

| ПОНЕДЕЛЬНИК  | ВТОРНИК  | СРЕДА  | ЧЕТВЕРГ   | ПЯТНИЦА  |
|--|--|--|---|--|
|   | <h1>ФЕВРАЛЬ</h1>   | <p>1</p> <p>Курица в Панировке (456)<br/>Макароны с Сыром и Мускатной Тыквой (373)<br/>Разные Овощи (43)<br/># Пудинг с Взбитыми Сливками (195)</p> <p><b>Кал: 878 Натрий: 1192 Углев: 87</b></p>  | <p>2</p> <p>Яичный Салат (246)<br/>Хлеб с Пумперником (155)<br/>Салат из Макарон с Салатом из Трёх Бобов (250)<br/>Винегретом (220)<br/># Охлажденные Персики (6)</p> <p><b>Кал: 879 Натрий: 1003 Углев: 95</b></p>   | <p>3</p> <p>🌿 <b>Вегетарианский Чили**</b> (552)<br/>Хлеб из Кукурузы (454)<br/>Печёный Картофель Половинками (4)<br/># Йогурт (75)</p>  <p><b>Кал: 770 Натрий: 1184 Углев: 106</b></p> |
| <p>6</p> <p>Яйца с Беконем и Сыром (478)<br/>Оладушки из Картофеля (208)<br/>Фруктовая Запеканка (8)<br/>Овсяный Хлеб (142)<br/># Апельсиновый Сок (15)</p>  <p><b>Кал: 762 Натрий: 976 Углев: 112</b></p>  | <p>7</p> <p>Бургер с Говядиной на Булочке** (530)<br/>Листья Салата и Помидоры (21)<br/>Запечённая Фасоль (140)<br/>Зелёная Фасоль (3)<br/>Свежий Фрукт</p> <p><b>Кал: 770 Натрий: 811 Углев: 96</b></p>   | <p>8</p> <p>Тушёная Курица Каччиаторе (277) с Перцем, Луком и Грибами (107)<br/>Запечённая Цветная Капуста (32)<br/>Макароны Пенне (1)<br/>Французский Хлеб (256)<br/># Желе с Взбитыми Сливкам (89)</p> <p><b>Кал: 618 Натрий: 873 Углев: 87</b></p>  | <p>9</p> <p><b>ЕДА С ВЫСОКИМ НАТРИЕМ</b><br/>Белая Пицца с Курицей и Брокколи** (767)<br/>Морковь (64)<br/>Чесночный Хлеб (280)<br/>Разные Фрукты (3)</p>  <p><b>Кал: 745 Натрий: 1239 Углев: 66</b></p> | <p>10</p> <p>Лосось (69)<br/>со Сливочным Соусом Песто (44)<br/>Булочка (210)<br/>Брюссельская Капуста (44)<br/>Кукуруза (6)<br/># Торт (276)</p> <p><b>Кал: 761 Натрий: 988 Углев: 89</b></p>   |
| <p>13</p> <p>Стейк Солсбери (370) с Говяжьей Подливкой (82)<br/>Картофельное Пюре (58)<br/>Свекла (185)<br/>Булочка (210)<br/>Яблочное Пюре (9)</p> <p><b>Кал: 663 Натрий: 1040 Углев: 92</b></p>  | <p>14</p> <p>Запеканка с Тунцом и Лапшой (386)<br/>Морковь (64)<br/>Сладкий Зелёный Горошек (82)<br/>Свежий Фрукт</p>  <p><b>Кал: 761 Натрий: 659 Углев: 103</b></p> | <p>15</p> <p>Бутерброд с Ветчиной и Сыром** (694)<br/>Листья Салата и Помидоры (21)<br/>Салат из Кукурузы (52)<br/>Кислая Капуста (90)<br/># Брауни/Кекс (149)</p>  <p><b>Кал: 727 Натрий: 1193 Углев: 79</b></p> | <p>16</p> <p>Курица в Соусе (118) с Коричневым Рисом (84)<br/>Зелёная Фасоль (3)<br/>Печенье (267)<br/>Охлажденные Абрикосы</p> <p><b>Кал: 787 Натрий: 607 Углев: 103</b></p>   | <p>17</p> <p>🌿 <b>Овощной Суп</b> (115)<br/>Жареный Сладкий Картофель (63)<br/>Французский Хлеб (256)<br/># Пудинг с Взбитыми Сливками (195)</p> <p><b>Кал: 769 Натрий: 745 Углев: 115</b></p>   |
| <p>20</p> <p><b>БЕДА НЕ БУДЕТ</b></p>    | <p>21</p> <p>Бутерброд с Белой Рыбой** (544)<br/>Соус Тартар (261)<br/>Листья Салата и Помидоры (21)<br/>Мускатная Тыква (36)<br/>Брокколи (9)<br/>Разные Фрукты (3)</p> <p><b>Кал: 799 Натрий: 981 Углев: 85</b></p>                                  | <p>22</p> <p>🌿 Запеканка с Сыром и Колбасой (340)<br/>Разные Овощи (19)<br/>Французский Хлеб (256)<br/># Амброзия с Фруктами (3)</p> <p><b>Кал: 651 Натрий: 743 Углев: 87</b></p>  | <p>23</p> <p>Отбивная из Свиныны с Подливкой (105)<br/>Картофельное Пюре (58)<br/>☺ Капуста (20)<br/>Булочка (210)<br/># Печенье с Шоколадками (105)</p> <p><b>Кал: 615 Натрий: 624 Углев: 77</b></p>   | <p>24</p> <p>Куриный Рулет с Сыром** (550)<br/>Яичная Лапша (4)<br/>Морковь (64)<br/>Шпинат (76)<br/>Свежий Фрукт</p>  <p><b>Кал: 661 Натрий: 820 Углев: 78</b></p>                   |
| <p>27</p> <p>Курица по Мексикански (173)<br/>Перец и Лук (3)<br/>Кукуруза (6)<br/>Сыр (187)<br/>Мучная Лепёшка (170)<br/>Охлажденные Груши Кубиками (5)</p>  <p><b>Кал: 629 Натрий: 977 Углев: 80</b></p> | <p>28</p> <p>🌿 Пирог с Сыром и Зелёным Луком (391)<br/>Сладкий Зелёный Горошек (82)<br/>Нут, Помидоры и Лук (79)<br/>Овсяный Хлеб (142)<br/>Свежий Фрукт</p> <p><b>Кал: 780 Натрий: 796 Углев: 94</b></p>  |   | <p><b>Ключ Для Символов:</b><br/>Кал: Калории<br/>Натрий: (г)<br/>Углев: Углеводы (мг)<br/># Диабетический заменитель<br/>** Высокое сод. Натрия (&gt;500 мг)<br/>☺ Мясная продукция<br/>🌿 Вегетарианец</p>   |   |

# Февраль

## Как Сохранить Продукты в Этом Сезоне

1. Знаете ли вы, что во время отключения электроэнергии ваш холодильник сохраняет температуру продуктов в течение 4 часов?

2. Если зимняя буря отключит ваше электричество более чем на 4 часа, выбросьте продукты, такие как мясо, птица, рыба, яйца и остатки.

3. Во время снегопада не выкладывайте портящиеся продукты на снег. Температура наружного воздуха может меняться; продукты питания могут подвергаться воздействию антисанитарных условий и животных.

4. Если отключится электричество, сначала используйте быстропортящиеся продукты из холодильника, затем используйте продукты из морозильки и в последнюю очередь используйте консервы и сухие продукты.

5. После наводнения не ешьте продукты которые могли оказаться в грязной воде. Выбрасывайте продукты в промокаемых упаковках, картонных коробках и повреждённых банках.

### Замороженные Продукты Когда их Сохранять, а Когда Выбрасывать

| FOOD   | Still contains ice crystals and feels as cold as if refrigerated | Thawed Held above 40 °F for over 2 hours                       |
|--|--|--|
| <b>MEAT, POULTRY, SEAFOOD</b>                            |  |  |
| Beef, veal, lamb, pork, and ground meats                 | Refreeze   | Discard  |
| Poultry and ground poultry                               | Refreeze   | Discard  |
| Variety meats (liver, kidney, heart, chitterlings)       | Refreeze   | Discard  |
| Casseroles, stews, soups                                 | Refreeze   | Discard  |
| Fish, shellfish, breaded seafood products                | Refreeze   | Discard  |
|  | However, there will be some texture and flavor loss              |  |
| <b>DAIRY</b>   |  |  |
| Milk   | Refreeze   | Discard  |
| Eggs (out of shell) and egg products                     | May lose some texture<br>Refreeze                                | Discard  |
| Ice cream, frozen yogurt                                 | Discard  | Discard  |
| Cheese (soft and semi-soft)                              | Refreeze   | Discard  |
|  | May lose some texture  |  |
| Hard cheeses   | Refreeze   | Refreeze   |
| Shredded cheeses   | Refreeze   | Discard  |
| Casseroles containing milk, cream, eggs, soft cheeses    | Refreeze   | Discard  |
| Cheesecake   | Refreeze   | Discard  |
| <b>FRUITS</b>  |  |  |
| Juices   | Refreeze   | Refreeze. Discard if mold, yeasty smell, or sliminess develops |
| Home or commercially packaged                            | Refreeze<br>Will change texture and flavor                       | Refreeze. Discard if mold, yeasty smell, or sliminess develops |
| <b>VEGETABLES</b>  |  |  |
| Juices   | Refreeze   | Discard after held above 40 °F for 6 hours                     |
| Home or commercially packaged or blanched                | Refreeze<br>May suffer texture and flavor loss                   | Discard after held above 40 °F for 6 hours                     |
| <b>BREADS, PASTRIES</b>                                  |  |  |
| Breads, rolls, muffins, cakes (without custard fillings) | Refreeze   | Refreeze   |
| Cakes, pies, pastries with custard or cheese filling     | Refreeze   | Discard  |

| Еда С Доставкой Домой       |
|-----------------------------|
| Amherst - 413-259-3164      |
| Chester - 413-562-0249      |
| Chesterfield - 413-727-3281 |
| Cummington - 413-727-3281   |
| Easthampton - 413-727-3281  |
| Hadley - 413-584-6784       |
| Hatfield - 413-727-3281     |
| Huntington - 413-562-0249   |
| Goshen - 413-727-3281       |
| Middlefield - 413-584-6784  |
| Northampton - 413-584-6784  |
| Pelham - 413-259-3164       |
| Southwick - 413-569-0410    |
| Westfield - 413-562-0249    |
| Williamsburg - 413-727-3281 |

| Центр Общественного Питания       |
|-----------------------------------|
| Amherst - 413-259-3164            |
| Chester - 413-354-7735            |
| Chesterfield - 413-296-4007       |
| Cummington - 413-634-2262         |
| Easthampton - 413-527-6151        |
| Hadley - 413-586-4023             |
| Hatfield - 413-247-9003           |
| Goshen - 413-374-7430             |
| Middlefield - 413-623-9990        |
| Russell - 413-862-6217            |
| Southwick - 413-569-0410          |
| Walter Salvo House - 413-584-6784 |
| Washington House - 413-562-0249   |
| Westhampton - 413-203-9808        |
| Williamsburg - 413-268-8407       |

Бронирование/отмена питания ДОЛЖНЫ быть сделаны в течение 48 ч. заранее.

Для получения информации о программе питания, пожалуйста, позвоните в местный Общественный Обеденный Центр.