УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»
«____»_____ 2026г.
_____ Л.П.Потапова



Основное (организованное) меню МБДОУ «Детский сад №221» (возрастная категория 3-7 лет)

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад,221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3,78	3,95	23,74	145,59	91/1
	Чай на молоке	200	1,27	2,60	13,11	80,93	262/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,18	7,52	19,74	167,34	3/5
	Сок фруктовый на утро	95	0,48		9,60	40,28	701/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**11**	**14**	**66**	**434**	
ОБЕД							
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
	Рассольник со сметаной и мясом птицы	200	6,36	12,31	21,43	221,91	138/2
	Бигус с мясом	200	14,90	14,66	7,59	221,91	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,92	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**26**	**28**	**65**	**618**	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	2,81	1,98	36,41	174,73	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,36	3,35	9,40	81,19	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**6**	**5**	**46**	**256**	
УЖИН							
	Сырники из творога со сладким соусом	185	14,50	8,80	28,09	249,58	129/1
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**460**	**23**	**15**	**55**	**442**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1980**	**66**	**62**	**232**	**1751**	

Сформировано 16:49 05.11.26

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,21	4,92	23,94	148,80	44/1
	Какао на молоке	200	1,61	2,37	12,46	77,53	248/1
	Бутерброд с маслом	40	2,97	4,16	19,74	128,28	3/5
	Банан	110	1,32	0,11	16,90	73,85	13/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**8**	**12**	**73**	**428**	
ОБЕД							
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5
	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	200	4,43	7,04	17,67	151,78	56/1
	Котлета мясная	70	9,90	9,82	5,41	149,60	451/5
	Гороховое пюре	130	8,22	3,32	24,81	162,00	107/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,10	0,06	13,53	55,00	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**27**	**22**	**89**	**659**	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	50	3,20	4,40	36,50	198,40	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4**	**4**	**57**	**283**	
УЖИН							
	Биточки рыбные	120	15,44	11,09	5,67	184,15	134/1
	Икра свекольная	120	1,66	0,98	9,69	54,23	536/5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**515**	**25**	**18**	**41**	**427**	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		**2015**	**64**	**55**	**260**	**1798**	

Утверждаю:
Руководитель_____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	4,17	7,10	22,52	170,68	302/5
	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	3,28	13,93	99,05	395/4
	Батон белый с маслом	40	2,97	4,16	19,74	128,28	3/5
	Яблоки	110	0,40		9,80	40,80	491п/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**11**	**15**	**66**	**439**	
ОБЕД							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
	Суп с рисом,сметаной и мясом птицы	200	3,54	7,95	22,80	176,82	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	80	9,30	7,68	3,21	119,21	152/1
	Картофельное пюре	130	2,76	2,79	23,48	130,00	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,04		18,61	74,59	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**710**	**20**	**20**	**94**	**631**	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	2,81	1,98	36,41	174,73	280/1
	Кисломолочный продукт -варенец	200	4,64	4,00	6,56	80,80	698/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**7**	**6**	**43**	**256**	
УЖИН							
	Солянка овощная	180	3,03	10,68	9,11	144,77	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий с молоком	200	4,70	4,55	14,37	117,28	262/1
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**16**	**21**	**43**	**427**	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		**1985**	**54**	**61**	**246**	**1752**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	3,21	5,67	21,58	150,15	302/5
	Чай на молоке	200	1,46	2,60	13,11	81,65	262/1
	Бутерброд с маслом	40	2,97	4,16	19,74	128,28	3/5
	Банан	110	1,32	0,11	16,90	73,85	13/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**9**	**13**	**71**	**434**	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,50		3,00	18,00	10/4
	Суп с лапшой и мясом птицы	200	6,45	9,92	22,94	206,84	140/5
	Биточки мясные	70	10,11	7,79	6,11	135,06	451/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,12	5,41	11,77	104,22	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,92	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**24**	**24**	**75**	**617**	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	2,81	1,98	36,41	174,73	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,36	3,35	9,40	81,19	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**6**	**5**	**46**	**256**	
УЖИН							
	Суфле рыбное	160	22,37	13,12	11,27	252,65	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,70	2,20	3,42	36,32	453п/2
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**475**	**27**	**17**	**43**	**429**	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		**1995**	**66**	**59**	**236**	**1736**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	200	4,00	6,33	22,94	164,76	90/1
	Какао на молоке	200	1,61	2,37	12,46	77,53	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,18	7,52	19,74	167,34	3/5
	Напиток из плодов шиповника	95	0,18	0,13	6,54	28,05	398/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**11**	**16**	**62**	**438**	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50			1,50	6,00	15/1
	Щи со сметаной и мясом птицы	200	4,01	12,82	17,92	203,07	56/1
	Картофель тушеный с мясом	200	8,12	12,76	21,04	231,46	216/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,10	0,06	13,60	55,28	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**16**	**27**	**79**	**620**	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	50	2,50	2,75	40,25	195,75	308п/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4**	**3**	**60**	**281**	
УЖИН							
	Пудинг из творога с повидлом	185	20,17	11,65	29,68	304,20	235/4
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Чай сладкий	200			6,00	24,00	262/1
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**460**	**24**	**13**	**58**	**443**	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		**1960**	**54**	**59**	**259**	**1782**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом	200	4,02	4,59	24,56	155,61	99/1
	Чай на молоке	200	1,46	2,60	13,11	81,65	262/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,18	7,52	19,74	167,34	3/5
	Сок фруктовый на утро	95	0,48		9,60	40,28	701/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**11**	**15**	**67**	**445**	
ОБЕД							
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5
	Суп гречневый со сметаной и мясом птицы	200	6,05	12,09	20,72	215,91	80/4
	Биточки мясные	70	10,11	8,72	4,99	138,91	451/5
	Капуста тушеная	130	2,46	6,16	7,12	93,76	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,22		7,00	28,86	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**23**	**28**	**68**	**619**	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	2,81	1,98	36,41	174,73	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,36	3,35	9,40	81,19	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**6**	**5**	**46**	**256**	
УЖИН							
	Макароны отварные с маслом	140	6,63	3,62	43,63	233,64	194/1
	Икра кабачковая	50		3,50	3,50	45,50	120п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**465**	**15**	**13**	**74**	**472**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1985**	**55**	**61**	**255**	**1791**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	2,49	5,91	21,58	149,38	302/5
	Какао на молоке	200	1,61	2,37	12,46	77,53	248/1
	Бутерброд с маслом	40	2,97	4,16	19,74	128,28	3/5
	Банан	110	1,65	0,11	16,90	75,17	13/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**9**	**13**	**71**	**430**	
ОБЕД							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	200	4,78	7,36	17,24	154,35	138/5
	Котлета мясная	70	8,90	9,82	4,43	141,66	451/5
	Картофельное пюре	130	2,76	2,79	23,48	130,00	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,10	0,06	13,60	55,28	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**21**	**21**	**84**	**611**	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	50	3,20	4,40	36,50	198,40	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4**	**4**	**57**	**283**	
УЖИН							
	Запеканка рыбная	160	22,90	12,56	12,66	255,25	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,64	2,74	3,10	39,63	453п/2
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**475**	**27**	**17**	**44**	**433**	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		**1975**	**60**	**55**	**256**	**1758**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом	200	3,82	6,81	22,13	165,11	96/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,81	3,28	13,93	100,51	395/4
	Батон белый с маслом	40	2,97	4,16	19,74	128,28	3/5
	Яблоки	110	0,40		9,80	40,80	491п/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**11**	**14**	**66**	**435**	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,50		3,00	18,00	10/4
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,52	7,62	19,26	159,72	58/4
	Азу из крученной говядины	80	9,80	10,58	3,47	148,29	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,74	2,18	29,64	153,16	297/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,22		7,00	28,86	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**710**	**23**	**22**	**87**	**632**	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	2,81	1,98	36,41	174,73	280/1
	Кисломолочный продукт -варенец	200	4,64	4,00	6,56	80,80	698/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**270**	**7**	**6**	**43**	**256**	
УЖИН							
	Запеканка морковная с повидлом.	185	3,35	2,98	30,35	161,56	217/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий с молоком	200	4,70	4,20	13,78	111,73	262/1
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**460**	**16**	**13**	**64**	**438**	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		**1990**	**57**	**55**	**260**	**1760**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	2,46	5,05	22,52	145,34	302/5
	Чай на молоке	200	1,46	2,60	13,11	81,65	262/1
	Бутерброд с маслом	40	2,97	4,16	19,74	128,28	3/5
	Банан	110	1,65	0,11	16,90	75,17	13/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**9**	**12**	**72**	**430**	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50			1,50	6,00	15/1
	Суп пшенный со сметаной и мясом птицы	200	5,69	10,56	21,75	204,78	80/4
	Голубцы ленивые	160	11,42	9,87	12,82	185,79	150/1
	Соус томатно-сметанный	40	0,48	1,50	3,10	27,90	453п/2
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,04		20,01	80,17	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**21**	**23**	**84**	**629**	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	65	3,36	1,44	38,98	182,30	4/5
	Молоко кипяченое	200	3,36	3,35	9,40	81,19	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**265**	**7**	**5**	**48**	**263**	
УЖИН							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,81	7,90	38,93	258,03	186/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**16**	**14**	**66**	**451**	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		**1970**	**53**	**54**	**270**	**1774**	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,54	5,62	23,70	155,39	44/1
	Какао на молоке	200	1,61	2,37	12,46	77,53	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,02	8,00	19,74	166,98	3/5
	Напиток из плодов шиповника	95	0,18	0,13	6,54	28,05	398/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**8**	**16**	**62**	**428**	
ОБЕД							
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
	Суп рыбный из консервы	200	2,97	11,37	19,63	192,74	181/5
	Суфле из сердца	110	6,73	7,91	7,66	128,74	476/5
	Картофельное пюре (2)	80	0,86	3,33	11,23	78,30	206/1
	Соус томатно-сметанный	30	0,21	2,34	2,96	33,83	453п/2
	Компот из изюма с витамином С	200	0,10	0,06	13,60	55,28	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,25	24,50	124,25	1/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**15**	**26**	**84**	**634**	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	50	2,50	2,75	40,25	195,75	308п/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4**	**3**	**60**	**281**	
УЖИН							
	Запеканка из творога с повидлом	185	15,72	12,23	29,68	291,63	117/1
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Чай сладкий	200			6,00	24,00	262/1
	Батон белый	35	2,94	1,26	19,67	101,78	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		**460**	**19**	**14**	**58**	**431**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1980**	**46**	**59**	**265**	**1774**	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		**19835**	**576**	**580**	**2537**	**17675**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		**1984**	**58**	**58**	**254**	**1768**	
Содержание БЖУ в % от калорийности			**13**	**30**	**57**		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
4 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.