

უფასო სასადილოების მომსახურების პროგრამის მენიუ

უმწეოთა ერთჯერადი (სადილი) კვების ერთკვირიანი მენიუ
სეზონურობის გათვალისწინებით
ზამთარი-გაზაფხული

<p><u>ორ შაბათი</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. მაწვნის შეჭამანდი – 400გ; 2. წიწიბურას ფანტია ფაფა – 150გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	<p><u>სამ შაბათი</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ბორში ვეგეტარიანული – 400გ; 2. მაკარონი ყველით 35/200გ; 3. ასკილის ნაყენი – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ;
<p><u>ოთხ შაბათი</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ხაბახუბა-ბოსტნეულის სალათი (ვინეგრეტი) – 150გ; 2. ლობიო ამოდესილი – 400გ; 3. ხილი – 80გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	<p><u>ხუთ შაბათი</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ჩიხირთმა ქათმის ბულიონზე – 400გ; 2. ქათამი (ბარკალი) შებრაწული ჩათუშული კომბოსტოს გარნირით 75/120გ; 3. ლიმონის ვიტამინიზირებული სასმელი – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ;
<p><u>პარასკევი</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ბარდის წვნიანი – 400გ; 2. ბრინჯის ფლავი ქიშმიშით და ჩირით 180გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	<p><u>შაბათი</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. მაკარონის ან ვერმიშელის წვნიანი – 400გ; 2. სოსისი წიწიბურას გარნირით 100/150გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ;
<p><u>კვირა</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. წვნიანი ხორცის გუფთებით – 400გ; 2. შერიის ფანტელის (პერკულესი) ფაფა რძით – 250/50გ; 3. პური ხორბლის – 250გ; 	

მენიუში გამოყენებული კერძების რეცეპტურა, ქიმიური შემადგენლობა და ენერგეტიკული ღირებულება

პროდუქტის დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
I დღე	<u>1. მაწვნის შეჭამანდი</u>						
	მაწონი	40	40	1.12	1.28	1.8	23
	ხახვი	12	10	0.24	-	0.92	4.6
	ბრინჯი	30	30	1.92	0.13	21.75	96
	კვერცხი ცალობით	0.25	12	1.27	1.35	0.06	17.5
	ცხიმი ცხოველური	5	5	0.02	3.92	0.02	35.4
	ნიორი	1	0.8	-	-	-	-
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	მწვანელი	7	5	-	-	-	-
	გამოსავალი	400		4.57	6.68	24.55	176.5
	<u>2. წიწიბურას ფანტია</u>						
	ფაფა						
	წიწიბურა	50	50	4.24	0.92	25.76	128.3
	ზეთი	10	10	-	9.9	-	89.1
	მარილი	1	1	-	-	-	-
წყალი	130	130	-	-	-	-	
გამოსავალი	150		4.24	10.82	25.76	217.4	
<u>3. კომპოტი ხილის</u>							
ვაშლი	40	35	0.12	-	4.02	16.56	
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6	
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16	
<u>4. პური</u>	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			28.68	19.75	186.73	1020	

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
II დღე	<u>1. ბორში ვეგეტარიანული</u>						
	კომბოსტო	100	80	1.2	-	4.16	21.5
	ჭარხალი	85	68	0.75	-	7.14	21.4
	ხახვი	12	10	-	-	-	-
	სტაფილო	25	20	0.3	-	1.8	8.4
	კარტოფილი	65	50	0.85	-	10	43.4
	მწვანელი	7	5	0.15	-	0.38	2
	ტომატ-პასტა	5	5	0.2	-	0.85	4.2
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	მცენარეული ცხიმი	8	8	-	7.9	-	71.1
	არაჟანი	10	10	0.21	2.8	0.31	27.2
	გამოსავალი	400		3.45	7.9	23.33	199
	<u>2. მაკარონი ყველით</u>						

მაკარონი	50						
ცხიმი ცხოველური	10	50	5.6	0.8	34	168.8	
ყველი	35	10	0.04	7.82	0.04	78.0	
მარილი	2	30	5.6	4.2	0.9	63.5	
		2	-	-	-	-	
გამოსავალი	150		11.24	12.82	34.94	310.3	
3. ასკილის ნახარში							
ასკილი	20	20	-	-	-	-	
წყალი	200	200	-	-	-	-	
შაქარი	10	10	-	-	9.9	39.6	
გამოსავალი	200		-	-	9.9	39.6	
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			34.44	22.97	186	1098.6	

კერძების დასახელება	რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
	ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
1. ხაბახუბა (ვინეგრეტი)						
კარტოფილი	70	50	0.85	-	10	43
სტაფილო	25	20	0.26	-	1.52	7.2
ჭარხალი	38	30	0.33	-	3.09	14
მუაგე კიტრი	35	30	0.21	-	0.39	2
ლობიო	10	10	2.3	0.16	5.1	31.4
ზეთი	7	7	-	6.9	-	62.3
მწვანელი	7	5	0.15	-	0.38	2.4
მარილი	1	1	-	-	-	-
გამოსავალი	150		4.04	6.25	20.48	161.3
2. ლობიო ამოლესილი						
ლობიო	80	80	18.4	1.28	40.8	248.3
ხახვი	10	7.8	0.22	-	7.6	31.3
მწვანელი	5	4	0.12	-	0.2	0.5
ნიორი	2	1.5	0.07	-	0.08	0.6
სუნელები	0.5	0.5	-	-	-	-
მარილი	1.5	1.5	-	-	-	-
ზეთი	5	5	-	4.9	-	44.1
გამოსავალი	400		18.81	6.2	48.68	324.8
3. ხილი (ვაშლი ან ციტრუსი)						
ვაშლი ან ციტრუსი	80	60	0.3	-	7.32	60.96
გამოსავალი						
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550
სულ სადილზე			42.9	14.7	193.9	1097

III დღე

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
IV დღე	1. ჩიხირთმა ქათმის ბულიონზე						
	ქათმის ბულიონი	350	350	-	-	-	-
	ფქვილი ხორბლის	20	20	1.89	0.16	14.08	65
	კვერცხი (ცალობით)	0.5	24	2.54	2.7	0.12	35
	ხახვი	7	5				
	მარილი	1	1				
	გამოსავალი	400		4.43	2.86	14.2	100
	2. ქათამი (ბარკალი) შებრაწული						
	ქათამი	160	100	11.5	8.2	-	120
	ცხიმი ცხოველური	5	5	0.02	3.9	0.025	35.3
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	გამოსავალი	75		11.52	12.1	0.025	155.3
	გარნირი: ჩათუშული კომბოსტო						
	კომბოსტო	120	100	1.5	-	5.2	27
	ხახვი	24	20	0.5	-	1.84	9.4
	ტომატ-პასტა	5	5	0.2	-	1	4.8
ზეთი	5	5	-	4.9	-	44.1	
მარილი	1	1	-	-	-	-	
გამოსავალი	120		2.2	4.9	8.04	85	
3. ღიმონის (ან ნებისმიერი ციტრუსის) სასმელი							
ღიმონი	40	30	0.1	-	2.94	11.8	
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6	
გამოსავალი	180		0.1	-	17.84	71.4	
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			42.1	27.41	157.84	1032	

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
V დღე	1. ბარდის წვნიანი						
	ბარდა	60	60	11.04	0.76	30.6	186.2
	ხახვი	10	7.8	0.22	-	7.6	31.8
	სტაფილო	12	10	0.13	-	0.76	3.6
	მწვანელი	7	5	0.15	-	0.25	1.6
	ნიორი	1	0.8	-	-	-	-
	მცენარეული ცხიმი	5	5	-	4.9	-	44.1
	მარილი	1.5	1.5	-	-	-	-
	გამოსავალი	400		11.54	5.66	39.21	267.3
	2. ბრინჯის ფლავი ქიშიშით და ჩირით						

ბრინჯი	50	50	3.2	0.45	36.25	162
ქიშმიში	10	10	0.15	-	6.8	27.8
ჩირი	10	10	0.18	-	7.6	14.2
შაქარი*	10	10	-	-	9.9	89.1
კარაქი	10	10	0.04	7.82	0.04	70.7
მარილი	1	1	-	-	-	-
წყალი	120	120	-	-	-	-
გამოსავალი	180		3.57	8.27	60.59	363.8
3. კომპოტი ხილის						
ვაშლი	40	35	0.12	-	4.02	16.56
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16
4. პური						
სულ სადილზე	250	250	19.75	2.25	117.5	550
სულ სადილზე			34.98	16.2	236.2	1257

* - დიაბეტეტიანებისთვის შაქრის ჩანაცვლება ხდება სხვადასხვა დამატკობლებით. დასაშვებია ქსილიტი, სორბიტი, ასპარტამი და ა.შ.

კერძების დასახელება	რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ				
	ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ	
VI დღე	1. მაკარონის ან ვერმიშელის წვნიანი						
	მაკარონი ან ვერმიშელი	25	25	2.8	0.4	17.0	84.4
	კარტოფილი	50	32	0.54	-	6.4	27.8
	სტაფილო	15	12	0.15	-	0.8	3.8
	ხახვი	10	8.5	0.22	-	0.85	4.3
	ტომატ-პასტა	3	3	-	-	-	-
	მწვანელი	7	5	0.15	-	0.38	2.12
	ნიორი	1	0.8	-	-	-	-
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	ცხიმი	5	5	-	4.9	-	44.1
	გამოსავალი	400		3.86	5.3	25.8	166.5
	2. სოსისი მოხარშული						
	სოსისი	100	100	13	17.8	4.6	232
	გამოსავალი	100		13	17.8	4.6	232
	2. წიწიბურას ფანტია						
	ფაფა						
	წიწიბურა	50	50	4.24	0.92	25.76	128.3
	ზეთი	10	10	-	9.9	-	89.1
	მარილი	1	1	-	-	-	-
წყალი	130	130	-	-	-	-	
გამოსავალი	150		4.24	10.82	25.76	217.4	
3. კომპოტი ხილის							
ვაშლი	40	35	0.12	-	4.02	16.56	
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6	
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16	
4. პური							
სულ სადილზე	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			41.11	33.12	187.35	1196.1	

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
VII დღე	<u>1.წვნიანი ხორცის გუფთებით</u>						
	ხორცი საქონლის ხახვი	70	50	7.8	4.95	-	76.2
	მწვანილი	12	10	0.25	-	0.92	4.7
	ბრინჯი	7	5	-	-	-	-
	ტომატ-პასტა	25	25	1.6	0.21	18.12	80.8
	ზეთი	3	3	-	-	-	-
	ნიორი	5	5	-	4.9	-	44.1
	სუნელები	2	1.6	-	-	-	-
	შავი წიწაკა	0.5	0.5	-	-	-	-
	მარილი	0.3	0.3	-	-	-	-
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	გამოსავალი	400		9.65	10.06	19.04	206
	<u>2. შერიის ფანტელის „ჰერკულესის“ ფაფა</u>						
	„ჰერკულესი“ რძის ფხვნილი	50	50	5.5	3.05	31	174
	ცხიმი	10	50	1.4	1.61	2.3	29
მარილი	5	5	0.02	3.92	0.02	25.46	
მარილი	1	1	-	-	-	-	
გამოსავალი	250		6.92	8.58	32.32	228	
<u>3. პური</u>	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			37.12	2.89	185.5	1078.5	

*უმწეოთა ერთჯერადი (სადილი) კვების ერთკვირიანი მენიუ
სეზონურობის გათვალისწინებით
ზაფხული-შემოდგომა*

<p style="text-align: center;"><u><i>ორშაბათი</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. მაწვნის შეჭამანდი – 400გ; 2. წიწიბურას ფანტია ფაფა – 150გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	<p style="text-align: center;"><u><i>სამშაბათი</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ბორში ვეგეტარიანული – 400გ; 2. მაკარონი ყველით 35/200გ; 3. ასკილის ნაყენი – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ;
<p style="text-align: center;"><u><i>ოთხშაბათი</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ხაბახუბა-ბოსტნეულის სალათი (ვინეგრეტი) – 150გ; 2. ლობიო ამოლესილი –400გ; 3. ხილი – 80გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	<p style="text-align: center;"><u><i>ხუთშაბათი</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ჩიხირთმა ქათმის ბულიონზე – 400გ; 2. ბოსტნეულის სალათი 100 გ; 3. ქათამი (ბარკალი) შებრაწული 75; 4. კომპოტი ხილის 200 გ 4. პური ხორბლის – 250გ;
<p style="text-align: center;"><u><i>პარასკევი</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ბარდის წენიანი – 400გ; 2. ბოსტნეულის რაგუ (აჯაფსანდალი) 200გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	<p style="text-align: center;"><u><i>შაბათი</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. მაკარონის ან ვერმიშელის წენიანი – 400გ; 2. სოსისი წიწიბურას გარნირით 100/150გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ;
<p style="text-align: center;"><u><i>კვირა</i></u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. წენიანი ხორცის გუფთებით – 400გ; 2. შერიის ფანტელის (ჰერკულესი) ფაფა რძით – 250/50გ; 3. კომპოტი ხილის – 200გ; 4. პური ხორბლის – 250გ; 	

მენიუში გამოყენებული კერძების რეცეპტურა, ქიმიური შემადგენლობა და ენერგეტიკული ღირებულება

პროდუქტის დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
I დღე	<u>1. მაწვნის შეჭამანდი</u>						
	მაწონი	40	40	1.12	1.28	1.8	23
	ხახვი	12	10	0.24	-	0.92	4.6
	ბრინჯი	30	30	1.92	0.13	21.75	96
	კვერცხი ცალობით	0.25	12	1.27	1.35	0.06	17.5
	ცხიმი ცხოველური	5	5	0.02	3.92	0.02	35.4
	ნიორი	1	0.8	-	-	-	-
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	მწვანელი	7	5	-	-	-	-
	გამოსავალი	400		4.57	6.68	24.55	176.5
	<u>3. წიწიბურას ფანტია</u>						
	ფაფა	50	50				
	წიწიბურა	10	10	4.24	0.92	25.76	128.3
	ზეთი	1	1	-	9.9	-	89.1
	მარილი	130	130	-	-	-	-
წყალი			-	-	-	-	
გამოსავალი	150		4.24	10.82	25.76	217.4	
<u>3. კომპოტი ხილის</u>							
ვაშლი	40	35	0.12	-	4.02	16.56	
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6	
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16	
<u>4. პური</u>	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			33.78	25.15	186.97	1090	

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
II დღე	<u>1. ბორში ვეგეტარიანული</u>						
	კომბოსტო	100	80	1.2	-	4.16	21.5
	ჭარხალი	85	68	0.75	-	7.14	21.4
	ხახვი	12	10	-	-	-	-
	სტაფილო	25	20	0.3	-	1.8	8.4
	კარტოფილი	65	50	0.85	-	10	43.4
	მწვანელი	7	5	0.15	-	0.38	2
	ტომატ-პასტა	5	5	0.2	-	0.85	4.2
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	მცენარეული ცხიმი	8	8	-	7.9	-	71.1
	არაჟანი	10	10	0.21	2.8	0.31	27.2
	გამოსავალი	400		3.45	7.9	23.33	199
	<u>2. მაკარონი ყველით</u>						
	მაკარონი	50	50	5.6	0.8	34	168.8

	ცხიმი ცხოველური	35	10	0.04	7.82	0.04	78.0	
	ყველი	2	30	5.6	4.2	0.9	63.5	
	მარილი		2	-	-	-	-	
	გამოსავალი	150		11.24	12.82	34.94	310.3	
	3. ასკილის ნახარში							
	ასკილი	20	20	-	-	-	-	
	წყალი	200	200	-	-	-	-	
	შაქარი	10	10	-	-	9.9	39.6	
გამოსავალი	200		-	-	9.9	39.6		
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550		
სულ სადილზე			34.44	22.97	186	1098.6		

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
III დღე	1. ხაბახუბა (ვინეგრეტი)						
	კარტოფილი	70	50	0.85	-	10	43
	სტაფილო	25	20	0.26	-	1.52	7.2
	ჭარხალი	38	30	0.33	-	3.09	14
	მჟავე კიტრი	35	30	0.21	-	0.39	2
	ლობიო	10	10	2.3	0.16	5.1	31.4
	ზეთი	7	7	-	6.9	-	62.3
	მწვანილი	7	5	0.15	-	0.38	2.4
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	გამოსავალი	150		4.04	6.25	20.48	161.3
	2. ლობიო ამოღესილი						
	ლობიო	80	80	18.4	1.28	40.8	248.3
	ხახვი	10	7.8	0.22	-	7.6	31.3
	მწვანილი	5	4	0.12	-	0.2	0.5
	ნიორი	2	1.5	0.07	-	0.08	0.6
	სუნელები	0.5	0.5	-	-	-	-
მარილი	1.5	1.5	-	-	-	-	
ზეთი	5	5	-	4.9	-	44.1	
გამოსავალი	400		18.81	6.2	48.68	324.8	
3. ხილი							
	80	60	0.3	-	7.32	60.96	
გამოსავალი							
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			42.9	14.7	193.9	1097	

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
IV დღე	<u>1.ჩიხირთმა ქათმის ბულიონზე</u>						
	ქათმის ბულიონი	350	350	-	-	-	-
	ფქვილი ხორბლის	20	20	1.89	0.16	14.08	65
	კვერცხი (ცალობით)	0.5	24	2.54	2.7	0.12	35
	ხახვი	7	5				
	მარილი	1	1				
	გამოსავალი	400		4.43	2.86	14.2	100
	<u>2. ბოსტნეულის სალათი</u>						
	პომოდორი	40	40	0.2	-	1.6	7.2
	კიტრი	50	40	0.25	-	0.43	2.7
	ხახვი	7	5	0.08	-	0.3	15
	მწვანილი	7	5	-	-	-	-
ზეთი	2	2	-	1.8	-	16.2	
გამოსავალი		80	0.53	1.8	2.33	27.6	
<u>3.ქათამი (ბარკალი) შებრაწული</u>							
ქათამი	160	100	11.5	8.2	-	120	
ცხიმი ცხოველური	5	5	0.02	3.9	0.025	35.3	
მარილი	1	1	-	-	-	-	
გამოსავალი	75		11.52	12.1	0.025	155.3	
<u>კომპოტი ხილის</u>							
ხილი	40	35	0.12	-	4.02	11.8	
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6	
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16	
<u>4. პური</u>	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			38.55	23.9	161.8	994	

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
V დღე	<u>1.ბარდის წვნიანი</u>						
	ბარდა	60	60	11.04	0.76	30.6	186.2
	ხახვი	10	7.8	0.22	-	7.6	31.8
	სტაფილო	12	10	0.13	-	0.76	3.6
	მწვანილი	7	5	0.15	-	0.25	1.6
	ნიორი	1	0.8	-	-	-	-
	მცენარეული ცხიმი	5	5	-	4.9	-	44.1
	მარილი	1.5	1.5	-	-	-	-

გამოსავალი	400		11.54	5.66	39.21	267.3
2. ბოსტნეულის რაგუ (აჯაფსანდალი)						
ბადრიჯანი	118	100	0.5	-	3.5	16.0
პომიდორი	35	35	0.3	-	2.4	10.8
ხახვი	12	10	0.16	-	0.6	3.0
მწვანილი	7	5	-	-	-	-
კარტოფილი	50	35	0.041	-	7	29.6
ზეთი	10	10	-	9.9	-	89.1
ტომატ-პასტა	3	3	-	-	-	-
გამოსავალი	200		1.37	9.9	13.5	148.5
3. კომპოტი ხილის						
ვაშლი	40	35	0.12	-	4.02	16.56
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550
სულ სადილზე			32.78	17.81	189.13	1042

კერძების დასახელება	რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
	ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
1. მაკარონის ან ვერმიშელის წვნიანი						
მაკარონი ან ვერმიშელი	25	25	2.8	0.4	17.0	84.4
კარტოფილი	50	32	0.54	-	6.4	27.8
სტაფილო	15	12	0.15	-	0.8	3.8
ხახვი	10	8.5	0.22	-	0.85	4.3
ტომატ-პასტა	3	3	-	-	-	-
მწვანილი	7	5	0.15	-	0.38	2.12
ნიორი	1	0.8	-	-	-	-
მარილი	1	1	-	-	-	-
ცხიმი	5	5	-	4.9	-	44.1
გამოსავალი	400		3.86	5.3	25.8	166.5
2. სოსისი მოხარშული						
სოსისი	100	100	13	17.8	4.6	232
გამოსავალი	100		13	17.8	4.6	232
2. წიწიბურას ფანტია						
ფაფა						
წიწიბურა	50	50	4.24	0.92	25.76	128.3
ზეთი	10	10	-	9.9	-	89.1
მარილი	1	1	-	-	-	-
წყალი	130	130	-	-	-	-
გამოსავალი	150		4.24	10.82	25.76	217.4
3. კომპოტი ხილის						
ვაშლი	40	35	0.12	-	4.02	16.56
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550
სულ სადილზე			41.11	33.12	187.35	1196.1

VI დღე

კერძების დასახელება		რაოდენობა გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			
		ბრუტო	ნეტო	ცილები, გ	ცხიმები, გ	ნახშირ-წყლები, გ	ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
VII დღე	1. წვნიანი ხორცის გუფთებით						
	ხორცი საქონლის	70	50	7.8	4.95	-	76.2
	ხახვი	12	10	0.25	-	0.92	4.7
	მწვანელი	7	5	-	-	-	-
	ბრინჯი	25	25	1.6	0.21	18.12	80.8
	ტომატ-პასტა	3	3	-	-	-	-
	ზეთი	5	5	-	4.9	-	44.1
	ნიორი	2	1.6	-	-	-	-
	სუნელები	0.5	0.5	-	-	-	-
	შავი წიწაკა	0.3	0.3	-	-	-	-
	მარილი	1	1	-	-	-	-
	გამოსავალი	400		9.65	10.06	19.04	206
	2. შვრიის ფანტელის „პერკულესის“ ფაფა						
	„პერკულესი“	50	50	5.5	3.05	31	174
	რძის ფხვნილი	10	50	1.4	1.61	2.3	29
ცხიმი	5	5	0.02	3.92	0.02	25.46	
მარილი	1	1	-	-	-	-	
გამოსავალი	250		6.92	8.58	32.32	228	
3. კომპოტი ხილის							
ხილი	40	35	0.12	-	4.02	16.56	
შაქარი	15	15	-	-	14.9	59.6	
გამოსავალი	200		0.12	-	18.92	76.16	
4. პური	250	250	19.75	2.25	117.5	550	
სულ სადილზე			36.44	20.89	187.8	1060	