|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REPUBLICA MOLDOVA****RAION TARACLIA****CONSILIUL ORAŞENESC TARACLIA****P R I M Ă R I A**7401 RepublicaMoldova, r-n Taraclia,or. Taraclia,str.Lenin, 128c/d 226612 c/f 1007601006069TREZMD2Xtel. (0294) 2-33-93 , tel./fax (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |  | **РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА****РАЙОН ТАРАКЛИЯ****ГОРОДСКОЙ СОВЕТ Тараклия****П Р И М Э Р И Я**7401 Республика Молдова, р-н Тараклия,г. Тараклия,ул. Ленина, 128р/с 226612ф/к 1007601006069TREZMD2Xтел.(0294) 2-33-93 , тел./факс (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |

**РЕШЕНИЕ**

16 мая 2018 года № 05/01

**Об утверждении Сметы расходов, штатных единиц персонала (1 смена-100 детей,**

**4 смены) Детского оздоровительного лагеря отдыха «Чайка» на 2018 год**

На основании ст.19 ч.(2), ст.14 (2) n), v), ст.14 (3), (4) Закона о местном публичном управлении № 436-XVI от 28 декабря 2006 года, ст.7 (3), ст.8, ст.28 b), ст.31 (1) Закона о местных публичных финансах №397-XV от 16 октября 2003 года, ст.25 d), ст.29 Закона о публичных финансах и бюджетно-налоговой ответственности №181 от 25 июля 2014 года, ст.4 (1) j) Закона об административной децентрализации №435-XVI от 28 декабря 2006 года, во исполнение Постановления Правительства РМ №285 от 04 апреля 2018 года «Об организации отдыха детей и подростков в летний сезон 2018 года»,

 в целях надлежащей организации отдыха детей и подростков в летнем сезоне 2018 года, руководствуясь Постановлением Правительства РМ №334 от 23 апреля 2009 года«Об утверждении Положения о функционировании лагерей отдыха  и оздоровления детей и подростков», Решением Районного Совета Тараклия №2/4 от 11 мая 2018 года «О распределении денежных средств на летний отдых детей и подростков в 2018 году»,

рассмотрев представленную информацию и заключение специализированной консультативной комиссии по бюджету, финансам и инвестициям от 16 мая 2018 года, Городской Совет Тараклия

**РЕШИЛ:**

1. **Утвердить** Смету расходов на один заезд (10 дней) **в сумме 1720 леев**, штатные единицы персонала (1 смена-100 детей, 4 смены) Детского оздоровительного лагеря отдыха «Чайка» на 2018 год. **Приложение 1-2.**

**2**. Контроль над исполнением решения возложить на специализированную консультативную комиссию по бюджету, финансам и инвестициям.

Председательствующий Вероника Колпакчи

Секретарь городского совета Светлана Котова

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**к решению городского совета**

 **№05/01 от 16 мая 2018 года**

**Смета расходов**

**Детского оздоровительного лагеря отдыха «Чайка»** **на один заезд (10 дней)**

**в 2018 году**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Статья** |  | **Сумма(л)** | **На** **1 ребенка (леев)** | **На 1 ребенка на 1 смену** (леев) |
|   | **1. Расходы на персонал** | **79464,2** | **79,5** | **794,6** |
| 211180 | Зар. Плата | 62324,80 |   |   |
| 212100 | Соц. Фонд | 14334,7 |   |   |
| 212210 | Мед. Страх | 2804,6 |   |   |
|   | **2. Расходы на товары и услуги** | **92536,00** | **92,5** | **925,4** |
| 222110 | Электроэнергия | 5900 | 5,90 | 59,00 |
| 222140 | Вода и стоки | 761 | 0,76 | 7,61 |
| 222190 | вывоз мусора | 730 | 0,73 | 7,30 |
| 222220 | телефон | 50 | 0,05 | 0,50 |
| 222400 | транспортные услуги | 4330 | 4,33 | 43,30 |
| 222990 | Прочие услуги | 6300 | 6,30 | 63,00 |
| 316110 | Хоз. Инветнарь | 5700 | 5,70 | 57,00 |
| 331110 | ГСМ(газ) | 2000 | 2,00 | 20,00 |
| 333110 | Продукты питания | 57000 | 57,00 | 570,00 |
| 334110 | Медикаменты | 850 | 0,85 | 8,50 |
| 336110 | Хоз. и канцеляр. Принад | 7000 | 7,00 | 70,00 |
| 339110 | Покупка прочих материалов | 1000 | 1,00 | 10,00 |
| 338110 | мягкий инвентарь | 915 | 0,92 | 9,15 |
|   | **Итого:** | **172000,2** | **172,00** | **1720,0** |  |

Секретарь городского совета Светлана Котова

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**к решению городского совета**

 **№05/01 от 16 мая 2018 года**

**Штатные единицы персонала лагеря отдыха и оздоровления детей «Чайка» (Примэрия города Тараклия) на 2018 г. (1 смена - 100 детей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Должность** | **Количество ставок** |
| 1. | Директор лагеря | 1 |
| 2. | Завхоз | 1 |
| 3. | Воспитатели | 8 |
| 4. | Воспитатель по сменам | 1 |
| 5. | Аккомпаниатор | 1 |
| 6. | Инструктор по физической культуре | 1 |
| 7. | Медицинская сестра | 1,5 |
| 8. | Шеф-повар | 1,5 |
| 9. | Повар | 4 |
| 10. | Работник пищеблока | 1 |
| 11. | Бухгалтер | 1 |
| 12. | Шофёр | 0,5 |
| 13. | Прачка, работник по ремонту одежды и постельного белья | 1 |
| 14. | Техничка по уборке помещений | 1 |
|  |  |  |
|  | **Итого:** | **24,5** |

Секретарь городского совета Светлана Котова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REPUBLICA MOLDOVA****RAION TARACLIA****CONSILIUL ORAŞENESC TARACLIA****P R I M Ă R I A**7401 RepublicaMoldova, r-n Taraclia,or. Taraclia,str.Lenin, 128c/d 226612 c/f 1007601006069TREZMD2Xtel. (0294) 2-33-93 , tel./fax (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |  | **РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА****РАЙОН ТАРАКЛИЯ****ГОРОДСКОЙ СОВЕТ Тараклия****П Р И М Э Р И Я**7401 Республика Молдова, р-н Тараклия,г. Тараклия,ул. Ленина, 128р/с 226612ф/к 1007601006069TREZMD2Xтел.(0294) 2-33-93 , тел./факс (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |

**РЕШЕНИЕ**

16 мая 2018 года № 05/02

**Об уточнении бюджета Примэрии на 2018 год**

На основании ст. 19 ч.(2), ст.14 (2) n), v), ст.14 (3), (4) Закона о местном публичном управлении № 436-XVI от 28 декабря 2006 года, ст.27 Закона о местных публичных финансах №397-XV от 16 октября 2003 года, ст.ст.16,24,61 Закона о публичных финансах и бюджетно-налоговой ответственности №181 от 25 июля 2014 года, Закона о государственном бюджете на 2017 год №279 от 16 декабря 2016 года, ст.4 (1) j) Закона об административной децентрализации №435-XVI от 28 декабря 2006 года,

*Решением Районного Совета Тараклия №2/4 от 11 мая 2018 года «О распределении денежных средств на летний отдых детей и подростков в 2018 году»,*

рассмотрев представленную информацию и заключение специализированной консультативной комиссии по бюджету, финансам и инвестициям от 16 мая 2018 года Городской Совет Тараклия,

**РЕШИЛ:**

**1. Внести изменение в решение городского совета №11/04 от 14 декабря 2017 года** «О рассмотрении и утверждении бюджета примэрии на 2018 год во втором чтении»:

 **Изложить** Приложения 1-6 в новой редакции. **Приложение 1.**

**1.1. Уточнить** доходную и расходную часть бюджета на сумму **631,6 тыс. леев** за счёт перечисленных денежных средств из районного совета на приобретение 400 путевок и на подготовку и текущий ремонт лагеря «Чайка»:

* 110 бесплатных путевок на сумму -**189200,00** леев,
* 280 льготных путевок на сумму- **355600,00** леев по **1270 леев** за 1 путевку, разницу **470 леев** от стоимости путевки уплачивают родители отдыхающих детей).
* на подготовку и текущий ремонт лагеря «Чайка» в сумме **86 800,00** леев.

**2.** Контроль над исполнением настоящего решения возложить на специализированную консультативную комиссию по бюджету, финансам и инвестициям.

Председательствующий Вероника Колпакчи

Секретарь городского совета Светлана Котова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REPUBLICA MOLDOVA****RAION TARACLIA****CONSILIUL ORAŞENESC TARACLIA****P R I M Ă R I A**7401 Republica Moldova, r-n Taraclia,or. Taraclia, str.Lenin, 128c/d 226612 c/f 1007601006069TREZMD2Xtel. (0294) 2-33-93 , tel./fax (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |  | **РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА****РАЙОН ТАРАКЛИЯ****ГОРОДСКОЙ СОВЕТ Тараклия****П Р И М Э Р И Я**7401 Республика Молдова, р-н Тараклия,г. Тараклия, ул. Ленина, 128р/с 226612ф/к 1007601006069TREZMD2Xтел.(0294) 2-33-93 , тел./факс (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |

**РЕШЕНИЕ**

16 мая 2018 года № 05/03

**Об открытии казначейских счетов**

На основании ст. 19 ч.(2), ст.14 (2) n), ст.14 (3), (4) Закона о местном публичном управлении № 436-XVI от 28 декабря 2006 года, ст.27 Закона о местных публичных финансах №397-XV от 16 октября 2003 года, ст.ст.24, ст.43 (1) с), ст.63 (2), ст.71 (1) Закона о публичных финансах и бюджетно-налоговой ответственности №181 от 25 июля 2014 года,

Приказа №216 от 28 декабря 2015 годаоб утверждении Плана счетов бюджетного учета и Методологических норм организации бухгалтерского учета и финансовой отчетности бюджетных учреждений,

рассмотрев представленную информацию и заключение специализированной консультативной комиссии по бюджету, финансам и инвестициям от 16 мая 2018 года, Городской Совет Тараклия

**РЕШИЛ:**

1. **Открыть** подведомственным Примэрии г.Тараклия учреждениямдополнительную статью **Статья 142310 «**Поступление от предоставления платных услуг» для учреждения «Благоустройство».
2. Ответственность за исполнение решения возложить на примара г.Тараклия, Сергея Филипова.

**3.** Контроль над исполнением настоящего решения возложить на специализированную консультативную комиссию по бюджету, финансам и инвестициям.

Председательствующий Вероника Колпакчи

Секретарь городского совета Светлана Котова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REPUBLICA MOLDOVA****RAION TARACLIA****CONSILIUL ORAŞENESC TARACLIA****P R I M Ă R I A**7401 RepublicaMoldova, r-n Taraclia,or. Taraclia,str.Lenin, 128c/d 226612 c/f 1007601006069TREZMD2Xtel. (0294) 2-33-93 , tel./fax (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |  | **РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА****РАЙОН ТАРАКЛИЯ****ГОРОДСКОЙ СОВЕТ Тараклия****П Р И М Э Р И Я**7401 Республика Молдова, р-н Тараклия,г. Тараклия,ул. Ленина, 128р/с 226612ф/к 1007601006069TREZMD2Xтел.(0294) 2-33-93 , тел./факс (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |

**РЕШЕНИЕ**

16 мая 2018 года №05/04

**Об уточнении и утверждении Программы по ремонту инфраструктуры местных**

**автомобильных дорог общего пользования г.Тараклия на 2018 г.**

На основании ст.ст. 19 (2), 14 (2) o), (3) Закона о местном публичном управлении № 436-XVI от 28 декабря 2006 года, ст.11 (2), Закона о местных публичных финансах №397-XV от 16 октября 2003 года, ст.16 Закона о безопасности дорожного движения №131- XVI от 07 июня 2007 года, Закона о государственном бюджете на 2018 год №289 от 16 декабря 2017 г., руководствуясь Постановлением  Правительства №1468 от 15 декабря 2017 года «Об утверждении списков национальных и местных автомобильных дорог общего пользования Республики Молдова», положениями Закона о дорожном фонде №720-XIII от 2 февраля 1996 года,

рассмотрев представленную информацию и заключение специализированной консультативной комиссии по бюджету, финансам и инвестициям от 16 мая 2018 года Городской Совет Тараклия

**РЕШИЛ:**

1. **Утвердить уточненную Программу** по ремонту инфраструктуры местных автомобильных дорог общего пользования г.Тараклия на 2018 г. **Приложение №1.**
2. Укладку тротуарной плитки подъезд к Дому культуры с ул.Генерала И.Инзова осуществить за счет собственных средств.
3. Контроль над исполнением настоящего решения возложить на специализированную консультативную комиссию по промышленности, строительству, транспорту, связи и коммунальному хозяйству.

Председательствующий Вероника Колпакчи

Секретарь городского совета Светлана Котова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REPUBLICA MOLDOVA****RAION TARACLIA****CONSILIUL ORAŞENESC TARACLIA****P R I M Ă R I A**7401 Republica Moldova, r-n Taraclia,or. Taraclia, str.Lenin, 128c/d 226612 c/f 1007601006069TREZMD2Xtel. (0294) 2-33-93 , tel./fax (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |  | **РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА****РАЙОН ТАРАКЛИЯ****ГОРОДСКОЙ СОВЕТ Тараклия****П Р И М Э Р И Я**7401 Республика Молдова, р-н Тараклия,г. Тараклия, ул. Ленина, 128р/с 226612ф/к 1007601006069TREZMD2Xтел.(0294) 2-33-93 , тел./факс (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |

**РЕШЕНИЕ**

16 мая 2018 года № 05/05

**О заключении договора аренды прилегающего земельного участка**

На основании ст.9 (2), ст.53 Закона Республики Молдова об управлении публичной собственностью и ее разгосударствлении №121-ХV1 от 04.05.2007 года, Положения о купле-продаже прилегающих земельных участков, утвержденного Постановлением Правительства РМ №1428 от 16.12.2008 г., ст.10 Закона Республики Молдова о нормативной цене и порядке купли-продажи земли №1308-ХIII от 25.07.1997 г., ст. 14 .(2) f), ст.77 (3) Закона Республики Молдова о местном публичном управлении №436-ХVI от 28 декабря 2006 года, а так же рассмотрев заявление К/Х «Никульча Д.Г.» в лице директора Никульча Д.Г., зарегистрированное в примэрии за №512 от 07.05.2018 года и информацию, представленную информацию и заключение специализированной консультативной комиссии по бюджету, финансам и инвестициям от 16 мая 2018 года Городской Совет Тараклия,

**РЕШИЛ:**

1. **Удовлетворить** заявление К/Х «Никульча Д.Г. и заключить договор **аренды** земельного участка сельскохозяйственного назначения, сроком на 5 (пять) лет с 01.01.2018 г., расположенного за пределами города, площадью 2,4714 га, с кадастровым №8701202327, находящегося в собственности примэрии г. Тараклия.

На данном земельном участке расположены строения К/Х «Никульча Д.Г.», сodul Personal 0279452, принадлежащие ему на праве частной собственности с кадастровыми номерами:

8701202.237,01-521,9м2,8701202,237..02-487,2м2,8701202.237..03-64,0 м2, 8701202.237.04-25,5м2,8701202.237.05-108,1 м2, 8701202.237.06- 30,7м2, 8701202.237.07- 247,4 м2, 8701202.237.08- 304,2 м2.

 **Расчёт стоимости платы за землю: 0,5 %.**

 **2,4714** **х 56 х 621,05 х 0,5 % =429,76 леев.**

1. Примару г. Тараклия С. Филипову заключить с К/Х «Никульча Д.Г.» договоры аренды прилегающего земельного участка.
2. Секретарю Городского Совета Тараклия Котовой С.Г. проинформировать К/Х «Никульча Д.Г в письменной форме о принятом решении.
3. Контроль над исполнением настоящего решения возложить на специализированную консультативную комиссию городского совета Тараклия по бюджету, финансам и инвестициям.

Председательствующий Вероника Колпакчи

Секретарь городского совета Светлана Котова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REPUBLICA MOLDOVA****RAION TARACLIA****CONSILIUL ORAŞENESC TARACLIA****P R I M Ă R I A**7401 RepublicaMoldova, r-n Taraclia,or. Taraclia,str.Lenin, 128c/d 226612 c/f 1007601006069TREZMD2Xtel. (0294) 2-33-93 , tel./fax (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |  | **РЕСПУБЛИКА МОЛДОВА****РАЙОН ТАРАКЛИЯ****ГОРОДСКОЙ СОВЕТ Тараклия****П Р И М Э Р И Я**7401 Республика Молдова, р-н Тараклия,г. Тараклия,ул. Ленина, 128р/с 226612ф/к 1007601006069TREZMD2Xтел.(0294) 2-33-93 , тел./факс (0294) 2-57-74E-mail: info@taraclia.md |

**РЕШЕНИЕ**

16 мая 2018 года №05/06

**О проектировании строительства, реконструкции, ликвидации и узаконивании строений, обустройств**

На основании ст. 19 (2), 14 (2) f), (3) Закона «О местном публичном управлении» №436-XVI от 28 декабря 2006 года, положений Закона «О разрешении выполнения строительных работ» №163 от 09 июля 2010 года, Закона об основах градостроительства и обустройства территории №835-XIII от 17 мая 1996 года, Постановления Правительства Республики Молдова «О приемке строительных работ и установленного оборудования» №285 от 23 мая 1996 г., Закона «О качестве в строительстве» №721-XIII от 02 февраля 1996 года, других нормативных и законодательных актов Республики Молдова,

рассмотрев представленную информацию и заключение специализированной консультативной комиссии по бюджету, финансам и инвестициям от 16 мая 2018 года Городской Совет Тараклия

**РЕШИЛ:**

1. **РАЗРЕШИТЬ Крестьянскому/фермерскому хозяйству «Никульча Д.Г.Тараклия»** проектирование убойного пункта на земельном участке с кадастровым №8701202237 при наличии всех разрешений и согласований согласно законодательству Республики Молдова.
2. Секретарю городского совета, Светлане Котовой, довести до сведения заявителя настоящее решение по истечении десяти дней со дня его подписания.
3. Ответственность над исполнением настоящего решения возложить на и.о.архитектора примэрии С.Карагиоз.
4. Контроль над исполнением настоящего решения возложить на специализированную консультативную комиссию по промышленности, строительству, транспорту, связи и коммунальному хозяйству.

Председательствующий Вероника Колпакчи

Секретарь городского совета Светлана Котова

**Горячий салат на ужин**

***Ингредиенты:*** *Филе куриное - 140 гр.
Зеленый салат - 70 гр.
Огурцы свежие - 80 гр.
Оливки зеленые - 30 гр.
Чеснок 3 зубчика
Масло оливковое - 5 гр.
Бальзамический уксус - 7 гр.
Чесночный порошок - по вкусу*

Приготовление:

1. Филе обжариваем на оливковом масле, незабываем посолить и добавить чесночный порошок. Если нет порошка, раздавите зубчики чеснока

2. В глубокой салатнице смешиваем листья салата(можно просто порвать), режем огурец на ваше усмотрение и добавляем оливки

3. Готовим соус:

В емкости смешиваем оливковое масло, бальзамический уксус, немного соли и раздавленный чеснок. хорошенько перемешиваем. Я обычно это делаю в герметичном пакете.

4. Добавляем соус к овощам, туда же отправляем грудку и перемешиваем

**Рубленные котлеты из индейки.**Вам**понадобитс**я: филе индейки (300 г.), яйцо (2 штуки), мука из овсяных отрубей (2 столовые ложки), сыр (взяла "Тысяча озёр лёгкий") - 80 г., сметана 10% (2 столовые ложки), лук (зелёный), соль.
**🔷Способ приготовлен**ия:
Нарезать мелкими кубиками филе и сыр, смешать с яйцами, луком, сметаной, мукой, солью. Тщательно перемешать.
Далее смазать сковороду маслом (если антипригарная, то можно обойтись и без масла), выложить получившуюся котлетную массу.
Жарить на среднем огне около 4-5 минут с обеих сторон под крышкой.
Котлеты восхитительны в холодном и горячем виде.

**Рецепт голубцов с курицей и перловкой.**

Порций 12. В порции 200 ккал и 5 г жира.
Ингредиенты:
1 кочан капусты весом 1,5 кг,
1 кг куриного фарша,
1 ст перловки,
1 ст ложка сливочного масла,
3 зубчика чеснока,
соль,
перец

Как приготовить голубцы с курицей и перловкой.

Время приготовления 1,5 часа.
1. Перловку замочить на ночь и отварить до готовности. Смешать крупу с фаршем, добавить чеснок, соль и перец. Добавить 50 мл воды, все перемешать.
2. Капусту очистить от верхних листьев. Острым ножом сделать вокруг глубокие надрезы, кочерыжку можно не вынимать. Положить кочан в микроволновку и готовить на большой мощности 10 минут. Вынуть и осторожно снять листья от края и кочерыжку. Если нужно, можно доварить оставшийся кочан в микроволновке. Когда все листья будут сняты, срежьте толстые прожилки или отбейте их молотком для мяса.
3. В каждый лист выложите порцию фарша размером с котлету (если листья маленькие, возьмите два и сложите внахлест).
4. Сложите голубцы в чугунок, добавьте 1 ст кипятка и тушите час при температуре 200 градусов. Подавать с зеленью.

Приятного аппетита!

**Такое меню на 1200 ккал для похудения**

Это меню для похудения позволило мне похудеть на 12 кг за один месяц. Блюда все очень вкусные, сытные и разнообразные, но при этом в них очень мало калорий.

**Завтрак для похудения**

**1.**50 г овсянки + один банан - 300 ккал
**2.**Рисовая каша на молоке + апельсин - 300 ккал
**3.**150 г творога + 2 киви - 300 ккал
**4.**Два бутерброда с сыром и листьями салата - 300 ккал
**5.**Два отварных яйца + салат из огурца и помидора - 300 ккал
**6.**Омлет из двух яиц с грибами и зеленью - 300 ккал
**7.**150 г йогурта + 50 г мюсли - 300 ккал

**Перекус для похудения**

**1.**Один спелый авокадо - 300 ккал
**2.**5 - 6 лесных орехов - 300 ккал
**3.**5 - 6 миндальных орехов - 300 ккал
**4.**150 г творога + банан - 300 ккал
**5.** Один апельсин + одно яблоко - 300 ккал
**6.**100 г чернослива - 300 ккал
**7.**100 г сухофруктов - 300 ккал

**Обед для похудения**

**1.**Рагу из кабачков, болгарских перцев и помидоров с говядиной - 300 ккал
**2.**30 г риса + 100 г говядины в томатном соусе с морковью - 300 ккал
**3.** 30 г гречки + две котлеты из индейки на пару - 300 ккал
**4.**30 г перловки + 100 г жаренных грибов с луком - 300 ккал
**5.**Одна куриная грудка + брокколи - 300 ккал
**6.**Запеченное куриное бедро + смесь овощей - 300 ккал
**7.**Одна котлета из говядины + огурец + помидор - 300 ккал

**Ужин для похудения**

**1.**Лосось на гриле 100 г + стручковая фасоль 100 г - 300 ккал
**2.**Форель на пару 100 г + цветная капуста - 300 ккал
**3.**Треска в духовке 200 г + 100 г кабачка - 300 ккал
**4.**Трека на пару 200 г + салат из свежих овощей - 300 ккал
**5.**Лосось на пару 100 г + витаминный салат - 300 ккал
**6.** Креветки отварные 200 г + листья салата и помидоры черри - 300 ккал
**7.**Запеченные в духовке кольца кальмаров 200 г + смесь овощей - 300 ккал

**Базовый рацион на 1300 ккал!**

Дорогие подписчики, буквально несколько дней назад я опубликовала [меню-конструктор](https://zen.yandex.ru/media/id/5abfd1f2f031731b9711b4aa/nedelnoe-meniukonstruktor-dlia-sbrosa-vesa-5af71b7a5a104f8cefdf6f3d), и вот уже сегодня готова представить новое **базовое меню** на 1300 ккал!

⚠ Подчеркиваю, что меню **"базовое"**. Иногда даже худеющим нужно потреблять более 1300 ккал! Корректируйте в зависимости от желаний и вкусовых предпочтений количество продуктов. ⠀

*1. Итак, завтрак.*
Бутерброд с яйцом-пашот + зелень, авокадо и яблоко.
Вам **понадобятся**: хлеб (50 г.), яйца (2 штуки), авокадо (40 г.), яблоко (120 г.).
🔹Кбжу: 407/15/18/44. ⠀

*2. Перекус.*
Хлебцы с жареным адыгейским сыром, йогуртом и грушей.
**Ингредиенты**: хлебцы (2 штуки), сыр (40 г.), йогурт (120 г.), груша (170 г.). 🔹Кбжу: 315/19/14/38.

*3. Обед.*
Рис с судаком, тушеный в соусе кокос-карри.
**Ингредиенты**: рис (бурый) - 50 г., судак (120 г.), соус (50 г.). 🔹Кбжу: 359/23/11/42.  **Рецеп**т судака: несколько кусочков рыбы нужно обжарить в капле масла в течение минуты. Добавляем кокосовое молоко и приправу карри. Тушим 5-7 минут.
\*Вес крупы в сухом виде. ⠀

*4. Ужин.*
Салат с брынзой + судак.
Вам **понадобятся**: судак (100 г.), овощи (200 г.), брынза (30 г.), оливковое масло (1 чайная ложка).
🔷Итого по Кбжу получается: 1310/82/53/133.Помимо базового рациона в меню я добавила капучино, 2 дольки шоколада (горького) и кусочек хлеба.