



_____ *hokimligi*
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ *maktabgacha va*
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
to'garak rahbari

_____ *ning*

“MILLIY TAOMLAR OSHPAZI”

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

Maktabdan kasb va tilni bilib chiqqan bola jamiyatimizning katta yutug‘i, bilmagani muammo.

Shavkat Mirziyoyev.

“TASDIQLAYMAN”

MMIBDO‘ _____

**20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Milliy taomlar oshpazi” nomli to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Taomning inson organizmi uchun ahamiyati	1		
2.	Vitaminlarning inson hayotidagi ahamiyati	1		
3.	Yog‘, oqsil, uglevodlarni inson hayotidagi ahamiyati	1		
4.	Dasturxon bezash	1		
5.	Sabzavotlarga ishlov berish texnologiyasi	1		
6.	“Lazzat” salati	1		
7.	Quymoq tayyorlash texnologiyasi	1		
8.	Buterbrod. Buterbrod tayyorlash texnologiyasi.	1		
9.	Issiq va yaxna ichimliklar	1		
10.	Kakao va uni tayyorlash tartibi	1		
11.	Milliy taom tayyorlash texnologiyasi	1		
12.	Qaynatma sho‘rva tayyorlash texnologiyasi	1		
13.	Qovurma mastava tayyorlash texnologiyasi	1		
14.	Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to‘g‘ri foydalanish tartibi	1		
15.	Tushlik dasturxonini tayyorlash qoidalari	1		
16.	Sut mahsulotlari.	1		
17.	Shirguruch pishirish va dasturxonga tortish	1		
18.	Un va don mahsulotlari.	1		
19.	Hamir mahsulotlari	1		
20.	Qatlama tayyorlash	1		
21.	Milliy taomlar tayyorlash.	1		
22.	Makaron mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
23.	Dasturxon, salfetka-sochiqlarning turlari.	1		
24.	Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi	1		
25.	Kechki dasturxonni tuzash	1		
26.	Sabzavot va mevalarni konservalash.	1		
27.	Kompot tayyorlash	1		
28.	Ziravorlar	1		
29.	Baliq go‘shiti	1		
30.	Go‘shtdan tayyorlanadigan yarimfabrikatlar	1		
31.	Frikadelka tayyorlash texnologiyasi	1		
32.	Baliq va dengiz mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
33.	“Mimoza” salatini tayyorlash	1		
34.	To‘yimli salatlar tayyorlash texnologiyasi	1		

Mavzu: Taomning inson organizmi uchun ahamiyati

Mashg‘ulotning maqsadi:

Ta‘limiy maqsad: o‘quvchilarga pazandachilik texnologiyasi bo‘yicha dastlabki zarur bilimlar berish, pazandachilik texnologiyasi asoslarini o‘rgatish va ularda kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, sinfdoshlar va kattalar bilan o‘zaro muloqot qilishni va bir-biriga yordam berish, kelishib ishlashni o‘rgatish, shu orqali texnologiya va uning rivojlanishi haqida tasavvurini shakllantirish.

Tarbiyaviy maqsad: o‘quvchilarni mehnatsevarlikka o‘rgatish, turmushdagi ehtiyojlar va ulardan foydalanish, pazandachilik mutaxassislardan yuqori bilimli bo‘lishni, mahorat va malaka orttirishni, ish o‘rnini tashkil qilish qonun qoidalari, mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishini tushuntirish.

Rivojlantiruvchi maqsad: O‘zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohatlar, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustivor yo‘nalishlariga muvofiq to‘garak a‘zolarini sifatli o‘qitish va tarbiyalash, mustaqil fikrlashga qodir bo‘lgan, hozirgi zamon bozor sharoitlarida ishni izchil tashkil eta oladigan, yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Kommunikativ kompetensiya:

hamkorlikda ishlash jarayonida jamoa va guruh a‘zolari fikrini tinglay bilish, hurmat qilish, to‘g‘ri qabul qilish, muloqotda o‘zidan kattalarga hurmat, kichiklarga izzat ko‘rsata olish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

o‘zining qiziqishlariga ko‘ra qobiliyatlarini namoyon qila olish, shaxsiy gigiyena va texnika havfsizligi qoidalariga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

Mashg‘ulot metodi: guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

Mashg‘ulotning borishi:

I. Tashkiliy qism: a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

II. Uyga vazifani so‘rash: a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

Ovqatlanish inson organizmi uchun juda katta ahamiyatga ega. Odam ovqatlanishga muntazam ehtiyoj sezadi. Kam ovqat yeyish ham, ko‘p ovqat yeyish ham organizmda turli kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin. To‘g‘ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish esa salomatlik uchun juda muhim. Ovqat tarkibida inson organizmiga foydali turli moddalar bor. Yog‘, oqsil, uglevod va vitaminlar shular jumlasiga kiradi. Inson doimiy harakat natijasida kerakli miqdorda energiya sarflaydi. Sarflangan energiya o‘rnini esa oziq-ovqat mahsulotlari egallaydi. Oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri iste‘mol qilish orqali organizm oziqlanadi hamda sog‘lom rivojlanadi. Bir maromda bir xil ovqatlanish organizm uchun zarardir. Kunlik ovqatlanish ratsionini turli foydali vitaminlar bilan boyitib borish hamda bir kunda besh marta: ertalabki nonushta, ikkinchi nonushta, tushlik, tushdan keyingi yengil ovqatlanish, kechki taom bilan belgilash tavsiya etiladi.



IV. Mashg‘ulotni yakunlash: to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish

V. Uyga vazifani e‘lon qilish: yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustaxkamlab kelish.

Mavzu: Vitaminlarning inson hayotidagi ahamiyati

Mashg‘ulotning maqsadi:

Ta‘limiy maqsad: o‘quvchilarga pazandachilik texnologiyasi bo‘yicha dastlabki zarur bilimlar berish, pazandachilik texnologiyasi asoslarini o‘rgatish va ularda kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, sinfdoshlar va kattalar bilan o‘zaro muloqot qilishni va bir-biriga yordam berish, kelishib ishlashni o‘rgatish, shu orqali texnologiya va uning rivojlanishi haqida tasavvurini shakllantirish.

Tarbiyaviy maqsad: o‘quvchilarni mehnatsevarlikka o‘rgatish, turmushdagi ehtiyojlar va ulardan foydalanish, pazandachilik mutaxassislardan yuqori bilimli bo‘lishni, mahorat va malaka o‘rttirishni, ish o‘rnini tashkil qilish qonun qoidalari, mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishini tushuntirish.

Rivojlantiruvchi maqsad: O‘zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohatlar, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustivor yo‘nalishlariga muvofiq to‘garak a‘zolarini sifatli o‘qitish va tarbiyalash, mustaqil fikrlashga qodir bo‘lgan, hozirgi zamon bozor sharoitlarida ishni izchil tashkil eta oladigan, yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

axborot manbalaridan (ommaviy axborot vositalari: jurnal, gazeta, televizor, radio audio-video yozuv, kompyuter) foydalana olish, media vositalardan zarur bo‘lgan axborotlarni izlab topa olish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

o‘zining qiziqishlariga ko‘ra qobiliyatlarini namoyon qila olish, shaxsiy gigiyena va texnika havfsizligi qoidalariga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

Mashg‘ulot metodi: guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

Mashg‘ulotning borishi:

I. Tashkiliy qism: a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

II. Uyga vazifani so‘rash: a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

Inson kundalik hayotida turli xil narsalarni iste‘mol qilishi mumkin. Uning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta‘siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o‘ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi yetishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug‘iladi. Quyida biz ushbu vitaminlarning qanday mahsulotlar va shifobaxsh o‘simliklarda bo‘lishi haqida fikr yuritamiz.

A vitamini. Agar inson organizmida bu vitamin kamayib ketsa, uning ko‘rish qobiliyati pasayadi, jumladan, qorong‘i bo‘lganda ko‘ra olmay qoladi. Shabko‘rlik ham organizmida ana shu vitamin yetishmasligi natijasida paydo bo‘lishi aniqlangan. Bundan tashqari, A vitamini yetishmasligi oqibatida kishi tanasi sho‘rlyadi, sochlar tagi qurib ketadi, tirnoq esa yumshab qoladi. Bu vitamin ko‘proq sabzi, pomidor, ko‘k no‘xat, qovun, apelsin hamda sut mahsulotlarida bo‘ladi.

B1 vitamini va uning guruhi kamayib ketsa, kishida parisonxotirlik ro‘y beradi, xotira pasayadi, asablari tez shamollaydigan bo‘lib qoladi va ishtahasi bo‘g‘iladi. Bu darmondori go‘ja osh, sulii, arpa non, qo‘y go‘shiti va yana boshqa bir qator mahsulotlarda bo‘ladi.

B2 vitamini inson organizmida kamayib ketsa, ko‘z yoshlanaveradi, kamqonlik kelib chiqadi, kishi darmonsizlanadi, lablari bichilib ketadigan bo‘lib qoladi, lablar ustida ajinlar ham paydo bo‘ladi. U tuxum, qo‘y go‘shiti, xamirturush va pishloqda bo‘ladi.

B6 vitamini organizmida kamayib ketishi natijasida kishi yuragi o‘ynaydigan bo‘lib qoladi. U arpa non, karam, sabzi, qovoq, suzma, pishloq va baliqda bo‘ladi.

C vitamini inson organizmida kamayib ketsa, milklarda og‘riq paydo bo‘ladi, bo‘g‘imlar og‘riy boshlaydi, yaralar tez bitmaydi va kishi tez charchaydigan bo‘lib qoladi. U kartoshka, karam, bulg‘or qalampiri, turli xil oshko‘klar, qulupnay, limon va apelsinda ko‘p miqdorda uchraydi.

D vitamini inson organizmida yetishmasligi oqibatida uni oftob tez uradigan bo‘lib qoladi, sochlari to‘kila boshlaydi. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko‘proq bo‘ladi.

K vitamini yetishmasligi oqibatida inson ichak, jigar va buyrak xastaliklariga ko‘proq chalinadi, qon yaxshi ivimaydi. Bu vitamin piyoz, karam, qovoq, ko‘k no‘xat, loviya, ko‘katlar, jigar va tuxumda mavjuddir.

E vitamini yetishmasa, organizmida yog‘ bezlarining faoliyati buziladi. Bunday holda sochlar tez oqaradi va to‘kiladi. Bu darmondori buxanka non, guruchli ovqatlar, jo‘xori go‘ja va jigarda ko‘p miqdorda bo‘ladi.

Yuqorida nomlari qayd etilgan vitaminlar inson organizmida yetishmasa, turli salbiy o‘zgarishlar sodir bo‘lishi mumkin. Tirnoqlar tushib ketishi, bo‘yin qismiga tez-tez chipqon chiqishi, yuzga yara toshishi shular jumlasidandir. Bu xastaliklarda ko‘proq yong‘oq, kungaboqar, kanop yog‘idan foydalanish tavsiya etiladi.

IV. Mashg‘ulotni yakunlash: to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish

V. Uyga vazifani e‘lon qilish: yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

VITAMIN A	Tuxum, Sariyog‘, Papeya, Sabzi, Sut, Jigar, Karam
VITAMIN B1	Loviya, Gurilt, Kartoshka, Soya, Sut, Dukkaklar
VITAMIN B2	Yashil sabzavotlar, Non, Gurilt, Pishloq, Soya, Sut
VITAMIN B	Pomidor, Kartoshka, Yeringo‘l, Banan, Sabzavotlar
VITAMIN B6	Quruq mevalar, Loviya, Dukkaklar, Baliq, Gurilt, Sut
VITAMIN B12	Tuxum, Gurilt, Jigar, Pishloq, Sut
VITAMIN C	Guava, Pomidor, Apelsin, Limon, Uzum, Kivi
VITAMIN D	Tuxum, Salsiyog‘, Sut, Baliq, Quyosh nuri
VITAMIN E	Banan, Yashil sabzavotlar, Soya, Tuxum, Bodom, Sabsol
VITAMIN K	Pomidor, Soya, Ixtaloq, Gurilt, Rediska, Karam

Mavzu: Yog‘, oqsil, uglevodlarni inson hayotidagi ahamiyati

Mashg‘ulotning maqsadi:

Ta‘limiy maqsad: o‘quvchilarga pazandachilik texnologiyasi bo‘yicha dastlabki zarur bilimlar berish, pazandachilik texnologiyasi asoslarini o‘rgatish va ularda kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, sinfdoshlar va kattalar bilan o‘zaro muloqot qilishni va bir-biriga yordam berish, kelishib ishlashni o‘rgatish, shu orqali texnologiya va uning rivojlanishi haqida tasavvurini shakllantirish.

Tarbiyaviy maqsad: o‘quvchilarni mehnatsevarlikka o‘rgatish, turmushdagi ehtiyojlar va ulardan foydalanish, pazandachilik mutaxassislardan yuqori bilimli bo‘lishni, mahorat va malaka o‘rttirishni, ish o‘rnini tashkil qilish qonun qoidalari, mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishini tushuntirish.

Rivojlantiruvchi maqsad: O‘zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohatlar, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustivor yo‘nalishlariga muvofiq to‘garak a‘zolarini sifatli o‘qitish va tarbiyalash, mustaqil fikrlashga qodir bo‘lgan, hozirgi zamon bozor sharoitlarida ishni izchil tashkil eta oladigan, yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

o‘zining qiziqishlariga ko‘ra qobiliyatlarini namoyon qila olish, shaxsiy gigiyena va texnika havfsizligi qoidalariga rioya qilish.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

Mashg‘ulot metodi: guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

Mashg‘ulotning borishi:

I. Tashkiliy qism: a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

II. Uyga vazifani so‘rash: a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

Oqsillar – organizm hujayralari va to‘qimasining asosini tashkil qiladi. Oqsillar tuxum, sut va sut mahsulotlari, go‘sht, baliq, shuningdek, o‘simlik mahsulotlari – loviya, bug‘doyning undirilgan doni, dengiz o‘tlari, oq loviya, non, xamirli makaron mahsulotlari, jigarrang guruch, yong‘oqda mavjud bo‘ladi. O‘simlik oqsillari kerakli oziqlar bilan organizmni to‘liq ta‘minlay olmaydi, shuning uchun inson albatta go‘sht iste‘mol qilishi kerak. Organizmda oqsilning yetishmasligi insonni og‘ir kasalliklarga olib keladi. Oqsil moddalarini saqlashning qaysi usuli bo‘lmasin (muzlatish va eritish, uzoq muddat issiqlikda qayta ishlash, konservalash), ularning oziqlik qiymatini pasaytiradi.

Oqsillarga ega bo‘lgan foydali tabiiy mahsulotlar – qaynatilgan go‘sht, yangi baliq, tuxum, parranda go‘shti, donli, dukkakli o‘simliklar, mevalar, sabzavotlar.

Uglevodlar – organizmni kuch-quvvat bilan ta‘minlovchi manba hisoblanadi va mushaklarimizning (muskul) ishlashiga yordam beradi.

Yog‘lar – uglevodlar singari quvvatning manbasi sanaladi. Yog‘lar hayvonlar (mol, qo‘y, to‘ng‘iz, parrandalar va hokazo) va o‘simliklar (kungaboqar, zaytun, makkajo‘xori, paxta, yong‘oq kabilar)dan olinadi. Yog‘lar taom ta‘mini yaxshilaydi va insonni to‘q saqlaydi. Biroq ular organizmdan tez chiqib ketmaydi, unda to‘planadi. Yog‘ni ortiqcha iste‘mol qilish semirishga olib keladi.

Mineral moddalar – oziq-ovqatlarning barcha turlariga oz bo‘lsa-da kiradi. Hammasi bo‘lib 30 dan ortiq minerallar va mikroelementlar mavjud, ularsiz organizmning to‘laqonli faoliyati bo‘lishi mumkin.

Suv – tiriklikning dastlabki manbasi. U ham yuqorida tilga olinganlar qatori oziq-ovqatning muhim komponentlaridan biri hisoblanadi. Suv oziq-ovqatlarning singishi, qoldiqlarning (zararli moddalarning) chiqishi va tanada mo‘tadil haroratni ushlab turish uchun hayotiy zaruratdir. Inson organizmiga faqat toza suvning kirishi juda muhim.



O‘spirin organizmning oqsil, uglevod, yog‘ va energiyaga bir kunlik ehtiyoji				
Yoshi	Oqsil (g)	Yog‘ (g)	Uglevod (g)	Energiya qiymati (kkal)
7 yoshdan 10 yoshgacha	79	79	315	2300
11 yoshdan 13 yoshgacha (qizlar)	85	85	340	2450
11 yoshdan 13 yoshgacha (o‘g‘il bolalar)	93	93	370	2700

IV. Mashg‘ulotni yakunlash: to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish

V. Uyga vazifani e‘lon qilish: yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustaxkamlab kelish.

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat 34 soatli "Oshpazchilik" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



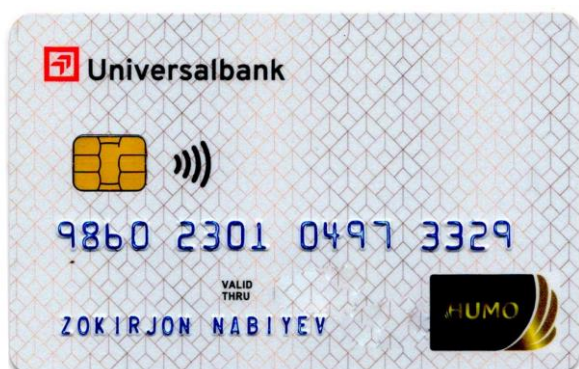
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi NabiyeV Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.