



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI HUZURIDAGI
SANITARIYA-EPIDEMIOLOGIK OSOYISHTALIK VA JAMOAT SALOMATLIGI
QO‘MITASINING**

QARORI

**Sport-ta’lim muassasalari o‘quvchi-sportchilarining ovqatlanishiga
qo‘yiladigan gigiyenik talablarni (0052-23-son SanQvaN)
tasdiqlash to‘g‘risida**

O‘zbekiston Respublikasining “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida”gi Qonuni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Koronavirus pandemiyasini yumshatish, aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi va salomatligini saqlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 25-iyuldagi PF-6035-son Farmoniga muvofiq, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi huzuridagi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo‘mitasi **qaror qiladi:**

1. Sport-ta’lim muassasalari o‘quvchi-sportchilarining ovqatlanishiga qo‘yiladigan gigiyenik talablar (0052-23-son SanQvaN) ilovaga muvofiq tasdiqlansin.
2. O‘zbekiston Respublikasi Bosh davlat sanitariya vrachi tomonidan 2016-yil 16-iyunda tasdiqlangan O‘zbekiston Respublikasi sport maktablari shug‘ullanuvchilarining ovqatlanishiga qo‘yiladigan gigiyenik talablar (0333-16-son SanQvaN) o‘z kuchini yo‘qotgan deb topilsin.
3. Mazkur qaror Yoshlar siyosati va sport vazirligi hamda Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi bilan kelishilgan.
4. Mazkur qaror rasmiy e’lon qilingan kundan e’tiboran kuchga kiradi.

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



Yusupaliyev B. K.

Тошкент ш.
2023 йил 04 август,
17 сон

Келишилди:

Вазир

Тошкент ш.
2023 йил 20 июль,



Х.Умарова

Вазир

Тошкент ш.
2023 йил 28 июль,



Ikramov A. I.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi
huzuridagi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va
jamoat salomatligi qo'mitasining 2023-yil
4-avgustdagi 17-son qaroriga
ILOVA

Sport-ta'lim muassasalari o'quvchi-sportchilarining ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablar (0052-23-son SanQvaN)

Mazkur sanitariya qoidalarini, normalari va gigiyena normativlari (bundan buyon matnda sanitariya qoidalarini deb yuritiladi) sport-ta'lim muassasalari (Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari bundan mustasno) o'quvchi-sportchilarining xavfsiz va sog'lom ovqatlanishini tashkil etish hamda ovqatdan zaharlanishlarning oldini olishga qaratilgan gigiyenik talablarini belgilaydi.

1-bob. Umumiy qoidalar

1. Mazkur sanitariya qoidalarida quyidagi atamalar qo'llaniladi:

asiklik sport turlari - tezlik va kuchga yo'naltirilgan sport turi (yengil atletika (to'siqlar bilan yugurish, chang'ida sakrash, tayanib sakrash va nayza uloqtirish), og'ir atletika va boshqalar);

maxsus sport ovqatlari - oziq-ovqat mahsulotlari va qo'shimchalarning alohida guruhi bo'lib, asosiy ozuqaviy elementlarning konsentrlangan aralashmasidir;

siklik sport turlari - chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiluvchi sport turi (yugurish (uzoq va o'rta masofaga), suzish, sportcha yurish, triatlon, biatlon va boshqalar);

sport-ta'lim muassasalari – asosiy faoliyati bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etishga, sport zaxirasi va yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etishga yo'naltirilgan sport maktablaridir;

ovqatga qo'shiladigan biologik faol qo'shimchalar - oziq-ovqat xomashyosini qayta ishlash yo'li bilan yoki sun'iy usulda hosil qilingan hamda bevosita ovqat bilan birga iste'mol qilishga yoki oziq-ovqat mahsulotlari tarkibiga qo'shishga mo'ljallangan tabiiy yoxud tabiiyga aynan o'xshaydigan biologik faol moddalarning konsentratlari.

2. O'quvchi-sportchilarning to'g'ri va sog'lom ovqatlanishini tashkillashtirishda nafaqat jarohatlanish va kasallanishning oldini olish, balki ularning anatomik-fiziologik xususiyatlari, jismoniy yuklamalar va tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanishi ham hisobga olinishi kerak.

2-bob. O'quvchi-sportchilar uchun oziq-ovqat ratsioniga qo'yiladigan gigiyenik talablar

3. O'quvchi-sportchilar uchun oziq-ovqat ratsioni quyidagi asosiy gigiyenik talablarga javob berishi kerak:

ratsionning kunlik kaloriya miqdori sportchining energiya sarflariga mos kelishi;

ratsionning kimyoviy tarkibi, kaloriya miqdori va hajmi sport turini hamda tayyorgarlik davrini hisobga olgan holda o'quvchi-sportchi organizmining ehtiyojlari va xususiyatlariga mos kelishi;

oziq-ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar balanslashgan bo'lishi, ularning miqdori sport turini va mashg'ulot jarayonining intensivligini hisobga olgan holdagi nisbatlarda bo'lishi;

kundalik ratsionda o'simlik va hayvon mahsulotlarining keng assortimenti bo'lishi;

yetishmayotgan mahsulotlar faqat ularning o'rnini bosuvchi mahsulotlar bilan almashtirilishi (ayniqsa, oqsil va yog' miqdori bo'yicha);

oziq-ovqat zararsiz (zaharli moddalar va patogen bakteriyalarni o'z ichiga olmagan holda) bo'lishi.

4. Har bir sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar uchun kunlik talab etiladigan kaloriya va asosiy ozuqaviy moddalar miqdori mazkur sanitariya qoidalarining 1-ilovasiga muvofiq belgilanishi kerak.

5. Oziq-ovqat mahsulotlari va taomlarning xilma-xilligiga rioya qilish uchun taomnoma sport turi, mashg'ulotlarning rejimi va davomiyligini hisobga olgan holda 10-15 kun uchun tuzilishi kerak.

6. Taomnomani tuzishda oziq-ovqat mahsulotlarining bir-biri bilan kombinatsiyasi (oqsilning sabzavot bilan yaxshiroq so'rilishi), ozuqaviy moddalarning hazm bo'lishi, maktab va uy sharoitida ovqatlanish tartibi hisobga olinishi lozim.

7. Kundalik to'plamda ko'rsatilgan biror-bir mahsulot bo'lmasa, uning ozuqaviy va biologik qiymatini saqlab qolish uchun uning o'rnini bosuvchi mahsulotga almashtirish mazkur sanitariya qoidalarining 2-ilovasi 1-3-jadvallariga asosan amalga oshirilishi kerak.

8. Har kuni o'quvchi-sportchilarning ratsionida go'sht, baliq, parranda go'shti, sut va sut mahsulotlari, tuxum, don va dukkakli mahsulotlar, yangi meva va rezavorlar, ko'katlar, sabzavotlar, o'simlik yog'i va sariyog', non va sharbatlar bo'lishi kerak.

9. Sport-ta'lim muassasalarida kun davomida bir xil mahsulotlardan taomlarni, hafta davomida esa bir xil taomlarni tayyorlashga yo'l qo'yilmaydi.

10. Ozuqaviy moddalarning so'rilishini yaxshilash va ratsionni muhim oziq-ovqat komponentlari (vitaminlar (mazkur sanitariya qoidalarining 3-ilovasi 1-jadvaliga muvofiq), minerallar (mazkur sanitariya qoidalarining 3-ilovasi 2-jadvaliga muvofiq), to'yinmagan yog' kislotalari) bilan boyitish uchun yangi sabzavotlar, ko'katlar, mevalar, rezavorlar va ulardan olingan sharbatlar hamda salatlardan foydalanish lozim.

11. O'quvchi-sportchilar uchun ratsionni tuzishda mahsulotlarga ishlov berish usulini, oshqozonda ozuqaviy moddalarni hazm qilish vaqtini, ularning ichaklarda harakatlanish tezligini va mahsulotlarning organizmda so'rilishini hisobga olish shart.

12. Mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkaziladigan kunlarda taomnomada meteorizmni (qorinni dam qiluvchi) chaqiradigan mahsulotlar (dukkakli mahsulotlar, javdar noni, tuzlangan karam va boshqalar) va tarkibida achiydigan uglevodlar mavjud bo'lgan mahsulotlar (olma, uzum sharbatlari va boshqalar) cheklanishi kerak.

13. Iste'mol qilinadigan taom juda issiq yoki sovuq bo'lmasligi lozim.

14. Nonushtaga oshqozon-ichak traktining motor funksiyasini rag'batlantiradigan, o'simlik tolalariga (klechatkaga) boy ovqatlarni kiritish kerak.

15. O'quvchi-sportchilarning kundalik ratsioniga 10-15 gr miqdorida tozalanmagan (rafinadlanmagan) o'simlik yog'ini (paxta yog'i bundan mustasno) kiritish (och qoriga ichish uchun) lozim.

16. Sport-ta'lim muassasalarida o'quvchi-sportchilar uchun kunning birinchi yarmida hayvon oqsiliga

boy taomlar tayyorlanishi lozim.

17. Birinchi nonushta tarkibidagi kaloriya miqdori kun davomidagi umumiy ovqatlanish miqdorining 10-15 foizini, ikkinchi nonushtaniki esa 20-25 foizni tashkil etishi kerak. Yuqori yuklamali mashg'ulotlardan so'ng birinchi va ikkinchi nonushta tarkibidagi kaloriya miqdori kun davomidagi umumiy ovqatlanish miqdorining 30 foizigacha oshirilishi mumkin.

18. Sport turlari va mashg'ulotlarning o'tkazilish davomiyligiga qarab kundalik ratsion taqsimlanadi.

19. Mashg'ulotlar, xususan yuqori jismoniy yuklamali mashg'ulot ertalabga to'g'ri kelsa, u holda o'quvchi-sportchilarning birinchi nonushtasi yuqori kaloriyali (kun davomidagi umumiy ovqatlanish miqdorining 30 foizigacha), kichik hajmli, oson hazm bo'ladigan (shakar, fosfor, C vitamini) va ozuqaviy moddalarga boy bo'lishi, shuningdek tez eruvchi yog'lar va o'simlik tolalariga boy mahsulotlar bo'lmasligi kerak. Birinchi nonushta ratsioniga go'sht, kolbasa, pishloq, kakao yoki qahva hamda sabzavotlarni (kartoshka, pomidor, sabzi, yashil piyoz va piyoz) kiritish maqsadga muvofiqdir.

20. Tushlik tarkibidagi kaloriya miqdori umumiy ovqatlanish miqdorining 35-40 foizini tashkil qilishi kerak.

21. Tushlik ratsioni ko'p miqdorda hayvon oqsili, uglevodlar, yog'lar, o'simlik tolasiga boy mahsulotlar, don va dukkakli mahsulotlarni o'z ichiga olishi kerak.

22. Agar asosiy mashg'ulotlar yoki musobaqalar tushlikdan keyin o'tkazilsa, unda tushlik kichik hajmli va oson hazm bo'ladigan taomlardan iborat bo'lishi hamda tushlik ratsionidagi o'simlik tolasiga boy, sekin hazm bo'ladigan taomlar esa nonushtaga kiritilishi kerak. Tushlikdagi nisbiy kaloriya miqdori 30 foizgacha kamaytirilib, nonushta va kechki taom tarkibidagi kaloriya miqdori unga mos ravishda orttirilishi lozim.

23. Ikkinchi tushlik tarkibidagi kaloriya miqdori umumiy ovqatlanish miqdorining 5-10 foizini tashkil qilishi kerak. Bunda, ikkinchi tushlik uchun o'quvchi-sportchilarga meva va shirinliklar berilishiga yo'l qo'yilmaydi.

24. Kechki taom tarkibidagi kaloriya miqdori 25-30 foiz bo'lishi kerak.

25. Kechki taom ratsionida oqsil va yog' miqdori nonushta va tushlikdagiga nisbatan kam miqdorda bo'lishi kerak. Kechki taom tarkibida sekin hazm bo'luvchi mahsulotlar cheklanib, sut, sabzavot va baliqli taomlar, mevalar bo'lishi lozim.

26. To'liq tungi uyquni ta'minlash uchun kechki taom yotishdan 3-4 soat oldin bo'lishi kerak, Bunda, kechki taom tarkibida yog', qizarib pishgan ovqatlar, shokolad mumkin emas.

27. Kechki ovqatdan keyin (yotishdan oldin) ikkinchi kechki taom berilishi lozim. Bunda, ikkinchi kechki taom tarkibida qo'shimcha oqsil manbayi bo'lgan bir stakan achitilgan sut mahsuloti, mevalar va sabzavotlar bo'lishi kerak.

28. Sport-ta'lim muassasalari o'quvchi-sportchilarining umumiy ovqatlanish ratsionida achchiq taomlarning bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

29. Ortiqcha vaznga ega bo'lgan, semirib ketgan sportchi-o'quvchilarning ovqatlanish ratsionidan tuz, non va qandolat mahsulotlari hamda yog'li taomlarni chiqarib tashlash kerak.

30. O'quvchi-sportchilarning iste'mol qiladigan taomlari, ichimlik suvi miqdori va tarkibi sport-ta'lim muassasalari murabbiylari, dietologlar hamda sport shifokorlari tomonidan belgilanadi.

3-bob. O'quvchi-sportchilarning umumiy ovqatlanishiga

qo'yiladigan gigiyenik talablar

31. O'quvchi-sportchilar tomonidan o'rtacha kunlik iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlari miqdori kunlik jismoniy yuklamaning xususiyati, o'quvchi-sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holda belgilanishi kerak. O'quvchi-sportchilar uchun ularning yosh va jins guruhlari bo'yicha o'rtacha kunlik oziq-ovqat mahsulotlari nomi va miqdori hamda kunlik ovqatlanish tartibi mazkur sanitariya qoidalarining 4-ilovasiga muvofiq belgilanadi.

32. O'quvchi-sportchilarning umumiy ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablar ovqatlanish uchun doimiy vaqt, ovqatlanish vaqtlari orasidagi davomiylikni kuzatish, ovqatlanish vaqtining ovqatlanish uchun ajratilgan vaqtga mutanosibligi va taom tarkibidagi oziq-ovqat mahsulotlarining o'zaro nisbatidan kelib chiqib belgilanadi.

33. Kunlik ovqatlanish ratsionidagi umumiy kaloriya miqdori kun tartibi, mashg'ulotlar soni va rejimi hamda kun davomida iste'mol qilinadigan taomlarga mos kelishi kerak.

34. O'quvchi-sportchilarning kunlik ovqatlanish ratsioni 6 marta ovqatlanishdan iborat bo'lishi, shulardan 3 tasida issiq ovqat berilishi lozim. Bunda, kunlik ovqatlanish ratsionidagi kaloriya miqdori quyidagicha bo'ladi:

birinchi nonushtada - 10-15 foiz;

ikkinchi nonushtada (nonushta va tushlik o'rtasida) - 20-25 foiz;

tushlikda - 35-40 foiz;

tushlikdan keyin gazakda (tushlik va kechki ovqat oralig'ida) - 5-10 foiz;

kechki ovqatda - 25-30 foiz;

ikkinchi kechki ovqatda - 5-10 foiz.

35. O'quvchi-sportchilar iste'mol qiladigan taomning kunlik hajmi 3-3,5 kgdan oshmasligi lozim.

36. Har bir ovqatlanish oralig'idagi vaqt 2,5 - 3,5 soatdan kam bo'lmasligi kerak.

Sport-ta'lim muassasalarining o'quvchi-sportchilariga mashg'ulotlar tugaganidan so'ng 30 – 40 daqiqa davomida taom berish mumkin emas.

37. Sport-ta'lim muassasalarining o'quvchi-sportchilariga musobaqalar o'tkazilishidan 3,5 soat avval, musobaqalardan so'ng esa 40 - 60 daqiqa o'tgach taom berish kerak.

Bunda, mashg'ulot yoki musobaqadan so'ng o'quvchi-sportchilarga suv, olma, apelsin, quritilgan mevalar, shokolad, quyqa meva sharbati berilmaydi.

4-bob. O'quvchi-sportchilar tomonidan iste'mol qilinadigan ichimliklarga qo'yiladigan gigiyenik talablar

38. Sport-ta'lim muassasalari murabbiylari tomonidan o'quvchi-sportchilar organizmidagi mavjud suv-tuz balansini saqlash maqsadida mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot davomida va mashg'ulotdan so'ng quyidagilar amalga oshirilishi lozim:

o'quvchi-sportchilar tomonidan suvni iste'mol qilish va uni yo'qotish o'rtasidagi muvozanatni saqlash;

o'quvchi-sportchilarni salbiy suv balansi bilan mashg'ulot yoki musobaqani boshlashiga ruxsat bermaslik (o'quvchi-sportchilar mashg'ulot boshlanishidan 40 - 60 daqiqa oldin 400 - 500 ml suyuqlik ichish kerak).

39. Sport turiga qarab, mashg'ulot yoki sport musobaqalari boshlanishidan oldin, mashg'ulot yoki sport musobaqalari davomida va (yoki) undan keyin suyuqlikni (suv yoki mineral suv) kichik qismlarga (har bir qism 30 - 60 mldan oshmasligi kerak) bo'lib ichishga ruxsat beriladi.

40. O'quvchi-sportchilar yuqori havo haroratida ichimlik iste'moli miqdoriga hatto chanqamasa ham qat'iy rioya qilishi, iste'mol qilinadigan ichimlik miqdori soatiga bir litrdan oshmasligi kerak. Iste'mol qilinadigan ichimlik miqdoriga rioya qilinmasligi gipergidratatsiyaga (organizmda ortiqcha suv yig'ilishi) olib kelishi mumkin.

41. Issiq havoda va yuqori yuklamali mashg'ulotlardan so'ng ko'p miqdorda sovutilgan ichimlikdan foydalanish ta'qiqlanadi (ichimlikning harorati 12 - 15°C bo'lishi kerak).

42. O'quvchi-sportchilarning ovqatlanish ratsionidagi suyuqlik miqdori kuniga taxminan 2,5 - 3 litr bo'lishi kerak.

43. O'quvchi-sportchilarga mashg'ulot tugagandan so'ng toza tabiiy suv, optimal muvozanatli mineral suv (bir litr suvdagi tuzning miqdori 1 gr dan ko'p bo'lmagan suv), 4 - 6 foiz uglevodli-mineral ichimliklar eritmalari, mineral suvlar, meva sharbatlari (kuniga 2 stakandan oshmagan holda), sabzavot sharbatlari, mevali ichimliklar, choy, sut, yangi mevalar va sabzavotlarni iste'mol qilishga ruxsat beriladi.

44. O'quvchi-sportchilarga quyidagi ichimliklarni iste'mol qilish ta'qiqlanadi:

uglevod gellari (ular har doim suv bilan olinishi kerak),

gazlangan suv va uglevod miqdori 8 foizdan ortiq bo'lgan glyukoza-elektrolit eritmalari.

45. Mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot davomida yoki mashg'ulotdan keyin gazlangan energetik ichimliklardan foydalanish ta'qiqlanadi.

46. Sport-ta'lim muassasalarida o'quvchi-sportchilar tomonidan iste'mol qilinadigan ichimlik suvini yetkazib berish quyidagi shakllarda tashkil etilishi mumkin:

statsionar ichimlik favvoralari;

idishlargda qadoqlangan suv.

47. Mazkur sanitariya qoidalarini ishlab chiquvchilar ro'yxati 5-ilovada keltirilgan.

Sport-ta'lim muassasalari
o'quvchi-sportchilarining ovqatlanishiga
qo'yiladigan gigiyenik talablar
(0052-23-son SanQvaN)ga
1-ilova

1-jadval

Har bir sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar (o'g'il bola) uchun kunlik talab etiladigan kaloriya
va asosiy ozuqaviy moddalar miqdori*

Sport turlari	O'quvchi-sportchilarning yoshi	Kaloriya miqdori, kkal	Oqsil, gr		Yog'lar, gr		Uglevodlar, gr
			Umumiy	Ulardan hayvon oqsili	Umumiy	Ulardan hayvon yog'lari	
<i>Siklik sport turlari (chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiluvchi): yugurish (ultra uzoq, uzoq va o'rta masofalar uchun), sportcha suzish, sportcha yurish, triatlon, biatlon</i>	7-10	3100	115	65	90	20	450
	11-13	3600	132	79	106	21	528
	14-15	3900	134	80	126	32	522

<i>Asiklik sport turlari (tezlik-kuchga yo'naltirilgan):</i> yengil atletika (to'siqlar bilan yugurish, tramlindan sakrash, tayanib sakrash, yengil atletika, otish va nayza uloqtirish, ko'pkurash), og'ir atletika; <i>Siklik sprint sport turlari:</i> yugurish, suzish va qisqa masofaga yugurish; <i>Murakkab koordinatsion sport turlari:</i> gimnastika, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, sinxron suzish, figurali uchish, akrobatika, sport raqsi, stol tennisi, badminton, qilichbozlik, konkida uchish va chang'i sporti, figurali uchish, qisqa trek; <i>O'q otish sporti:</i> kamondan o'q otish va arbalet, o'q otar quroldan o'q otish; <i>Boshqaruv sporti:</i> ot sporti	7-10	2700	100	60	80	19	390
	11-13	3050	112	67	90	20	448
	14-15	3650	130	80	105	21	530
<i>Yakka kurash:</i> boks, kikkoksing, kurashning barcha turlari va sharq yakka kurashi (kurash, milliy kurash, turon kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, karate, muay-tay, taekvondo, ushu, sambo, qo'l jangi), katta tennis; <i>Jamoaviy sport o'yinlari:</i> basketbol, voleybol, gandbol, regbi, qo'l to'pi, chim ustida xokkey, futbol	7-10	3100	115	65	90	20	450
	11-13	3600	132	79	106	21	528
	14-15	3900	134	80	126	32	522
<i>Boshqaruv sport turi:</i> velosport (trekda, shosseda poyga), eshkak eshish (akademik, aidarka va kanoeda eshkak eshish)	7-10	3350	126	75	100	20	500
	11-13	3610	131	80	110	22	530
	14-15	4610	158	95	150	38	627

*Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.*

2-jadval

Har bir sport turi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi-sportchilar (qiz bola) uchun kunlik talab etiladigan kaloriya va asosiy ozuqaviy moddalar miqdori*

Sport turlari	O‘quvchi-sportchilarning yoshi	Kaloriya tarkibi, Kkal	Oqsil, gr		Yog‘lar, gr		Uglevodlar, gr
			umumiy	Ulardan hayvon oqsili	umumiy	Ulardan hayvon yog‘lari	
<i>Siklik sport turlari (chidamlilikning namoyon bo‘lishini talab qiluvchi):</i> yugurish (ultra uzoq, uzoq va o‘rta masofalar uchun), sportcha suzish, sportcha yurish, triatlon, biatlon	7-10	3100	115	65	90	20	450
	11-13	3400	125	74	100	20	499
	14-15	3750	117	69	100	26	445
<i>Asiklik sport turlari (tezlik-kuchga yo‘naltirilgan):</i> yengil atletika (to‘siqlar bilan yugurish, tramlindan sakrash, tayanib sakrash, yengil atletika, otish va nayza uloqtirish, ko‘pkurash), og‘ir atletika; <i>Siklik sprint sport turlari:</i> yugurish, suzish va qisqa masofaga yugurish; <i>Murakkab koordinatsion sport turlari:</i> gimnastika, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, sinxron suzish, figurali uchish, akrobatika, sport raqsi, stol tennisi, badminton, qilichbozlik, konkida uchish va chang‘i sporti, figurali uchish, qisqa trek; <i>O‘q otish sporti:</i> kamondan o‘q otish va arbalet, o‘q otar quroldan o‘q otish; <i>Boshqaruv sporti:</i> ot sporti	7-10	2585	95	57	91	17	385
	11-13	2700	100	60	80	19	390
	14-15	3100	115	65	90	20	450

<i>Yakka kurash:</i> boks, kikkoksing, kurashning barcha turlari va sharq yakka kurashi (kurash, milliy kurash, turon kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, karate, muay-tay, taekvondo, ushu, sambo, qo'l jangi), katta tennis	7-10	3100	115	65	90	20	450
	11-13	3400	125	74	100	20	499
	14-15	3750	117	69	100	26	445
<i>Jamoaviy sport o'yinlari:</i> basketbol, voleybol, gandbol, regbi, qo'l to'pi, chim ustida xokkey, futbol	7-10	3100	115	65	90	20	450
	11-13	3350	126	75	100	20	500
	14-15	3910	135	81	125	33	535
<i>Boshqaruv sport turi:</i> velosport (trekda, shosseda poyga), eshkak eshish (akademik, baydarka va kanoeda eshkak eshish)	7-10	3100	115	65	90	20	450
	11-13	3350	126	75	100	20	500
	14-15	3910	135	81	125	33	535

*Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.*

Sport-ta'lim muassasalari
o'quvchi-sportchilarining ovqatlanishiga
qo'yiladigan gigiyenik talablar
(0052-23-son SanQvaN)ga
2-ilova

1-jadval

Oqsil va yog' o'rnini bosuvchi mahsulotlar nomi va miqdori*

Mahsulot nomlari	Miqdori	Kimyoviy tarkibi			Kundalik ratsionga qo'shish (+), olib tashlash(-)
		Oqsillar	yog'lar	uglevodlar	
Nonning o'rnini bosuvchi 100 gr					
oq non	100	6,97	1,2	48,19	
bug'doy uni	70	6,55	0,71	48,97	
makaronlar	70	6,55	0,59	49,86	
manniy yormasi	70	6,66	0,52	49,26	
Kartoshkaning o'rnini bosuvchi 100 gr					
kartoshka	100	1,05	-	14,25	
lavlagi	110	1,06	-	7,78	
sabzi	120	1,06	-	7,55	
karam	90	1,04	-	3,25	
Yangi olmaning o'rnini bosuvchi 100 gr					
yangi olma	100	0,4	-	11,01	
quruq olma (olma qoqi)	20	0,46	-	12,17	
quruq mevalar (o'rik qoqi)	15	0,48	-	10,29	
Sutning o'rnini bosuvchi 100 gr					
sut	100	3,07	3,33	4,41	
tvorog	25	3,60	4,28	0,25	yog' - 1 gr
go'sht	25	3,68	0,63	-	yog' + 3 gr
baliq	40	3,61	0,14	-	yog' + 3 gr
pishloq	15	3,05	2,81	0,35	
Go'shtning o'rnini bosuvchi 100 gr					
go'sht	100	14,71	2,53	-	
tvorog	100	14,40	17,19	0,98	yog' - 15 gr
baliq	100	14,43	0,58	-	yog' + 2 gr
sut	480	14,74	15,98	21,17	yog' - 13 gr
tuxum	140	14,78	14,04	0,6	yog' - 11 gr
Baliqning o'rnini bosuvchi 100 gr					
baliq	100	9,02	0,36	-	
go'sht	60	8,83	1,52	-	yog' - 1 gr
tvorog	60	8,84	10,26	0,59	yog' - 10 gr
sut	300	9,21	9,99	13,23	yog' - 9 gr
tuxum	85	8,98	8,07	0,36	yog' - 7 gr
Tvorogning o'rnini bosuvchi 100 gr					
tvorog	100	14,40	17,10	0,98	
go'sht	100	14,71	2,53	-	yog' + 15 gr

baliq	160	14,43	0,58	-	yog' + 17 gr
sut	460	14,12	15,32	20,29	yog' + 2 gr
tuxum	140	14,78	14,04	0,6	yog' + 3 gr
Tuxumning o'rnini bosuvchi 50 gr (1 dona)					
tuxum	50	5,28	5,02	0,22	
tvorog	40	5,76	6,84	0,39	yog' - 2 gr
go'sht	40	5,88	1,01	-	yog' + 4 gr
baliq	60	5,41	0,22	-	yog' + 5 gr
sut	160	4,91	5,33	7,05	
pishloq	25	5,08	4,69	0,58	

*Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.*

2-jadval

Hayvon oqsillarining o'rnini bosuvchi mahsulotlar nomi va miqdori

O'z tarkibida 10 gr oqsil tutuvchi mahsulotning og'irligi (gr)	Oziq-ovqat mahsulotlari, gr	Yog'	
		%	gr
Pishloq			
40	qattiq pishloq	45	11
40	qattiq pishloq	30	7
50	yumshoq pishloq	45	11
45	yumshoq pishloq	30	6
40	yumshoq pishloq	20	3
80	tvorog	20	4
70	yog'siz tvorog	-	0,2
70	qayta ishlangan pishloq	30	10
60	qayta ishlangan pishloq	20	6
50	qayta ishlangan pishloq	10	2
Sut va sut mahsulotlari			
300	ko'pik (penka) (1 stakan)	-	2
300	kam yog' tutuvchi yogurt	1,5	2,5
300	yogurt	3,5	5,3
300	kam yog'li sut	1,5	5
300	sut	3,5	11
Baliq			
50-60	kam yog'li navi	-	0,2-1
60	kam tuzlangan seld	-	15
50	losos	30	7
Go'sht			
50-60	yog'siz go'sht (mol go'shti, buzoq go'shti)	-	3
Kolbasa mahsulotlari			
50	yog'siz qazi (xom dudlangan, qaynatilgan)	-	10-15
60-70	dudlangan kolbasa	-	15-20
80	kolbasa (doktorskaya)	-	30-35

Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.

3-jadval

Oziq-ovqat mahsulotlarining o'rnini bosuvchi mahsulotlar nomi va miqdori*

O'rnini bosuvchi mahsulot	Og'irligi**, gr
1-toifali mol go'shti, 100 gr	
quyon go'shti	96
mol jigari	103
qo'y jigari	100
1-toifali tovuq go'shti	100
2-toifali tovuq go'shti	88
baliq	115
yarim yog'li tvorog	110
yog'li tvorog	130
To'liq sut (3,2 foiz), 100 gr	
quruq sut	11
yog'siz quruq sut	7,5
shakarli quyultirilgan sut	40
yarim yog'li tvorog	17
yog'li tvorog	20
go'sht (1-toifali mol go'shti)	15
go'sht (2-toifali mol go'shti)	14
baliq	17,5
pishloq	12,5
tovuq tuxumi	22
Yarim yog'li tvorog, 100 gr	
go'sht (1-toifali mol go'shti)	89
go'sht (2-toifali mol go'shti)	83
baliq	104
pishloq	70
sut	580
Tovuq tuxumi (1 dona.), 40 gr	
yarim yog'li tvorog	32
yog'li tvorog	38
go'sht (1-toifali mol go'shti)	28
go'sht (2-toifali mol go'shti)	26,5
baliq	30
to'liq sut	186
pishloq	23
tuxum kukuni	11,5
Baliq, 100 gr	
go'sht (1-toifali mol go'shti)	87
go'sht (2-toifali mol go'shti)	80
yarim yog'li tvorog	95
yog'li tvorog	115
tovuq tuxumi	70
Kartoshka, 100 gr	
oq karam	112
gulkaram	80
sabzi	154
lavlagi	140
yashil no'xat (konservalangan)	65

O‘rnini bosuvchi mahsulot	Og‘irligi**, gr
qovoqcha (kabachki)	320
Yangi olma, 100 gr	
konservalangan olma	200
olma sharbati	90
uzum sharbati	133
olxo‘ri sharbati	133
Quritilgan mevalar, 100 gr	
olmalar	12
olxo‘ri	17
quritilgan o‘rik (o‘rik)	8
mayiz	22
Bug‘doy noni, 100 gr	
bug‘doy uni	77
javdar noni	111
Kartoshkani uglevodlar bilan almashtirish (kartoshka, 100 gr)	
lavlagi	190
dukakkililar (loviya)	37
yashil no‘xat (konservalangan)	26,5

*Izoh: *Keltirilgan barcha me‘yorlar bir kunda bir mahal o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari hisobida olingan.*

***Jadvalda mahsulot va uning o‘rnini bosuvchi mahsulotlarning og‘irligi (NETTO) grammlarda ko‘rsatilgan, bunda, mahsulotning faqat iste‘mol qilinadigan qismi hisobga olinadi.*

Sport-ta'lim muassasalari
o'quvchi-sportchilarining ovqatlanishiga
qo'yiladigan gigiyenik talablar
(0052-23-son SanQvaN)ga
3-ilova

1-jadval

O'quvchi-sportchilar uchun zarur bo'lgan kunlik vitaminlar nomi va miqdori*

Sport turi	O'quvchi-sportchilarning yoshi	Vitaminlar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		C, mg	A, mkg, RE**	E, mg, TE**	B ₁ , mg	B ₂ , mg	C, mg	A, mkg, RE**	Ye, mg, TE**	B ₁ , mg	B ₂ , mg
<i>Siklik sport turlari (chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiluvchi):</i> yugurish (ultra uzoq, uzoq va o'rta masofalar uchun), sportcha suzish, sportcha yurish, triatlon, biatlon	7-10	117	1360	19	2,1	2,4	100	1300	18	2,4	2,1
	11-13	136	1940	23	2,7	3	130	1490	19	2,6	2,7
	14-15	145	2070	29	2,9	3,4	136	1490	22	2,7	2,9
<i>Asiklik sport turlari (tezlik-kuchga yo'naltirilgan):</i> yengil atletika (to'siqlar bilan yugurish, tramlindan sakrash, tayanib sakrash, yengil atletika, otish va nayza ulotirish, ko'pkurash), og'ir atletika; <i>Siklik sprint sport turlari:</i> yugurish, suzish va qisqa masofaga yugurish; <i>Murakkab koordinatsion sport turlari:</i> gimnastika, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, sinxron suzish, figurali uchish, akrobatika, sport raqsi, stol tennisi, badminton, qilichbozlik, konkida uchish va chang'i sporti, figurali uchish, qisqa trek; <i>O'q otish sporti:</i> kamondan o'q otish va arbalet, o'q otar quroldan o'q otish; <i>Boshqaruv sporti:</i> ot sporti	7-10	90	1150	16	2,3	2,5	85	1130	14	1,9	1,8
	11-13	115	1645	20	2,4	2,6	100	1170	15	2,1	2,2
	14-15	135	1940	29	2,7	3,1	116	1290	20	2,4	2,6

Yakka kurash: boks, kikkoksing, kurashning barcha turlari va sharq yakka kurashi (kurash, milliy kurash, turon kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, karate, muaytay, taekvondo, ushu, sambo, qo'l jangi), katta tennis; Jamoaviy sport o'yinlari: basketbol, voleybol, gandbol, regbi, qo'l to'pi, chim ustida xokkey, futbol	7-10	117	1360	19	2,1	2,4	100	1300	18	2,4	2,1
	11-13	136	1940	23	2,7	3	130	1490	19	2,6	2,7
	14-15	145	2070	29	2,9	3,4	136	1490	22	2,7	2,9
Boshqaruv sport turi: velosport (trekda, shosseda poyga), eshkak eshish (akademik, baydarka va kanoeda eshkak eshish)	7-10	125	1360	19	2,3	2,5	120	1300	19	2,3	2,3
	11-13	136	1940	23	2,7	3,0	130	1660	21	2,7	2,7
	14-15	175	2500	30	3,4	3,9	148	1850	28	3	3,1

Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.

**A vitaminiga bo'lgan ehtiyoj mkg retinol ekvivalentlarida (re), mkg re=1 mkg retinolda yoki 6 mkg b-karotinda ifodalanadi;

***E vitaminiga bo'lgan ehtiyoj mkg r tokoferol ekvivalentida (TE), mkg TE = 1 mkg a-tokoferolda ifodalanadi.

2-jadval

O'quvchi-sportchilar uchun zarur bo'lgan kunlik mineral moddalarning nomi va miqdori*

Sport turi	O'quvchi-sportchilarning yoshi	Mineral moddalar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		Ca**	P**	Mg**	Fe**	I**	Ca**	P**	Mg**	Fe**	I**
<i>Siklik sport turlari (chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiluvchi):</i> yugurish (ultra uzoq, uzoq va o'rta masofalar uchun), sportcha suzish, sportcha yurish, triatlon, biatlon	7-10	1450	2145	325	16	0,13	1430	2145	325	16	0,13
	11-13	1550	2340	390	20	0,13	1550	2340	390	24	0,13
	14-15	1550	2340	390	20	0,17	1550	2340	390	24	0,17
<i>Asiklik sport turlari (tezlik-kuchga yo'naltirilgan):</i> yengil atletika (to'siqlar bilan yugurish, tramlindan sakrash, tayanib sakrash, yengil atletika, otish va nayza uloqtirish, ko'pkurash), og'ir atletika; <i>Siklik sprint sport turlari:</i> yugurish, suzish va qisqa masofaga yugurish; <i>Murakkab koordinatsion sport turlari:</i> gimnastika, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, sinxron suzish, figurali uchish, akrobatika, sport raqsi, stol tennis, badminton, qilichbozlik, konkida uchish va chang'i sporti, figurali uchish, qisqa trek; <i>O'q otish sporti:</i> kamondan o'q otish va arbalet, o'q otar quroldan o'q otish; <i>Boshqaruv sporti:</i> ot sporti	7-10	1350	2050	300	14	0,12	1375	2063	300	14	0,12
	11-13	1450	2250	360	18	0,12	1500	2250	360	18	0,12
	14-15	1450	2250	360	18	0,16	1500	2250	360	18	0,16
<i>Yakka kurash:</i> boks, kikkoksing, kurashning barcha turlari va sharq yakka kurashi (kurash, milliy kurash, turon kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, karate, muaytay, taekvondo, ushu, sambo, qo'l jangi), katta tennis; <i>Jamoaviy sport o'yinlari:</i> basketbol, voleybol, gandbol, regbi, qo'l to'pi, chim ustida xokkeyi, futbol	7-10	1450	2145	325	16	0,13	1430	2145	325	16	0,13
	11-13	1550	2340	390	20	0,13	1550	2340	390	24	0,13
	14-15	1550	2340	390	20	0,17	1550	2340	390	24	0,17
<i>Boshqaruv sport turi:</i> velosport (trekda, shosseda poyga), eshkak eshish (akademik, baydarka va kanoeda eshkak eshish)	7-10	1500	2060	310	16	0,14	1500	2060	310	16	0,14
	11-13	1600	2250	380	20	0,14	1600	2250	380	24	0,14
	14-15	1600	2250	380	20	0,18	1600	2250	380	24	0,18

Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.

***Ca-kalsiy, p-fosfor, Mg-magniy, Fe-temir, I-yod*

Sport-ta'lim muassasalari o'quvchi-sportchilarining
ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablar (0052-23-son
SanQvaN)ga
4-ilova

1-jadval

**Asiklik (tezlik-kuchga yo'naltirilgan), siklik sprint, murakkab muvofiqlashtirish va boshqaruv (ot sporti)
sport turlari bilan shug'ullanadigan o'quvchi-sportchilar uchun o'rtacha kunlik oziq-ovqat mahsulotlarining nomi va miqdori***

Nomlanishi	O'quvchi-sportchilarning jinsi va yoshi bo'yicha mahsulotlar miqdori											
	gr, ml, brutto						Gr, ml, netto					
	7-10 yosh		11-13 yosh		14-15 yosh		7-10 yosh		11-13 yosh		14-15 yosh	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
Bug'doy noni	195	175	260	235	265	240	195	175	260	235	265	240
Javdar noni	100	80	120	100	140	120	100	80	120	100	140	120
Bug'doy uni	20	20	25	25	25	25	20	20	25	25	25	25
Yormalar, dukkakililar	50	40	60	55	65	60	50	40	60	55	65	60
Makaron mahsulotlari	20	16	30	25	35	30	20	16	30	25	35	30
Kartoshka	325**	290**	325**	290**	325**	290**	244	220	244	220	244	220
Karam	155	125	175	140	200	175	116***	94***	131***	105***	150***	131***
Pomidor va bodringlar	45	35	50	40	55	45	38	30	43	34	47	38
Lavlagi va sabzi	65	55	75	65	85	75	49	41	56	49	64	56
Boshqa sabzavotlar	65	55	75	65	85	75	49	41	56	49	64	56
Qovunlar	75	65	85	75	95	85	56	49	64	56	71	64
Oshqovoq	45	38	52	42	60	50	34	29	39	32	45	38
Meva (meva) yangi	260	230	270	240	280	250	234***	207***	243***	216***	252***	225***
Quruq mevalar (mevalar), shu jumladan na'matak	20	18	25	22	30	25	20	18	25	22	30	25
Meva sharbatlari, vitamanga to'yintirilgan ichimliklar	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

1-toifali tabiiy go'sht (suyakli go'sht)	100 (124)	85 (105)	112 (137)	95 (116)	120 (141)	103 (124)	90	76	101	86	110	94
1-toifali ichi tozalangan tovuq go'shti (1-toifali tovuq go'shti)	52 (66)	50 (63)	62 (76)	60 (74)	72 (85)	70 (82)	47	45	72	68	66	64
Baliq filesi	78	66	87	82	90	85	75	64	85	79	87	82
Kolbasa mahsulotlari	20	16	25	20	30	25	19,6	15,7	24,5	19,6	29,4	24,5
Sut (yog'ning massa ulushi-2,5 foiz, 3,2 foiz)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Qatiq mahsulotlari (yog'ning massa ulushi - 2,5 foiz 3,2 foiz)	200	180	230	210	250	230	200	180	230	210	250	230
Tvorog (yog'ning massa ulushi - 9 foiz dan ko'p emas)	60	55	65	60	70	65	60	55	65	60	70	65
Pishloq, brinza	15	12	18	15	20	18	14,7	11,8	17,6	14,7	19,6	17,6
Smetana (yog'ning massa ulushi - 15 foizdan ko'p emas)	15	12	15	12	18	15	15	12	15	12	18	15
Sariyog'	40	32	45	38	50	42	40	32	45	38	50	42
O'simlik yog'i	20	18	25	20	30	25	20	18	25	20	30	25
Parhezli tuxum	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona
Shakar	52	45	60	55	65	60	52	45	60	55	65	60
Qandolat mahsulotlari	15	15	20	20	25	25	15	15	20	20	25	25
Choy	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
Kakao	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4
Xamirturush	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Tuz	7	7	9	9	11	11	7	7	9	9	11	11
Ziravorlar	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Kaloriya, kkal	2700	2585	3050	2700	3650	3100						

Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.

**Yalpi og'irligi (brutto) 25 foiz chiqindilar miqdori uchun berilgan.

***Sof og'irligi (netto) o'rtacha qiymat bo'lib, u sabzavot va mevalarning asl ko'rinishiga va yil fasliga qarab o'zgarishi mumkin. Taomnomani shakllantirishda

sof og'irligi keltirilgan ustundagi ma'lumotlarga muvofiq tabiiy ovqatlanish standartlarini amalga oshirishni ta'minlash lozim.

2-jadval

Yakka kurash, jamoaviy sport o'yinlari va chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiluvchi siklik sport turlari bilan shug'ullanadigan o'quvchi-sportchilar uchun o'rtacha kunlik oziq-ovqat mahsulotlarining nomi va miqdori*

Nomlanishi	O'quvchi-sportchilarning jinsi va yoshi bo'yicha mahsulotlar miqdori											
	gr, ml, brutto						Gr, ml, netto					
	7-10 yosh		11-13 yosh		14-15 yosh		7-10 yosh		11-13 yosh		14-15 yosh	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
Bug'doy noni	195	175	260	235	265	240	195	175	260	235	265	240
Javdar noni	100	80	120	100	140	120	100	80	120	100	140	120
Bug'doy uni	20	20	25	25	25	25	20	20	25	25	25	25
Yormalar, dukkaklilar	50	40	60	55	65	60	50	40	60	55	65	60
Makaron mahsulotlari	20	16	30	25	35	30	20	16	30	25	35	30
Kartoshka	360**	320**	360**	320**	360**	320**	270	240	270	240	270	240
Karam	155	125	175	140	200	175	116***	94***	131***	105***	150***	131***
Pomidor va bodringlar	45	35	50	40	55	45	38	30	43	34	47	38
Lavlagi va sabzi	65	55	75	65	85	75	49	41	56	49	64	56
Boshqa sabzavotlar	65	55	75	65	85	75	49	41	56	49	64	56
Qovunlar	90	75	100	80	110	90	68	56	75	60	83	68
Oshqovoq	50	40	55	45	65	55	38	30	41	34	49	41
Meva (meva) yangi	260	230	270	240	280	250	234***	207***	243***	216***	252***	225***
Quruq mevalar (mevalar), shu jumladan na'matak	20	18	25	22	30	25	20	18	25	22	30	25
Meva sharbatlari, vitamanga to'yintirilgan ichimliklar, shu jumladan Instant haqiqiy	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
1-toifali tabiiy go'sht (suyakli go'sht)	100 (124)	85 (105)	112 (137)	95 (116)	120 (141)	103 (124)	90	76	101	86	110	94
1-toifali ichi tozalangan tovuq go'shti (1-toifali tovuq go'shti)	52 (66)	50 (63)	62 (76)	60 (74)	72 (85)	70 (82)	47	45	72	68	66	64
Baliq filesi	78	66	87	82	90	85	75	64	85	79	87	82

Kolbasa mahsulotlari	20	16	25	20	30	25	19,6	15,7	24,5	19,6	29,4	24,5
Sut (yog'ning massa ulushi-2,5 foiz, 3,2 foiz)	450	450	500	500	500	500	450	450	500	500	500	500
Qatiq mahsulotlari (yog'ning massa ulushi - 2,5 foiz 3,2 foiz)	200	180	230	210	250	230	200	180	230	210	250	230
Tvorog (yog'ning massa ulushi – 9 foiz dan ko'p emas)	70	65	80	70	90	80	70	65	80	70	90	80
Pishloq, brinza	15	12	18	15	20	18	14,7	11,8	17,6	14,7	19,6	17,6
Smetana (yog'ning massa ulushi – 15 foiz dan ko'p emas)	15	12	15	12	18	15	15	12	15	12	18	15
Sariyog'	45	40	50	45	55	50	45	40	50	45	55	50
O'simlik yog'i	20	18	25	20	30	25	20	18	25	20	30	25
Parhezli tuxum	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona
Shakar	52	45	60	55	65	60	52	45	60	55	65	60
Qandolat mahsulotlari	15	15	20	20	25	25	15	15	20	20	25	25
Choy	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
Kakao	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4
Xamirturush	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Tuz	7	7	9	9	11	11	7	7	9	9	11	11
Ziravorlar	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Kaloriya, kkal	3100	3100	3600	3400	3900	3750						

Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.

** - Yalpi og'irligi (brutto) 25 foiz chiqindilar miqdori uchun berilgan.

*** - Sof og'irligi (netto) o'rtacha qiymat bo'lib, u sabzavot va mevalarning asl ko'rinishiga va yil fasliga qarab o'zgarishi mumkin. Taomnomani shakllantirishda sof og'irligi keltirilgan ustundagi ma'lumotlarga muvofiq tabiiy ovqatlanish standartlarini amalga oshirishni ta'minlash lozim.

3-jadval

**Boshqaruv sporti (velosiped, eshkak eshish) bilan shug'ullanadigan o'quvchi-sportchilar
uchun o'rtacha kunlik oziq-ovqat mahsulotlarining nomi va miqdori***

Nomlanishi	O'quvchi-sportchilarning jinsi va yoshi bo'yicha mahsulotlar miqdori											
	gr, ml, brutto						gr, ml, brutto					
	7-10 yosh		11-13 yosh		14-15 yosh		7-10 yosh		11-13 yosh		14-15 yosh	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
Bug'doy noni	195	175	260	235	265	240	195	175	260	235	265	240
Javdar noni	100	80	120	100	140	120	100	80	120	100	140	120
Bug'doy uni	20	20	25	25	30	25	20	20	25	25	30	25
Yormalar, dukkaklilar	60	50	70	60	80	70	50	40	60	55	80	70
Makaron mahsulotlari	20	16	30	25	35	30	20	16	30	25	35	30
Kartoshka	325**	290**	325**	290**	325**	290**	244	220	244	220	244	220
Karam	155	125	175	140	200	175	116***	94***	131***	105***	150***	131***
Pomidor va bodringlar	45	35	50	40	55	45	38	30	43	34	47	38
Lavlagi va sabzi	65	55	75	65	85	75	49	41	56	49	64	56
Boshqa sabzavotlar	65	55	75	65	85	75	49	41	56	49	64	56
Qovunlar	75	65	85	75	95	85	56	49	64	56	71	64
Oshqovoq	45	38	52	42	60	50	34	29	39	32	45	38
Meva (meva) yangi	260	230	270	240	280	250	234***	207***	243***	216***	252***	225***
Quruq mevalar (mevalar), shu jumladan, na'matak	20	18	25	22	30	25	20	18	25	22	30	25
Meva sharbatlari, vitamanga to'yintirilgan ichimliklar	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
1-toifali tabiiy go'sht (suyakli go'sht)	100 (124)	85 (105)	112 (137)	95 (116)	120 (141)	103 (124)	90	76	101	86	110	94
1-toifali ichi tozalangan tovuq go'shti (1-toifali tovuq go'shti)	70 (91)	65 (82)	85 (112)	70 (91)	95 (120)	80 (104)	63	59	78	63	88	72
Baliq filesi	90	85	95	90	95	90	75	64	85	79	85	79
Kolbasa mahsulotlari	20	16	25	20	30	25	19,6	15,7	24,5	19,6	29,4	24,5

Sut (yog'ning massa ulushi-2,5 foiz, 3,2 foiz)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Qatiq mahsulotlari (yog'ning massa ulushi - 2,5 foiz 3,2 foiz)	200	180	230	210	250	230	200	180	230	210	250	230
Tvorog (yog'ning massa ulushi – 9 foiz dan ko'p emas)	60	55	65	60	70	65	60	55	65	60	70	65
Pishloq, brinza	18	15	20	18	25	20	17,6	14,7	19,6	17,6	24,5	19,6
Smetana (yog'ning massa ulushi – 15 foiz dan ko'p emas)	15	12	15	12	18	15	15	12	15	12	18	15
Sariyog'	40	32	45	38	50	42	40	32	45	38	50	42
O'simlik yog'i	20	18	25	20	30	25	20	18	25	20	30	25
Parhezli tuxum	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona	1 dona
Shakar	52	45	60	55	65	60	52	45	60	55	65	60
Qandolat mahsulotlari	15	15	20	20	25	25	15	15	20	20	25	25
Choy	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
Kakao	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4	1,6	1,4
Xamirturush	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Tuz	7	7	9	9	11	11	7	7	9	9	11	11
Ziravorlar	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Kaloriya, kkal	3350	3100	3610	3350	4610	3910						

*Izoh: *Keltirilgan barcha me'yorlar bir kunda bir mahal o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari hisobida olingan.*

*** Yalpi og'irligi (brutto) 25 foiz chiqindilar miqdori uchun berilgan.*

****Sof og'irligi (netto) o'rtacha qiymat bo'lib, u sabzavot va mevalarning asl ko'rinishiga va yil fasliga qarab o'zgarishi mumkin. Taomnomani shakllantirishda sof og'irligi keltirilgan ustundagi ma'lumotlarga muvofiq tabiiy ovqatlanish standartlarini amalga oshirishni ta'minlash lozim.*

4-jadval

O'quvchi-sportchilarning kunlik ovqatlanish tartibi

№	Ovqatlanish	Yili, yoshi					
		7-10	11-13	14-15	7-10	11-13	14-15
		1-smena (darslarning boshlanishi soat 8.00 da)			2-smena (darslarning boshlanishi soat 13.00 da)		
1	Nonushta	7.15-7.30	7.15-7.30	7.15-7.30	7.15-7.30	7.15-7.30	7.15-7.30
2	Ikkinchi nonushta	10.35-10.45	10.35-10.45	10.35-10.45	10.15-10.25	10.15-10.25	10.15-10.25
3	Tushlik	12.30-13.00	14.00-14.30	14.00-14.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
4	Tolmachoy (poldnik)	16.00-16.10	16.30-16.40	16.30-16.40	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10
5	Kechki ovqat	19.00-19.15	19.30-19.45	19.30-19.45	19.00-19.15	19.30-19.45	19.30-19.45
6	Ikkinchi kechki ovqat	20.15-20.20	20.45-20.50	20.45-20.50	20.15-20.20	20.45-20.50	20.45-20.50

Sport-ta'lim muassasalari o'quvchi-sportchilarining
ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablar
(0052-23-son SanQvaN)ga
5-ilova

Ishlab chiquvchilar ro'yxati:

Kamilova R.T	Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti direktori v.v.b., t.f.d., professor
Xudayberganov A.S.	Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Ovqatlanish gigiyenasi laboratoriyasi mudiri, t.f.d., professor
Shayxova G.I.	Toshkent tibbiyot akademiyasi, Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası professori, t.f.d., professor
Isakova L.I.	Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Bolalar va o'smirlar gigiyenasi laboratoriyasi katta ilmiy xodimi, tibbiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Tillayeva Sht.O.	Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Bolalar va o'smirlar gigiyenasi laboratoriyasi kichik ilmiy xodimi, tayanch doktoranti
Tillayeva Shd.O.	Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Bolalar va o'smirlar gigiyenasi laboratoriyasi kichik ilmiy xodimi, tayanch doktoranti
Nurullayev Y.E.	Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti tayanch doktoranti
Abdullajonov G'A.	Andijon Davlat tibbiyot institut klinikasi Radiologiya bo'limi, MRT shifokori

Taqrizchilar ro'yxati:

Nuraliyev N.A.	Buxoro davlat tibbiyot instituti, ilmiy ishlar bo'yicha prorektori, t.f.d., professor
Ermatov N.J.	Toshkent tibbiyot akademiyasi, ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası mudiri, t.f.d., dotsenti
Kosimov R.A.	Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasi Sanitariya va gigiyena bo'limi yetakchi mutaxassisi, t.f.n.