



ISSN 2091-5187

# СЕРВИС

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ  
ЖУРНАЛ

2023  
1-сон



# СЕРВИС

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ЖУРНАЛ 2023 йил, 1-сон

Муассис: Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлиги томонидан 2008 йил 31 декабрда  
0561-ракам билан рўйхатга олинган.

ЎЗР ОАК Риёсатининг 19.03.2017 й., 239/5-сонли қарори билан эътироф этилган

**Таҳририят ижодий  
жамоаси:**

**Бош муҳаррир:**

и.ф.д. **М.Э.Пўлатов**

**Бош муҳаррир**

**ўринбосари:**

профессор **Д.Х.Асланова**

**Масъул котиб:**

профессор **М.Қ.Пардаев**

**Муҳаррирлар:**

**Ф.А.Сафаров**

**Ш.З.Ўрозов**

**Техник муҳаррир:**

**А.Н.Холиқулов**

**Корректор:**

**С.А.Бабаназарова**

**Саҳифаловчи:**

**Ҳ.Н.Очилова**

1 йилда 4 мартаба  
чоп этилади.

Ўзбекистон ҳудудида  
тарқатилади.

**Таҳририят манзили:**

140100, Самарқанд шаҳар,  
Амир Темур кўчаси, 9-уй,

тел.: +998(66)233-28-38,

факс: +998(366)231-12-53

эл.почта:

[samisiservis@mail.ru](mailto:samisiservis@mail.ru)

**Таҳририят кенгаши раиси:**

**М.Э.Пўлатов** – Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти  
ректори, иқтисод фанлари доктори, профессор

**Таҳририят кенгаши раиси ўринбосари:**

**Д.Х.Асланова** – СамИСИ илмий ишлар ва инновациялар  
бўйича проректори, иқтисод фанлари номзоди, профессор

**Таҳрир кенгаши аъзолари:**

**Б.А.Бегалов** – Ўзбекистон Республикаси Давлат Статис-  
тика кўмитаси раиси, иқтисод фанлари доктори, профессор

**М.Қ.Пардаев** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Б.К.Ғоибназаров** – иқтисод фанлари доктори, профессор.

**Д.Р.Зайналов** – СамИСИ каф.мудир, профессор, и.ф.д.

**О.М.Муртазаев** – ТДИУ Самарқанд филиали директори,  
иқтисод фанлари доктори, профессор

**М.Р.Болтабаев** – Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва  
спорт университети ректори, иқтисод фанлари доктори

**Р.Х.Эргашев** – ҚарМИИ профессори, и.ф.д.

**И.С.Тўхлиев** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**М.М.Мухаммедов** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**К.Б.Уразов** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Қ.Ж.Мирзаев** – СамИСИ каф. мудир, и.ф.д., профессор

**Б.И.Исроилов** – ТДИУ профессори, и.ф.д.

**Г.М.Шодиева** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**Б.Абдукаримов** – СамИСИ профессори, и.ф.н.

**Р.Қобилов** – Самарқанд вилояти ҳокими ўринбосари

**С.Н.Тошназаров** – СамИСИ кафедра мудир, и.ф.д.

**Р.Н.Нормахматов** – СамИСИ профессори, т.ф.д.

**О.М.Пардаев** – СамИСИ декани, и.ф.д.

**М.Т.Алимова** – СамИСИ профессори, и.ф.д.

**З.Дж. Адилова** – ТДИУ профессори, и.ф.д.

**Ш.О.Қувондиқов** – СамИСИ доценти, и.ф.д.

<b>ХИЗМАТ КЎРСАТИШ ВА СЕРВИС</b>	
<b>Илхом Ачилович Усманов</b> Қурилиш соҳасида ўз-ўзини тартибга солишнинг жаҳон тажрибасини қўллаш	76
<b>Юлдуз Пирназаровна Урунбаева</b> Мухим стратегик вазифаларни ҳал этишда хизмат кўрсатиш соҳасининг ўрни	80
<b>Фарход Анварович Сафаров</b> Хизмат кўрсатиш соҳаси корхоналарида инновацияларни жорий этиш ҳолати ва истиқболлари	85
<b>Насиба Раҳматуллаевна Эргашева</b> Аутсорсинг хизматларининг иқтисодий моҳияти ва аҳамияти	91
<b>ТУРИЗМ ВА МЕҲМОНХОНА ХЎЖАЛИГИ</b>	
<b>Зарина Улугбековна Ташкенбаева</b> Важность создания положительного имиджа туристических организаций на рынке	96
<b>Бехзод Бахтиёр ўғли Бекназаров</b> Маданий мерос объектларига ташриф буюрувчилар ҳолати ва таҳлили	100
<b>Adxam Anvarovich Karshiyev</b> Turizm sohasini strategik rivojlantirishning ahamiyati	106
<b>Zokirjon Erkinovich Mamarasulov, Izzatillo Xikmatilloevich Shukurov</b> Turistlar marshrutlari uchun ovqatlanish ratsionini takomillashtirish	110
<b>Бекназар Абдуҳалилович Султонов</b> Самарқанд вилоятида гастрономик туристлар хулқ-атвори таҳлили	115
<b>Азиз Қаҳрамонович Тўхтамишов</b> Туризм соҳасида кластерлар ривожланишининг омиллари ва йўналишлари	119
<b>Хонкул Қаҳхарович Самаров</b> Миллий маданий мерос объектларидан фойдаланиб туризмни ривожлантириш истиқболлари	124
<b>КИЧИК БИЗНЕС ВА ОИЛАВИЙ ТАДБИРКОРЛИК</b>	
<b>Gulnora Mardiyevna Shadiyeva</b> The concept of "family economy", its development	129
<b>МЕНЕЖМЕНТ ВА МАРКЕТИНГ</b>	
<b>Шоира Азимовна Мусаева, Дилфуза Илхомовна Усмонова</b> “Sam antep gilam” МЧЖида маркетингни бошқариш элементларини янада ривожлантириш йўллари	134
<b>Абдуҳолик Эгамович Тангиров</b> Бизнес-моделларини ишлаб чиқиш	140
<b>Наврўзжон Тўхтамишович Махкамов</b> Корхоналарни барқарор ривожлантиришда сифат менежменти тизимининг роли	145

kurortlar, muqobil davolash usullari markazlari, meditatsiya va boshqa tibbiy hamda dam olish maskanlarida tashrif buyuruvchilar uchun sharoitlarning yaxshilanishi yuqori daromadli turistlar oqimi jalb qilishi mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yildagi “O‘zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo‘shibcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-5611-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yildagi “Turizm tarmog‘ini jadal rivojlantirishga oid chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4095-sonli Qarori.
3. Pardayev M.Q. va boshqalar. Xizmat ko‘rsatish, servis va turizm sohaslarini rivojlantirish: muammolar va ularning yechimlari. O‘quv qo‘llanma. – T.:“Iqtisod-moliya”, 2008. –B.133.
4. Safarov, B., Al-Smadi, H.M., Buzrukova, M., Janzakov, B., Iliş, A., Grama, V., Iliş, D.C., Csobán Vargáné, K., Dávid, L.D. (2022). Forecasting the Volume of Tourism Services in Uzbekistan. Sustainability, 14, 7762. <https://doi.org/10.3390/su14137762>
5. 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Taraqqiyot strategiyasi.
6. CBI Ministry of Foreign affairs. <https://www.cbi.eu> sayti.
7. <http://unwto.org> sayti.

<b>А.Каршиев</b>	<b>A.Karshiev</b>
<p><b>Стратегическое значение развития туризма</b>  <b>Аннотация:</b> В этой статье описывается важность планирования в развитии туризма. При этом на примере туристической сферы Самаркандской области выделены стратегические направления развития и восемь авторских инициатив по развитию туризма в регионе.  <b>Ключевые слова:</b> планирование, стратегия, туризм, экотуризм, паломничество, наука, инновация.</p>	<p><b>Strategic importance of tourism development</b>  <b>Abstract:</b> This article describes the importance of planning in tourism development. In this case, on the example of the tourism sector of Samarkand region highlighted the strategic directions of development and the author's eight initiatives to develop tourism in the region.  <b>Keywords:</b> planning, strategy, pilgrimage, tourism, ecotourism, science, innovation.</p>

**Zokirjon Erkinovich Mamarasulov** – SamISI “Servis” kafedrasida katta o‘qituvchisi  
**Izzatillo Xikmatilloevich Shukurov** – SamISI “Servis” kafedrasida mudiri, dotsent

**TURISTLAR MARSHRUTLARI UCHUN OVQATLANISH RATSIONINI TAKOMILLASHTIRISH**

<p><b>Annotatsiya:</b> maqolada mahalliy va xorijiy turistlarning tog‘ turizmi bo‘yicha sayohat qilish chog‘ida harakatlanish bosqichlari va bu bosqichlar uchun namunaviy menyu asosida ovqatlanish variantlari ishlab chiqildi va ushbu menyu ratsioniga amalga qilish bo‘yicha tavsiyalar keltirib o‘tildi.  <b>Kalit so‘zlar:</b> turizm va xizmat ko‘rsatish sohasi, tog‘ turizmi, to‘g‘ri ovqatlanish, menyu (taomnoma) ratsioni, toifalar, bosqichlar, variantlar, ovqatlanish turlari, kaloriyalik, kimyoviy tarkib, kunlik ratsion.</p>
--

**Kirish.** Ayni damda mahalliy va xorijiy turistlarning tashrifi ko‘payib bormoqda. Bu esa ularga xizmat ko‘rsatish turlarini ko‘paytirish, sifatli taomlar bilan ovqatlantirishni talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan turizm va xizmat ko‘rsatish sohasiga oid qabul qilingan Farmonlari va Qarorlarida belgilab berilgan vazifalarni to‘g‘ri amalga oshirish kerak bo‘ladi. Bularidan kelib chiqib, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan 2020 yil 10 iyulda “O‘zbekiston Respublikasida turizm sohasini tiklash va rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 433-sonli Qarori qabul qilindi<sup>1</sup>. Ushbu Qarorda turizmni rivojlantirishga oid bo‘lgan Nizomlar va ularda xizmat ko‘rsatish turlari bo‘yicha chora-tadbirlar belgilab berilgan. Shuningdek turistlarning ovqatlanishini to‘g‘ri tashkil etishga oid vazifalar ham belgilab berilgan.

<sup>1</sup> [www.lex.uz](http://www.lex.uz) O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston Respublikasida turizm sohasini tiklash va rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 433-sonli Qarori. 2020 yil 10 iyul.

O‘zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo‘mitasining ma’lumotlariga asosan 2021-yilda YaIMda xizmatlar ulushi 119,2 %ni tashkil etganligini ko‘rishimiz mumkin<sup>1</sup>. 2020-yilda asosiy turlari bo‘yicha xizmatlar hajmi 2019-yilga nisbatan 10%ga kamayganligini ko‘rish mumkin. Bunga 2020-yilda COVID-2019 koronavirus pandemiyasi natijasida karantin cheklovlarining kuchayganlik sababidir. Ammo, hozirgi kunga kelib bu holatlar keskin kamayib borishi oqibatida mahalliy va xorijiy turistlarning sayohat qilishlari o‘sib bormoqda. Bu esa turistlarga sifatli xizmat ko‘rsatish va to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil qilishni taqozo etadi.

Bundan kelib chiqib, Biz ishimizda mahalliy va xorijiy turistlar uchun namunadagi menyuni (taomnoma) ishlab chiqishni maqsad qilib oldik.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Hozirgi davrda mahalliy va xorijiy turistlarning ovqatlanishini to‘g‘ri tashkil etish bo‘yicha ko‘proq e’tibor qaratilib kelinmoqda. Shu boisdan, mahalliy va xorijiy turistlarning sayohatga chiqishida to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etishda xorijiy olimlardan: Artyur Le Ken, A.S.Ratushniy, V.I.Xlebnikov, B.A.Baranov, A.A.Belostotskaya, A.V.Kruglov, V.F.Shimanovskiy va boshqalar hamda mamlakatimiz olimlaridan T.Xudayshukurov, N.Mo‘minov, B.Eshquvvatov, M.Q.Pardaev, R.Normaxmatov kabilarning bu borada olib borgan tadqiqotlarini ta’kidlab o‘tish lozim bo‘ladi. Bunday ilmiy-tadqiqot ishlarini o‘rganish yurtimiz ravnaqi uchun dolzarb ahamiyatga ega.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqotni olib borishda biz eksperiment-tajriba, qiyosiy tahlil, faktorli tahlil metodlaridan foydalandik.

**Tahlil va natijalar.** Avvalo menyu (taomnoma) tushunchasiga to‘xtaladigan bo‘lsak, bu ovqatlanish korxonalaridagi mavjud bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlari, ya’ni salatlar, gazaklar, sovuq va issiq taomlar, shirin taomlar, ichimliklar assortimentini o‘zida mujassam etishini bilish kerak bo‘ladi.

Menyuni tuzishda har bir faoliyat va yo‘nalish bo‘yicha tayyorlanadigan mahsulotlarning iste’molchilar uchun qulay tomonlari hisobga olinadi. Ratsional ovqatlanish uchun ham menyu kunlik, haftalik va boshqa holatlarni hisobga olgan holda tuziladi.

Shuning uchun turistlarning sayohatga chiqishlarida ular ratsioni bo‘yicha to‘g‘ri ovqatlanishi yaxshi dam olishlari uchun yordam beradi. Shu sababli ham Biz ishimizda turizm turlaridan biri bo‘lgan tog‘ turizmi uchun namunaviy tarzda menyuni tuzishga harakat qildik.

Sayohatchilar uchun oldindan menyuni tayyorlash ularga qulaylik tug‘diradi. Tuzilgan menyu ovqatlanish davri bo‘yicha kunlar soni hisobga olinishi maqsadga muvofiqdir. Sayohatning toifasiga (I, II, III toifalar) qarab yo‘nalish bo‘yicha menyuni tayyorlash kerak bo‘ladi.

Agarda I toifadagi sayohat uchun ovqatlanish ratsion menyusi 6 kunga, o‘rta toifadagi (II, III toifalar) sayohat uchun sayohat qilishning davomiyligiga qarab 4 va 5 kunga tuziladi<sup>2</sup>.

Ammo, haftalik tuzilgan menyu tog‘ turizmi bo‘yicha sayohat qiluvchilar uchun mos kelmasligi mumkin, chunki bu sayohatda balandlikka chiqishda katta yuk tushadi, natijada energetik qiymat keskin o‘zgaradi. Shu bois, tog‘ turizmi uchun sayohat yo‘nalishini uch bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiq hisoblanadi va u energetik qiymatni to‘liq qoplash imkonini beradi. Sayohatga chiqadigan tog‘ turistlarning energetik qiymatini qoplash uchun yo‘nalishni uchta bosqichga bo‘lish mumkin, ya’ni:

1-bosqich – qorsiz vodiy bo‘ylab harakatlanish (baland tog‘lar bo‘yicha harakatlanish yo‘li orqali);

2-bosqich – texnik jihatdan qiyin bo‘lmagan uchastkalar bo‘ylab harakatlanish;

3-bosqich – qiyin bo‘lgan baland tog‘lar sharoitidan kelib chiqib harakatlanish.

Ushbu keltirib o‘tilgan bosqichlar uchun menyu qisqartirilgan davrni (3 kunga) hisobga olish zarur bo‘ladi.

Tog‘ turizmi uchun yuqorida keltirilgan yo‘nalishning har bir bosqichi bo‘yicha tuziladi va buning uchun kunlik yo‘nalishning toifasiga qarab, kunlik ovqatlanishning uchta variantini

<sup>1</sup> [www.stat.uz/xizmatlar...](http://www.stat.uz/xizmatlar...)

<sup>2</sup> [https://tourlib.net/books\\_tourism/pitanie04.htm](https://tourlib.net/books_tourism/pitanie04.htm)

hisobga olish kerak (bu odatda A, B, C harflar bilan belgilab olindi):

A – ushbu variant uchun eng kam qiyinchilik tug‘diradigan yo‘nalishning kunlik qismi bo‘ylab harakatlanishdagi ovqatlanish;

B – o‘rtacha qiyinchilik bilan harakatlanishdagi ovqatlanish;

C – yuqori qiyinchilik bilan harakatlanishdagi ovqatlanish.

Quyida har bir variantdagi keltirilgan taomlar uch sutkaga mo‘ljallangan. Bunda yo‘nalishning toifasiga qarab birinchisidan ikkinchisiga o‘tayotganda ovqatlanishning kaloriya miqdori ortib boradi.

Shunday qilib, har bir bosqich bo‘yicha iste‘mol qilinadigan taomlar, ichimliklar nomi va kunlik kaloriyaligini keltirib o‘tamiz.

**Birinchi bosqich.** Kunlik ovqatlanishning umumiy kaloriyaligi 2700-3000 kkal.ni tashkil etadi. Iste‘mol qilinadigan kunlik ovqatlanish turlari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

1-bosqich bo‘yicha oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar turlari

Ovqat a-nish varian tlari	Kunlik ovqatlanish turlari		
	ertalabki nonushta (1000-1100 kkal)	kunduzgi (dam olganda va harakatlanganda) ovqatlanish (700 kkal), g	kechki nonushta (1000-1100 kkal)
A	Shakar qo‘shilgan grechkali bo‘tqa; kompot; suxarik va qotirilgan non	Pishloq-25; kolbasa-25; baliqli konserva-25; suxarik-40; shakar va konfetlar-50;	Go‘shli makaron; kisel; suxarik va pechene
B	Yog‘, mayiz va shakar qo‘shilgan sutli nonli bo‘tqa; qandli choy; suxarik va pecheniy	gyukoza-10; shirin ichimliklar	Go‘sh va tomat sousi qo‘shilgan grechkali bo‘tqa; choy; suxarik
S	Go‘shli jo‘xorili bo‘tqa; sutli kofe; suxarik va qotirilgan non		Go‘sh va yorma qo‘shilgan sabzavotli bo‘tqa; kakao; suxarik va vafli

Birinchi bosqichda ovqatlanishning kaloriyaligi, kimyoviy tarkibi va sutkalik ratsioni miqdori 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Birinchi bosqich yo‘nalishidagi ovqatlanishning kaloriyaligi

Vari- antlar	Kaloriyaligi, kkal				Kimyoviy tarkibi, g			Kunlik ratsion miqdori, g
	ertalabki nonushta	kunduzgi ovqatlanish	kechki nonushta	jami:	oqsil	yog‘	uglevod	
A	1000	700	1000	2700	90	90	385	565
B	1100	700	1050	2850	89	90	420	600
C	1200	700	1100	3000	95	95	440	630

**Ikkinchi bosqich.** Kunlik ovqatlanishning umumiy kaloriyaligi 3400-4000 kkal.ni tashkil etadi. Iste‘mol qilinadigan kunlik ovqatlanish turlari 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

2-bosqich bo‘yicha oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar turlari

Ovqatlanish variantlari	Kunlik ovqatlanish turlari		
	ertalabki nonushta (1100-1500 kkal)	kunduzgi (dam olganda va harakatlanganda) ovqatlanish (1200 kkal.gacha), g	kechki nonushta (1100-1300 kkal)
A	Go‘sh, yog‘ va sut qo‘shilgan kartoshkali	Kolbasa-25; go‘shli pashtet-20; quritilgan	Go‘sh qo‘shilgan sutli tolqon; kisel;

	pyure; qandli choy; suxarik va pecheniy	baliq-10; pishloq-25; holva-25; suxarik-40;	suxarik va qotirilgan non
B	Yogʻ va pishloqli makaron; sutli kofe; suxarik va qotirilgan non	qand va konfetlar-80; glyukoza-20; shirin ichimliklar	Qand, mayiz, tuxum kukuni, goʻsht va sut qoʻshilgan guruchli boʻtqa; kompot; pecheniy
S	Qand, yogʻ va sut qoʻshilgan yormali boʻtqa; tomat sousi qoʻshilgan konservalar		Dudlangan goʻshtli noʻxat shoʻrva; kakao; suxarik va vafli

Ikkinchi bosqichda ovqatlanishning kaloriyaligi, kimyoviy tarkibi va sutkalik ratsioni miqdori 4-jadvalda keltirilgan.

4-jadval

**Ikkinchi bosqich yoʻnalishidagi ovqatlanishning kaloriyaligi**

Vari-antlar	Kaloriyaligi, kkal				Kimyoviy tarkibi, g			Kunlik ratsion miqdori, g
	ertalabki nonushta	kunduzgi ovqatlanish	kechki nonushta	jami:	oqsil	yogʻ	uglevod	
A	1100	1200	1100	3400	100	110	600	710
B	1300	1200	1200	3700	125	110	550	785
C	1500	1200	1300	4000	130	100	620	860

**Uchinchi bosqich.** Kunlik ovqatlanishning umumiy kaloriyaligi 4500-6500 kkal.ni tashkil etadi. Isteʼmol qilinadigan kunlik ovqatlanish turlari 5-jadvalda keltirilgan.

5-jadval

**3-bosqich boʻyicha oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar turlari**

Ovqatlanish variantlari	Kunlik ovqatlanish turlari		
	ertalabki nonushta (1500-1800 kkal)	kunduzgi (dam olganda va harakatlenganda) ovqatlanish (1700-3000 kkal), g	kechki nonushta (1300-1700 kkal)
A	Goʻshtli makaronli shoʻrva; kartoshka pyuresi va tomat sousi bilan qovurilgan goʻsht; kisel; suxarik va qoqi	Dudlangan kolbasa-25-50; jigarli pashtet-25-50; treska jigari va shprot-25-50; pishloq-25-50; yogʻli shkolad-30; holva-40-60; mayizli yongʻoq-50; qand va konfet-60; glyukoza-50; shirin ichimliklar	Baliq kilkasi; qand va yogʻ qoʻshilgan sutli tolqon; piyoz bilan qovurilgan goʻshtli konserva; sovutilgan kisel; murabbo va qandli choy; suxarik va qotirilgan non
B	Qiyma va yogʻ bilan qovurilgan makaron; garnirsiz qovurilgan goʻsht; sutli kofe; suxarik va qotirilgan non		Baliq; qand, mayiz, yogʻ, sut qoʻshilgan guruchli boʻtqa; garnirsiz befstragon konservasi; sovuq kompot; murabbo va qandli choy; suxarik va pecheniy
S	Kartoshka pyuresi; yogʻli sut va achchiq sousli kotlet; tomat sousli baliq konservasi; kakao; suxarik va vafli		Tuzlangan baliq; qand, yogʻ va sut qoʻshilgan grechkali boʻtqa; goʻsht konservasi; murabbo va qandli choy; suxarik va vafli

Uchinchi bosqichda ovqatlanishning kaloriyaligi, kimyoviy tarkibi hamda sutkalik ratsioni

miqdori 6-jadvalda keltirilgan.

6-jadval

Uchinchi bosqich yo‘nalishidagi ovqatlanishning kaloriyaligi

Vari- antlar	Kaloriyaligi, kkal				Kimyoviy tarkibi, g			Kunlik ratsion miqdori, g
	ertalabki nonushta	kunduzgi ovqatlanish	kechki nonushta	jami:	oqsil	yog‘	ugle- vod	
A	1500	1700	1300	4500	150	150	600	900
B	1650	2350	1500	5500	170	180	800	1150
C	1800	3000	1700	6500	190	190	1000	1380

Yuqoridagi jadvaldan ko‘rinib turibdiki, ovqatlanish kaloriyaligi uchta variant bo‘yicha o‘rtacha 5500 kkal.ni hamda kunlik ratsion miqdori 900-1380 g.gachani tashkil etmoqda.

**Xulosa va takliflar.** Ilmiy tadqiqot ishimizning uchta bosqichi bo‘yicha xulosa qiladigan bo‘lsak, keltirib o‘tilgan variantlar bo‘yicha ovqatlanishning kaloriyaligi yo‘nalishning harakatlanish bosqichlarida ortib borishini ko‘rishimiz mumkin. Misol uchun, 1-bosqichda kaloriyalik 2700-3000 kkal.ni tashkil etgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichda 3400-4000 va uchinchi bosqichda 4500-6500 kkal.ni tashkil etadi. Bu esa turistlarning tog‘ turizmi sayohatiga chiqqanlarida keltirib o‘tilgan bosqichlarda harakatlanishi natijasida ko‘p energiya sarf qilinadi.

Demak, qilingan xulosadan kelib chiqib, quyidagi takliflarni berish mumkin bo‘ladi:

- keltirib o‘tilgan menyu asosida tuzilgan jadvallarda ovqatlanish turlari va oziq-ovqat mahsulotlarini harakatlanish bosqichiga qarab iste‘mol qilib borish;

- bosqichlar bo‘yicha berilgan oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklarni kunlik ovqatlanishga rioya qilinsa sayohat davomidagi charchoqlik sezilmaslikni his qilish;

- variantlar bo‘yicha tuzilgan namunada keltirib o‘tilgan menyudagi kunlik ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi “O‘zbekiston Respublikasida turizm sohasini tiklash va rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 433-sonli Qarori. 2020-yil 10-iyul.
2. T.Xudayshukurov, I.SHukurov. Oqilona ovqatlanish asoslari. O‘quv qo‘llanma. Samarqand, “Zarafshon”, 2011.
3. Le Ken A. Ximiya kulinarii. Chto takoe vkusnaya eda s nauchnoy tochki zreniya / Artyur Le Ken; per. s frans. E.Polyakovoy. – M.: KoLibri, Azbuka-Attikus, 2020. — 192 s.
4. Texnologiya produksii obshchestvennogo pitaniya. V 2 – x t. T. 1. Fiziko – ximicheskie protsessi, protekayushie v pishcheyax produktax / A. S. Ratushnyy, V. I. Xlebnikov, B. A. Baranov i dr; Pod red. D-ra texn. nauk, prof. A.S.Ratushnogo. – M.: Mir, 2004. – 351s.
5. Shimanovskiy V. F. Pitanie v turistskom puteshestvii. - M.: SRIB «Turist», 1975.

**Internet materiallari:**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi
2. [www.stat.uz/](http://www.stat.uz/) xizmatlar...
3. [https://tourlib.net/books\\_tourism/pitanie04.htm](https://tourlib.net/books_tourism/pitanie04.htm)

<p><b>З.Мамарасулов, И.Шукуров</b>  <b>Совершенствование рациона питания для туристических маршрутов</b></p> <p><b>Аннотация:</b> в статье разработаны этапы передвижения при путешествии по горному туризму отечественных и иностранных туристов и варианты их питания на основе примерного меню для этих этапов. Представлены рекомендации по соблюдению данного рациона меню.</p> <p><b>Ключевые слова:</b> туризм и сфера услуг, горный туризм, правильное питание, рацион меню, категории, этапы, варианты, виды питания, калорийность, химический состав, суточный рацион.</p>	<p><b>Z.Mamarasulov, I.Shukurov</b>  <b>Improving the diet for tourist routes</b></p> <p><b>Abstract:</b> the article develops the stages of movement when traveling on mountain tourism of domestic and foreign tourists and food options based on an approximate menu for these stages. Also it provides recommendations for compliance with this menu diet.</p> <p><b>Keywords:</b> tourism and services, mountain tourism, proper nutrition, diet menu, categories, stages, options, types of nutrition, calorie content, chemical composition, daily diet.</p>
--	---

ISSN 2091-5187

☞ “СЕРВИС” ☞

Журнал Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти таҳририят  
бўлимида нашрга тайёрланди.

9.03.2023 йилда теришга берилди. 22.03.2023 йилда босишга рухсат этилди.  
Офсет босма қоғози. Қоғоз бичими 60x84<sub>1/8</sub>. “Times” гарнитураси. Офсет  
босма усули. Шартли босма табағи 14,6. Ҳисоб-нашриёт  
табағи 12,5. Адади 100 нусха. Буюртма № 0016 А/23.

Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институтининг  
матбаа бўлимида чоп этилди.  
Лицензия № 025316.  
Реестр № Х-119112.

Манзил: Самарқанд шаҳри, Шохрух кўчаси, 60-уй.

© Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти, 2023