10	25	25	30	30	30	30	30	30	35	30
Сабзи	15	30	35	40	45	45	50	50	50	50	60	50
Пиёз	-	20	20	30	30	30	30	40	30	40	50	40
Бошқа сабзавотлар	10	30	40	50	50	55	55	60	50	60	60	55
Полиз маҳсулотлари	-	35	50	50	50	50	50	50	40	50	50	40
Қовоқ	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Мевалар	80	200	220	220	250	250	250	250	250	250	250	220
Қуритилган	-	10	20	20	20	20	20	20	20	20	25	20
Ўзум	-	20	30	30	35	40	40	30	30	30	40	30
Цитрус	-	10	10	10	10	15	15	15	10	15	15	15
Мол гўшти	10	30	30	40	45	50	60	60	50	60	70	50
Қўй гўшти	-	20	20	20	20	30	30	30	20	20	30	20
Қуён гўшти	10	20	20	20	20	20	25	25	20	25	30	20
Парранда	20	40	40	50	60	60	60	70	60	60	70	60
Балиқ	-	10	20	30	30	30	30	35	30	35	35	30
Балиқ маҳсулотлари	-	10	15	20	20	25	25	30	30	30	30	30
Сут	500	500	500	450	400	400	400	400	400	400	500	400
Сметана, қаймоқ	10	15	15	20	20	15	15	15	15	15	20	15
Сариёғ	5	10	20	25	25	25	25	30	30	30	30	25
Творог	10	30	30	40	40	30	30	30	30	30	30	30
Пишлоқ	-	20	10	10	20	20	20	20	20	20	25	20
Тухум (дона)	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1	1	1,0	1,0	1,0	1	1,0
Шакар	10	20	20	25	30	30	30	30	20	30	30	20
Асал	-	5	5	5	10	10	15	20	20	20	30	15
Маргарин	-	-	-	-	3	5	5	5	5	5	5	5
Ўсимлик мойи	5	10	15	20	20	25	25	25	25	25	25	20
Йодланган туз	1	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
Чой	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Кофе	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Болалар маҳсулотлари	250	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Томат паста	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Зиравор	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Калорияси</b>	848,7	1620,6	2047,9	2327,9	2486,52	2744,3	2812,4	3104,4	2856,4	2764,7	3204	2593
Оқсил	33,9	70,3	81,2	92,4	97,9	103,2	110,4	118	106,3	108,1	123,3	102,2
Ёғлар	45	65,4	81,7	96,6	96,9	110,5	107,8	119,5	112,6	104,4	127,9	103,3
Углевод	79,5	225,5	295,6	330,56	396,3	429,6	484,4	561,2	516,7	444,1	640,5	440

2-ИЛОВА

**1-ГУРУҲ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР  
КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ  
(ГРАММДА БИР КУНДА)**

Маҳсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18 — 59	>60	18 — 54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	20,0	15,0	20,0	20,0	15,0
Буғдой уни	20	20	20	20	20
Гуруч	50	40	45	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	20	20	20	30	20
Буғдой нон	250	220	200	220	150
Жавдар нон	80	100	80	100	100
Макаронлар	50	30	40	20	15
Картошка	220	200	200	220	150
Карам	50	50	50	50	50
Бодринг	50	40	50	50	40
Помидор	50	40	50	50	40
Лавлаги	30	30	30	35	30
Сабзи	50	50	50	60	50
Пиёз	40	30	40	50	40
Бошқа сабзавотлар	60	60	60	60	55
Полиз маҳсулотлари	50	40	50	50	40
Қовоқ	30	30	30	30	30
Мевалар	250	250	250	250	220
Қуритилган	20	20	20	25	20
Узум	30	30	30	40	30
Цитрус	15	10	15	15	15
Мол гўшти	60	50	60	70	50
Қўй гўшти	30	20	20	30	20
Қуён гўшти	25	20	25	30	20
Парранда	70	60	60	70	60
Балиқ	35	30	35	35	30
Балиқ маҳсулотлари	30	30	30	30	30
Сут	400	400	400	500	400
Сметана, қаймоқ	15	15	15	20	15
Сариёғ	30	30	25	30	25
Творог	30	30	30	30	30
Пишлоқ	20	20	20	25	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1	1,0
Шакар	30	20	20	30	20
Асал	20	20	20	30	15
Маргарин	5	5	5	5	5
Ўсимлик мойи	30	30	25	25	20
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	3	3	2	2	2
Кофе	3	3	2	2	2
Томат паста	3	3	3	3	3
Зиравор	2	2	2	2	2
<b>Маҳсулотлар калорияси</b>	<b>3158,5</b>	<b>2905,5</b>	<b>2764,7</b>	<b>3204</b>	<b>2595</b>
Оқсил	120	112,2	108,1	123,3	102,2
Ёғлар	120,5	109,8	109,3	127,9	103,3

Углевод	606	516,7	533,7	640,5	440
---------	-----	-------	-------	-------	-----

3-ИЛОВА

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

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Маҳсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18 — 59	>60	18 — 54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	20	20	20	20	15
Буғдой уни	25	20	20	20	20
Гуруч	55	50	50	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	30	20	30	35	20
Буғдой нон	250	200	200	220	200
Жавдар нон	80	100	100	100	100
Макаронлар	55	30	50	30	20
Картошка	250	200	200	200	150
Карам	55	40	50	50	50
Бодринг	50	40	40	50	40
Помидор	60	50	55	65	50
Лавлаги	40	30	40	45	30
Сабзи	50	40	45	60	40
Пиёз	40	30	40	60	30
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	70	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	40	30
Мевалар	250	250	250	300	250
Қуритилган	25	30	20	30	25
Узум	40	30	40	60	30
Цитрус	10	10	10	15	10
Мол гўшти	60	50	50	70	50
Қўй гўшти	30	30	30	30	20
Қуён гўшти	25	25	25	30	25
Парранда	70	65	65	70	60
Балиқ	35	35	30	40	30
Балиқ маҳсулотлари	30	25	30	40	30
Сут	400	400	400	550	400
Сметана, қаймоқ	20	18	20	20	15
Сариёғ	30	25	30	35	25
Творог	40	30	30	45	30
Пишлоқ	20	20	20	30	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Шакар	30	20	20	30	20
Асал	25	20	20	30	20
Маргарин	5	3	5	3	3
Ўсимлик мойи	35	30	25	35	25
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2	2

Томат паста	4	4	4	4	4
Зираворлар	2	2	2	2	2
<b>Маҳсулотлар калорияси</b>	3296,9	2988,5	3096,6	3288	2713
Оқсил	124	114,2	116,6	126,4	106,7
Ёғлар	120,1	114,5	104,4	134,5	103,7
Углевод	574,4	526	444,1	642,8	468,4

4-ИЛОВА

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

(ГРАММДА БИР КУНДА)

Маҳсулотлар	Эркаклар		Аёллар		
	18 — 59	>60	18 — 54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуққаклилар	20	20	20	20	15
Буғдой уни	30	25	25	30	20
Гуруч	55	50	50	50	40
Ёрмалар (гуручсиз)	25	20	25	35	20
Буғдой нон	250	200	220	20	220
Жавдар нон	100	100	100	100	100
Макаронлар	55	30	50	30	25
Картошка	280	250	250	250	200
Карам	55	40	50	50	50
Бодринг	50	40	40	50	40
Помидор	60	50	55	65	50
Лавлаги	40	30	40	45	30
Сабзи	50	40	45	60	40
Пиёз	40	30	40	60	30
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	70	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	40	30
Мевалар	250	250	250	300	250
Қуритилган	25	30	20	30	25
Узум	40	30	40	60	30
Цитрус	10	10	10	15	10
Мол гўшти	65	50	60	70	50
Қўй гўшти	30	20	30	30	20
Қуён гўшти	30	25	25	35	25
Парранда	70	65	65	70	60
Балиқ	40	35	35	45	35
Балиқ маҳсулотлари	30	25	30	40	30
Сут	400	400	400	550	400
Сметана, қаймоқ	20	18	20	20	15
Сариёғ	30	25	30	40	25
Творог	40	40	40	50	35

Пишлоқ	20	20	20	30	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Шакар	35	20	20	30	20
Асал	25	20	20	30	20
Маргарин	5	3	5	3	3
Ўсимлик мойи	35	30	25	35	25
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2	2
Томат паста	5	5	5	5	5
Зираворлар	2	2	2	2	2
<b>Маҳсулотлар калорияси</b>	<b>3414,8</b>	<b>2989</b>	<b>3172,2</b>	<b>3493</b>	<b>2822,3</b>
Оксил	129,7	114,4	120,8	134,8	111,8
Ёғлар	123,2	117,4	115,2	141,5	108,4
Углевод	624,2	537,7	555,8	670	485,8

#### 5-ИЛОВА

### 4-ГУРУҲ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ (ГРАММДА БИР КУНДА)

Маҳсулотлар	Эркаklar		Аёллар		
	18-59	>60	18-54	Ҳомиладор ва эмизикли	>55
Дуккаклилар	30	25	25	30	20
Буғдой уни	30	25	25	30	20
Гуруч	60	55	55	60	50
Ёрмалар (гуручсиз)	25	20	25	40	20
Буғдой нон	250	220	220	220	220
Жавдар нон	100	100	100	100	100
Макаронлар	60	30	55	35	25
Картошка	280	250	250	280	250
Карам	55	40	50	50	50
Бодринг	50	40	40	50	40
Помидор	70	60	60	70	55
Лавлаги	40	30	40	50	30
Сабзи	50	40	45	60	40
Пиёз	50	40	45	60	40
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	70	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	40	30
Мевалар	250	250	250	300	250
Қуритилган	25	30	20	30	25
Узум	40	30	40	60	30
Цитрус	10	10	10	15	10
Мол гўшти	70	50	65	70	50
Кўй гўшти	30	25	30	35	20
Қуён гўшти	40	30	30	40	25
Парранда	70	65	65	70	60

Балиқ	45	40	40	50	35
Балиқ маҳсулотлари	30	25	30	40	30
Сут	400	400	400	550	400
Сметана, қаймоқ	25	20	25	30	20
Сариёғ	35	30	30	40	30
Творог	50	50	45	60	40
Пишлоқ	30	25	25	40	20
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Шакар	35	25	30	50	25
Асал	30	25	25	30	25
Маргарин	5	3	5	3	3
Ўсимлик мойи	35	30	25	35	25
Йодланган туз	5	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2	2
Томат паста	5	5	5	5	5
Зираворлар	2	2	2	2	2
<b>Маҳсулотлар калорияси</b>	<b>3414,8</b>	<b>3164</b>	<b>3172,2</b>	<b>3548</b>	<b>2991,9</b>
Оқсил	129,7	121	120,8	137,7	116,5
Ёғлар	123,2	120,1	115,2	141,8	114,5
Углевод	624,2	576,6	555,8	681,2	515,6

6-ИЛОВА

**5-ГУРУҲ МЕҲНАТГА ЛАЁҚАТЛИ АҲОЛИ УЧУН ТАВСИЯ ҚИЛИНГАН БИР  
КУНЛИК РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ОЗИҚ-ОВҚАТ МЕЪЁРЛАРИ  
(ГРАММДА БИР КУНДА)**

Маҳсулотлар	Эркаклар		Аёллар	
	18 — 59	>60	18 — 54	>55
Дуккаклилар	40	30	35	30
Буғдой уни	35	35	30	30
Гуруч	60	60	55	55
Ёрмалар (гуручсиз)	30	25	30	20
Буғдой нон	250	220	220	220
Жавдар нон	100	100	100	100
Макаронлар	65	60	60	50
Картошка	400	350	350	300
Карам	70	50	60	55
Бодринг	50	40	40	40
Помидор	80	70	70	60
Лавлаги	50	40	45	40
Сабзи	50	40	45	40
Пиёз	50	40	45	40
Бошқа сабзавотлар	70	60	60	55
Полиз маҳсулотлари	60	60	60	60
Қовоқ	40	30	40	30
Мевалар	250	250	250	250
Қуритилган	25	30	20	25
Узум	50	40	45	40



Цитрус	10	10	10	10
Мол гўшти	70	60	60	60
Кўй гўшти	30	25	30	20
Куён гўшти	45	40	40	35
Парранда	75	70	70	65
Балиқ	45	40	40	35
Балиқ маҳсулотлари	40	35	35	35
Сут	400	400	400	400
Сметана, қаймоқ	30	20	25	20
Сариёғ	45	35	40	35
Творог	60	55	50	45
Пишлоқ	40	40	40	30
Тухум (дона)	1,0	1,0	1,0	1,0
Шакар	40	25	30	25
Асал	40	30	35	30
Маргарин	5	3	5	3
Ўсимлик мойи	40	35	35	35
Туз йодланган	5	5	5	5
Чой	2	2	2	2
Кофе	2	2	2	2
Томат паста	5	5	5	5
Зираворлар	2	2	2	2
<b>Маҳсулотлар калорияси</b>	<b>4149</b>	<b>3780</b>	<b>3698</b>	<b>3544</b>
Оқсил	147	129	130,2	122,5
Ёғлар	167,7	127	146,4	121
Углевод	823,5	768	745,4	660

**Ўзбекистон Республикаси**  
**Санитария-эпидемиологик осойишталик**  
**ва жамоат саломатлиги хизмати бошлиғи**

**Б.К.ЮСУПАЛИЕВ**

Тошкент ш.,  
2020 йил 17 декабрь.