

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
АО "Столовая № 14"

С.Н. Филиппов  
01 сентября 2023г.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	180	2008	184	9,6	8,47	35,1	237,51
Бутерброд с маслом сливочным	10/25	2008	1	2,4	8,1	13	142
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье в ассортименте	25	к/к	к/к	3	2,5	11,2	69,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>15,6</b>	<b>19,57</b>	<b>84,1</b>	<b>552,91</b>
<b>Обед</b>							
Огурец солёный порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	2,1	3,1	10,1	109,2
Шницель рубленный мясной	90	АКП*	62	11,3	11,5	10,47	221
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>27,08</b>	<b>23,68</b>	<b>114,32</b>	<b>806</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,68</b>	<b>43,25</b>	<b>198,42</b>	<b>1359</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога (запеченный) с джемом	150/20	2008	225	16,2	14,6	26,7	394,4
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>19,93</b>	<b>16,2</b>	<b>68,46</b>	<b>595,5</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	АКП*	20	0,78	3,2	5,7	53
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,51	93,3
Фрикадельки куриные в соусе молочном	90/30	2012	308/350	12,06	5,04	17,9	191
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>27,4</b>	<b>23,39</b>	<b>132,39</b>	<b>856</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,33</b>	<b>39,59</b>	<b>200,85</b>	<b>1452</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180/5	2008	190	5,73	9,25	27	207,2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>			<b>15,45</b>	<b>15,85</b>	<b>81,7</b>	<b>576,1</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	3,10	2,24	13,20	94
Хлебц рыбный запеченный	90	2012	31	12,7	8,5	8,2	123,3
Картофель отварной	150	2008	333	2,88	5,3	22,8	151,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>			<b>32,0</b>	<b>27,2</b>	<b>118,3</b>	<b>792</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,49</b>	<b>43,01</b>	<b>199,98</b>	<b>1368</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10	8,63	31,6	213,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>15,4</b>	<b>21,3</b>	<b>67,1</b>	<b>491,0</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	90	2016	275	9,44	10,00	3,78	170
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>26,4</b>	<b>25,6</b>	<b>135,3</b>	<b>880</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,8</b>	<b>46,8</b>	<b>202,4</b>	<b>1371</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	13,9	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>16,2</b>	<b>15,6</b>	<b>74,2</b>	<b>494,7</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4	74
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	3,4	5,2	17,76	130,2
Голубцы ленивые	240	АКП*	63	17,6	16,4	22,4	307,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>29,2</b>	<b>31,82</b>	<b>116,74</b>	<b>848</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,4</b>	<b>47,42</b>	<b>190,94</b>	<b>1343</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с морковью	150	2012	217	10,1	15	7,3	190,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>			<b>19,2</b>	<b>20,3</b>	<b>61,4</b>	<b>525,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей моркови с яблоком	60	2011	71	0,51	0,06	4,72	50
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2012	70	2,9	2,04	17,00	77
Печень, тушеная в соусе	90/30	АКП*	14	10,3	12,1	17,9	205
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>24,21</b>	<b>23,82</b>	<b>126,4</b>	<b>789</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,44</b>	<b>44,12</b>	<b>187,76</b>	<b>1314</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная"	180	2008	187	9,2	11,8	34,1	239
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>			<b>15,9</b>	<b>15,96</b>	<b>76,79</b>	<b>498,4</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порционно	60	АКП*	17	0,48	0,06	1,2	7
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2012	81/116	4,22	2,70	27,80	150
Котлета рубленая из филе куриного	90	2008	314	14,6	12,7	15,3	243
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>31,10</b>	<b>25,28</b>	<b>143,38</b>	<b>909</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,00</b>	<b>41,24</b>	<b>220,17</b>	<b>1408</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	160/15	2008	210	13,4	13,9	32,6	303,5
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>			<b>17,33</b>	<b>15,54</b>	<b>78,17</b>	<b>523,4</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	60	АКП*	21	0,71	3,2	4,6	52,2
Суп картофельный с рисом и рыбой	200/20	2008	98/228	6,5	2,36	15,7	110,8
Жаркое по-домашнему со свиной	240	АКП*	25	23,4	21,1	23,2	376,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>38,01</b>	<b>30,88</b>	<b>109,98</b>	<b>855</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,34</b>	<b>46,42</b>	<b>188,15</b>	<b>1378</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	2008	184	10,31	10,4	35,1	237,51
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60,00
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>16,48</b>	<b>16,46</b>	<b>76,49</b>	<b>481,11</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	2,7	6,53	3,6	54
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	8,36	81
Печень по-строгановски	90/30	АКП*	19	10,3	9,11	17,9	178,03
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>26,95</b>	<b>30,17</b>	<b>133,14</b>	<b>839</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,43</b>	<b>46,63</b>	<b>209,63</b>	<b>1321</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	2008	189	10,1	12,3	33,5	248,6
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>16</b>	<b>16,1</b>	<b>77,4</b>	<b>507,4</b>
<b>Обед</b>							
Яйцо с гарниром	40/20	2008	213	3,3	3,6	4,2	72
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	4,6	5,64	11,2	94
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	АКП*	64	8	10,21	11,56	180
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5	4,8	27	151
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>29,1</b>	<b>28,47</b>	<b>119,51</b>	<b>815</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,1</b>	<b>44,57</b>	<b>196,91</b>	<b>1323</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	150	2008	214	14,4	18,87	14,6	283,63
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60,00
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>17,63</b>	<b>20,63</b>	<b>75,59</b>	<b>557,63</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8
Суп-лапша домашняя с курицей	200/10	2012	67	5,66	4,5	13,84	118,3
Плов с куриным филе	240	АКП*	15	15,47	16,44	39,1	371,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>29,89</b>	<b>28,12</b>	<b>127,44</b>	<b>865</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,52</b>	<b>48,75</b>	<b>203,03</b>	<b>1422</b>

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2008	189	7,27	7,6	31,4	190
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>			<b>15,75</b>	<b>14,8</b>	<b>80,56</b>	<b>492,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Витаминный"	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0
Суп-пюре из разных овощей с гречкой	200/10	2008	115	6,2	10,08	10,02	156,00
Котлета рыбная "любительская"	90	2008	241	10,26	3,26	5,4	99
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>27,68</b>	<b>26,08</b>	<b>107,9</b>	<b>766</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,43</b>	<b>40,88</b>	<b>188,46</b>	<b>1258</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	42,68	43,25	198,42	1359
Всего за 2 день:	47,33	39,59	200,85	1452
Всего за 3 день:	47,49	43,01	199,98	1368
Всего за 4 день:	41,8	46,8	202,4	1371
Всего за 5 день:	45,4	47,42	190,94	1343
Всего за 6 день:	43,44	44,12	187,76	1314
<b>ИТОГО:</b>	<b>268,1</b>	<b>264,2</b>	<b>1180,4</b>	<b>8207,0</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>44,7</b>	<b>44,0</b>	<b>196,7</b>	<b>1367,8</b>
Всего за 7 день:	47,0	41,24	220,17	1408
Всего за 8 день:	55,34	46,42	188,15	1378
Всего за 9 день:	43,43	46,63	209,63	1321
Всего за 10 день:	45,1	44,57	196,91	1323
Всего за 11 день:	47,52	48,75	203,03	1422
Всего за 12 день:	43,43	40,88	188,46	1258
<b>ИТОГО:</b>	<b>281,8</b>	<b>268,5</b>	<b>1206,4</b>	<b>8110,0</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>47,0</b>	<b>44,7</b>	<b>201,1</b>	<b>1351,7</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>45,8</b>	<b>44,4</b>	<b>198,9</b>	<b>1359,8</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,

\*АКП - акт контрольной проработки

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией

\*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.