

КНИЖКА-ПОМОЩНИК


ВЫПУСКНИКУ

ПО ОСНОВНЫМ

ЖИЗНЕННЫМ

ВОПРОСАМ

Московская область, 2023

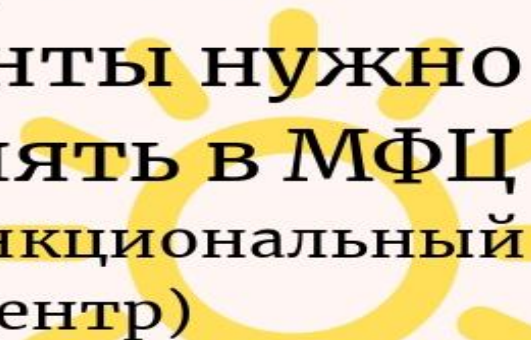


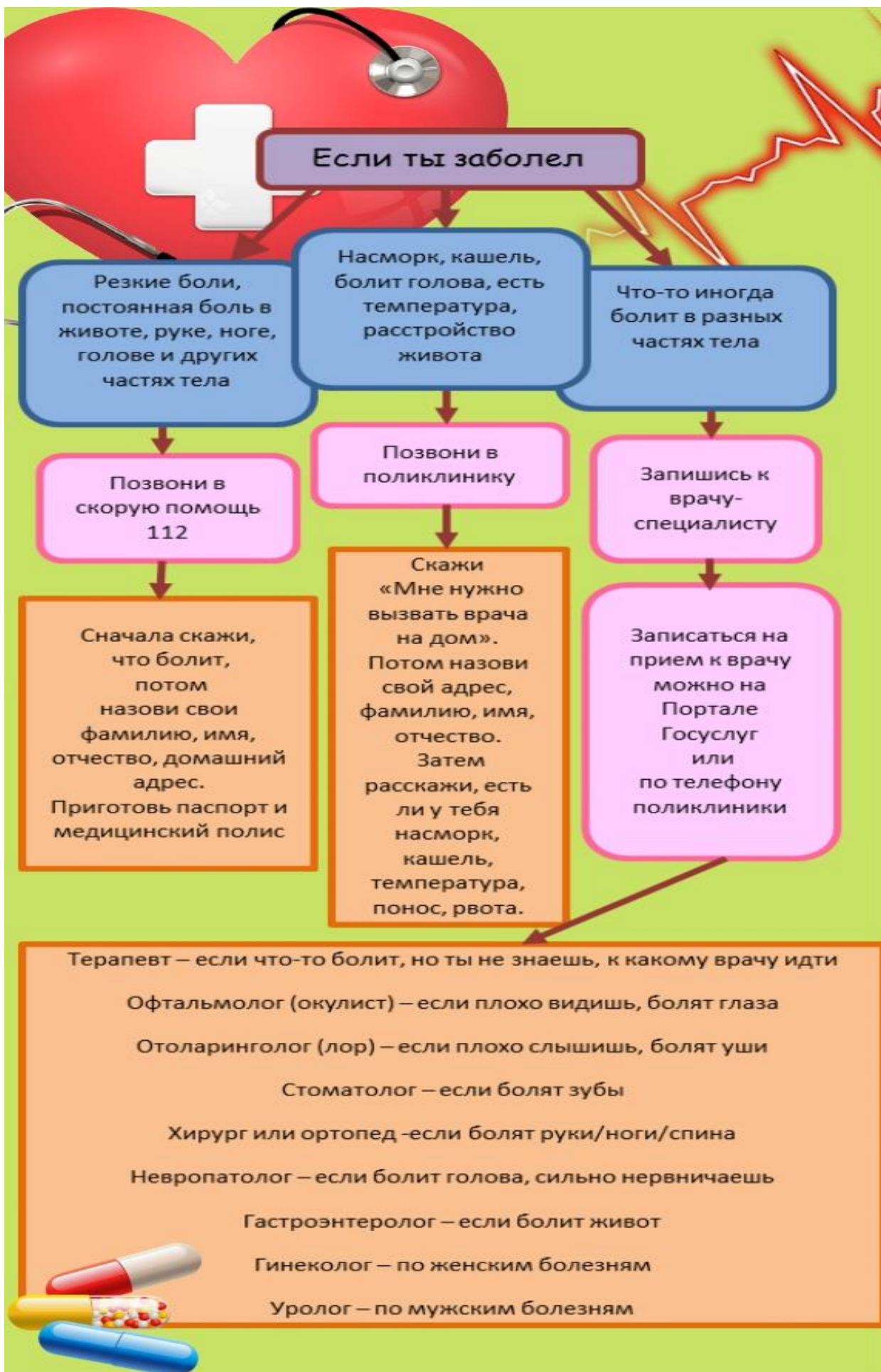
Ты можешь обратиться за помощью в

- ✓ Орган опеки и попечительства
- ✓ Орган социальной защиты
- ✓ Органы внутренних дел (полиция)
- ✓ Медицинские учреждения
- ✓ Службы спасения
- ✓ Профсоюзы организаций, где ты работаешь



Помни, что все официальные документы нужно оформлять в МФЦ (многофункциональный центр)





Поступление в колледж

Количество колледжей, в которые можно подать заявление, не ограничено. При желании, вы можете отправить свои документы в 100 организаций и затем выбрать одну для учебы. А вот количество специальностей, на которые можно поступать в одном колледже, везде может быть разным, так как каждое учебное заведение само определяет этот момент. Обычно число направлений варьируется от одного до трех.

Даты поступления в колледж

- Начало приема документов в колледж на очную форму обучения: до 20 июня.
- Окончание приема документов в колледж на очную форму обучения для абитуриентов, сдающих вступительные экзамены в колледже: 10 августа.
- Окончание приема документов в колледж на очную форму для остальных поступающих: 15 августа.
- Если в колледже останутся свободные места, он может продлить прием на очную форму обучения до 25 ноября.
- Сроки приема на очно-заочную и заочную формы каждый колледж устанавливает самостоятельно.

Как подать заявление в колледж

Документы на поступление во все образовательные организации можно подать любым из трех способов:

- онлайн через сайт колледжа (предпочтительный способ);
- онлайн через «Госуслуги»
- лично в приемную комиссию колледжа;
- заказным письмом по почте России или другой почтовой службой (опасно: может потеряться / задержаться).

После какого класса можно поступать

Поступить в колледж можно после 9 или после 11 класса. Для поступления выпускникам школ обязательно нужно иметь на руках аттестат. При этом неважно, как давно абитуриент окончил школу: никаких возрастных ограничений на поступление в колледжи законодательством не установлено.

Как проходит поступление в колледж

При поступлении на большинство программ колледжей нужно пройти конкурс аттестатов. Обычно учитывается средний балл аттестата, то есть

складываются все оценки, и полученное значение делится на количество предметов. Но некоторые колледжи могут учитывать среднее значение только по тем предметам, которые являются профильными для выбранной специальности. Поэтому лучше заранее уточнить в приемной комиссии, на какие оценки будут обращать внимание.

Для некоторых специальностей, помимо конкурса аттестатов, проводятся дополнительные вступительные экзамены творческой или профильной направленности. Список таких специальностей недавно расширился. Теперь он включает 45 направлений, среди которых: 49.02.01 «Физическая культура», 31.02.01 «Лечебное дело», 31.02.05 «Стоматология», 42.02.01 «Реклама», 54.02.01 «Дизайн» и другие.

Как повысить шансы на поступление в колледж

Преимущество при зачислении (дополнительные баллы при поступлении или поступление вне конкурса) могут дать:

- статус победителя или призера различных олимпиад, творческих, спортивных, научных конкурсов;
- победа или призовое место в чемпионате «Абилимпикс»;
- победа или призовое место в чемпионате профессионального мастерства «WorldSkills»;
- статус чемпиона или призера Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, чемпионатов Европы.

Преимущественное право на зачисление в колледж дает также и целевой договор с будущим работодателем. При равенстве баллов у двух абитуриент колледж обязан дать привилегии сначала «целевику».

Поступление в ВУЗ

1. Выбери, куда поступать

Правила приёма отличаются в зависимости от вуза и выбранной специальности

2. Собери документы

- паспорт,
- документы об образовании,
- индивидуальные достижения,
- сведения об инвалидности и другие документы, подтверждающие право на льготы при поступлении

На какие льготы вправе претендовать абитуриенты

| Льгота | Что дает | Сколько мест на бюджете | Кто имеет право |
|---|--|---|---|
| Особая квота | Поступление на бюджет по отдельному конкурсу | 10% от всех бюджетных мест | Дети-сироты, люди с инвалидностью, полный перечень — <u>ч. 5 ст. 71 273-ФЗ</u> |
| Целевая квота | Поступление на места от правительства РФ по отдельному конкурсу и рабочее место у заказчика после окончания обучения | Ежегодно определяют по каждой специальности | Абитуриенты, заключившие договор о целевом обучении с заказчиком |
| Отдельная квота | Поступление на бюджет по отдельному конкурсу | 10% от всех бюджетных мест | Герои РФ и дети, чей родитель — участник СВО, полный перечень - ч. 5.1 ст. 71 273-ФЗ |
| Преимущественное право зачисления | При равном количестве баллов абитуриент будет стоять на строчку выше конкурента | Не влияет на количество мест | Дети военнослужащих, полный перечень - ч. 9, 10, 11, 11.1 и 11.2 ст.71 273-ФЗ |
| Поступление без вступительных испытаний (БВИ) | Поступление на бюджет без учета результатов экзаменов | Не влияет на количество мест | Призеры, победители и чемпионы школьных и спортивных олимпиад, перечисленных в ч. 4 и 1.2 ст. 71 273-ФЗ |
| Право на 100 баллов | Результат ЕГЭ или ДВИ приравнивают к 100 баллам | Не влияет на количество мест | Призеры и победители олимпиад из списка в п.2 ч. 12 ст. 71 273-ФЗ |

3. Подай документы

1. Заполни заявление — это можно сделать на Госуслугах. Укажи сведения об образовании, льготах и особых правах.

2. Укажи желаемые специальности и форму обучения. Можно выбрать до 5 вузов и до 5 специальностей в каждом из них, в том числе платное обучение.

3. Укажи приоритеты зачисления. 1 — это высший.

4. Прикрепи документы, подтверждающие твои индивидуальные достижения и право на льготы. Вузы имеют право начислить абитуриенту дополнительно к результатам

ЕГЭ в ходе конкурса в общей сумме до 10 баллов за его индивидуальные достижения в области образования, спорта и общественной деятельности. Они дают преимущество при равенстве конкурсных баллов. Каждый вуз самостоятельно определяет, как будет учитывать личные достижения поступающего. Информация об этом должна быть заранее размещена на официальном сайте

5. Отправь заявление.

6. Запишись на дополнительные или внутренние вступительные испытания. Вузы имеют право устанавливать дополнительные вступительные испытания (ДВИ). Их вводят, если одних результатов ЕГЭ недостаточно, чтобы оценить способности абитуриентов к освоению будущей профессии.

Типы дополнительных вступительных испытаний:

- профессиональные и творческие — их могут вводить любые вузы по направлениям подготовки или специальностям, которые требуют особых способностей;
- профильные — их вводят МГУ, СПбГУ и вузы, включённые в перечень, ежегодно утверждаемый Правительством РФ;
- необходимые для поступления в вузы, обучение в которых связано с прохождением госслужбы и допуском к гостайне.

Баллы за ДВИ добавляются к баллам за ЕГЭ и формируют общий рейтинг студента в конкурсных списках. За каждое испытание можно получить до 100 баллов.

4. Отслеживай важное

- Срок начала приема заявлений: не позднее 20 июня.

- Срок завершения приема заявлений:

- не ранее 7 июля и не позднее 20 июля (для поступающих с прохождением дополнительных вступительных испытаний творческой и/или профессиональной направленности);
- не ранее 10 июля и не позднее 20 июля (для поступающих с прохождением иных вступительных испытаний);
- не ранее 20 июля и не позднее 25 июля (для поступающих без прохождения вступительных испытаний).

- Завершение приема оригиналов документов об образовании или проставления отметок на «Госуслугах»:

- 28 июля до 12:00 — для приоритетного зачисления (квоты, без вступительных испытаний);
- 3 августа до 12:00 — для основного этапа зачисления.
- Издание приказов о зачислении:
- 29 или 30 июля — приоритетное зачисление (квоты, без вступительных испытаний);
- 4–9 августа — основной этап зачисления.

5. Поддай оригинал документа об образовании

Если заявление подано на Госуслугах — поставь отметку в специальном поле.

Если подан оригинал, но по конкурсным спискам ты видишь, что не проходишь на нужную специальность, или твои приоритеты изменились, можно отозвать оригинал и подать его в другой вуз.

6. Используй все возможности

Если не проходишь по конкурсу на бюджет, подумай о платном обучении. В большинстве вузов приём документов на него заканчивается позже.



При трудоустройстве тебе нужны

- Паспорт
- Документ об образовании
- ИНН
- СНИЛС
- Трудовую книжку (если ты ранее устраивался на работу)

ВАЖНО!
Если ты еще нигде не работал и впервые и зарегистрировался на бирже труда в статусе безработного, тебе выплачивается пособие по безработице в течение 6 месяцев в размере уровня средней заработной платы!

ПОМНИ!
В Центре занятости населения (на бирже труда) ты всегда можешь получить бесплатную помощь при трудоустройстве!



Центр занятости населения Московской области <https://czn.mosreg.ru/>

и его территориальные отделы (ТО)

| № п/п | Наименование учреждения | Территория | ФИО руководителя | Телефон руководителя/приемной | Адрес |
|-------|-------------------------|---|--|-------------------------------|--|
| | ГКУ МО ЦЗН МО | | Скородумова Светлана Александровна | 8 (4967) 58-31-12 | г.о. Подольск, улица Февральская, д. 2а |
| 1 | ТО №1 | г.о. Ногинск, Богородский г.о., г.о. Черноголовка, г.о. Электросталь, г.о. Павловский Посад, г.о. Электрогорск | Архангородская Ольга Егоровна | 8 (496) 511-27-64 | г.о. Ногинск, улица Горького дом 2 |
| 2 | ТО №2 | г.о. Балашиха, г.о. Реутов | Османов Осман Абдулаевич | 8 (495) 521-80-98 | г.о. Балашиха, улица Советская, д.3а |
| 3 | ТО №3 | г.о. Долгопрудный, г.о. Лобня, г.о. Химки | Красносельская Маргарита Юрьевна | 8 (495) 576-83-00 | г.о. Долгопрудный, улица Спортивная, д.11 |
| 4 | ТО №4 | г.о. Домодедово, Ленинский г.о. | Дроздова Любовь Сергеевна | 8 (495) 576-83-00 | г.о. Домодедово, Кутузовский проезд, дом 12 |
| 5 | ТО №5 | г.о. Истра, г.о. Восход (ЗАТО), г.о. Красногорск, Волоколамский г.о. | Глущенко Елена Николаевна | 8 (495) 576-83-00 | г.о. Истра, ул. Главного конструктора Адасько, д. 4 |

| | | | | | |
|----|--------|--|-------------------------------------|---|---|
| 6 | ТО №6 | г.о. Кашира, г.о. Серебрянные Пруды, г.о. Ступино | Буренкова Мария Викторовна | 8 (496) 693-21-24 | г.о. Кашира, улица Советская, д.33 |
| 7 | ТО №7 | г.о. Руза, г.о. Лотошино, г.о. Шаховская | Голыганова Татьяна Ивановна | 8 (496-27) 23-508 | г.о. Руза, площадь Партизан, д.10 |
| 8 | ТО №8 | г.о. Коломна, г.о. Луховицы, г.о. Зарайск | Жданов Сергей Юрьевич | 8 (496) 614-47-05 | г.о. Коломна, улица Дзержинского, д.80 |
| 9 | ТО №9 | г.о. Люберцы, г.о. Дзержинский, г.о. Котельники, г.о. Лыткарино | Угодина Ольга Александровна | 8 (495) 503-35-81 | г.о. Люберцы, улица Комсомольская. д.19 |
| 10 | ТО №10 | г.о. Мытищи, г.о. Королев | Донскова Елена Вениаминовна | 8 (495) 586-54-97 | г.о. Мытищи, улица Мира, дом 18 |
| 11 | ТО №11 | г.о. Наро-Фоминск, г.о. Молодежный (ЗАТО), Одинцовский г.о., г.о. Власиха (ЗАТО), г.о. Краснознаменск (ЗАТО), Можайский г.о | Константинова Елена Сергеевна | 8 (496) 344-86-99 | г.о. Наро-Фоминск, улица Ленина д.12 |
| 12 | ТО №12 | г.о. Подольск | Новоселова Ольга Викторовна | 8 (4967) 58-31-12, 8 (4967) 58-31-11, 8 (4967) 58-30-61 | г.о. Подольск, улица Февральская, д. 2а |
| 13 | ТО №13 | Орехово-Зуевский г.о., г.о. Егорьевск | Гребенькова Любовь Васильевна | 8 (496) 416-17-20 | г.о. Орехово-Зуево, улица Мадонская, д.28 кор. 4 |

| | | | | | |
|----|--------|--|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 14 | ТО №14 | г.о. Пушкинский, Сергиево-Посадский г.о. | Слуцкая Анна Германовна | 8 (495) 993-35-11 | г.о. Пушкино, Московский проспект, дом 42 |
| 15 | ТО №15 | Раменский г.о., г.о. Жуковский, г.о. Бронницы, г.о. Воскресенск | Благов Илья Николаевич | 8 (496) 46-5-90-45 | г.о. Раменское, улица Вокзальная, д.4А |
| 16 | ТО №16 | г.о. Серпухов, г.о. Протвино, г.о. Пущино, г.о. Чехов | Чудаева Ирина Михайловна | 8 (4967) 35-57-83 | г.о. Серпухов, улица Горького, д.1а |
| 17 | ТО №17 | г.о. Солнечногорский, г.о. Клин | Денисова Татьяна Юрьевна | 8 (495) 994-06-65 | г.о. Солнечногорск, улица Баранова, д. 21/24А |
| 18 | ТО №18 | Талдомский г.о., г.о. Дубна, Дмитровский г.о. | Марченко Оксана Витальевна | 8 (49620)6-07-69, 8 (49620)6-52-59 | г.о. Талдом, мкр. Юбилейный, д. 15а, д.11 |
| 19 | ТО №19 | г.о. Шатура | Кислова Ирина Владимировна | 8 (496) 452-24-10 | г.о. Шатура, улица Энергетиков, д. 16А |
| 20 | ТО №20 | г.о. Щелково, г.о. Звездный городок (ЗАТО), г.о. Лосино-Петровский, г.о. Фрязино | Острицова Людмила Николаевна | 8 (496) 566-48-04 | г.о. Щелково, 1-й Советский пер., д.26 |

Банк данных работодателей Московской области, принимающих на работу лиц с инвалидностью и ОВЗ

| № п/п | Предприятие (полное наименование) | Адрес предприятия | Контактные телефоны предприятия |
|-------|--|---|---------------------------------------|
| 1. | АО «345 Механический завод» | МО, г. Балашиха, Западная промзона, ш. Энтузиастов, д.7 | 8(495) 521-70-11 |
| 2. | ОАО Авиацiонная компания «РУБИН» | МО, г. Балашиха, Западная промзона. ш. Энтузиастов, д.5 | 8(495) 521-59-00 |
| 3. | ООО «Специализированный застройщик «Веста-2001» | МО, г. Балашиха, мкр. Савино, ул. Пригородная, дом 228-Б | 8(495) 527-75-04 |
| 4. | ООО «Гипермаркет «Глобус» | МО, г. Балашиха, ш. Энтузиастов д.48 | 8(800) 234-80-20 |
| 5. | ООО «Гипермаркет «Лента» | МО, г. Балашиха, ш. Энтузиастов д.80 | 8(800) 700-41-11 |
| 6. | Ресторан-клуб «Garnet Club» | МО, г. Балашиха, пр-т Ленина, 32 | 8(919) 966-66-73 |
| 7. | ООО «Балашиха Эксплуатация» | МО, г. Балашиха, ул. Некрасова, д.11Б, пом. 3 | 8(495) 521-65-82 |
| 8. | АО «ОРЕХ» | МО, г. Балашиха, станция Стройка, д.5, стр.1 | 8(495) 380-21-46 |
| 9. | ООО «Альянс» | МО, г. Балашиха, мкр. Северный, влад. 57В | 8(495) 521-65-82 |
| 10. | ООО «Коттон Клуб» | МО, г.о. Балашиха, дер. Соболиха, пер. 1-ый Липовый, вл.4, корп. 1Б | 8 (495) 730-07-77 |
| 11. | ООО «Нетканые материалы» | МО, г. Бронницы, ул. Льва Толстого, д.37 | 8(495) 565-37-93 |
| 12. | Волоколамская швейная фабрика | МО, г. Волоколамск, ул. Сергачева, д.17 | 8(496) 362-21-84, 8(496) 362-38-40 |
| 13. | АО «Волоколамская Управляющая Компания» | МО, г. Волоколамск, ул. Фабричная улица, д.23, 3-й этаж | 8(496) 362-93-70 |
| 14. | ГБПОУ МО «Волоколамский аграрный техникум «Холмогорка» | МО, Волоколамский г.о., с. Ивановское, д.39 | 8(496) 366-27-20 |
| 15. | Швейная фабрика «Виктория» | МО, Волоколамский г.о., дер. Ченцы, ул. Фабричная, д.5 | 8(952) 728-77-60 |

| | | | |
|-----|---|---|------------------|
| 16. | Коломенский филиал АО «Мособлэнерго» Воскресенское ПО | МО, г. Воскресенск, ул. Куйбышева, д. 87 | 8(496) 442-36-84 |
| 17. | МКУ МО г.о. Воскресенск «Централизованная бухгалтерия» | МО, г. Воскресенск, пл. Ленина, д.3 | 8(496) 442-65-75 |
| 18. | ООО «Волма-Воскресенск» | МО, г. Воскресенск, ул. Кирова, д.3, корп.1 | 8(496) 444-05-63 |
| 19. | ООО «Локос» | МО, г. Воскресенск, ул. Куйбышева, д.70 | 8(496) 449-53-22 |
| 20. | ООО «Инстрой-XXI век» | МО, г. Воскресенск, Юбилейный пер., д.8 | 8(496) 444-83-00 |
| 21. | ООО «Сайгон» | МО, г. Воскресенск, ул. Гаражная, корп.5 | 8(965) 298-68-68 |
| 22. | МУП «Управление домами – Воскресенск» | МО, г. Воскресенск, ул. Энгельса, д.14а | 8(985) 840-01-57 |
| 23. | ООО «ФАБИ» | МО, г. Воскресенск, ул. 2-ая Куйбышева, д.2 | 8(496) 449-60-96 |
| 24. | ГАУ МО «Воскресенское Информагентство» | МО, г. Воскресенск, ул. Победы, д.16 | 8(496) 442-65-32 |
| 25. | ООО «Рэйндж» | МО, г. Воскресенск, ул. Заводская, д.4 | 8(496) 442-55-87 |
| 26. | ООО «Небо» | МО, г. Воскресенск, ул. Пионерская, д.6 | 8(496) 442-50-36 |
| 27. | МКУ «Благоустройство и озеленение» | МО, г. Воскресенск, ул. Комсомольская, д. 10Б, корпус 1 | 8(496) 443-77-87 |
| 28. | МУ «Дворец водного спорта «Дельфин» | МО, г. Воскресенск, ул. Лермонтова, д.3 | 8(496) 444-19-57 |
| 29. | АО «Вагонная ремонтная компания-1» | МО, г. Воскресенск, ул. Фабричная, д.6 | 8(496) 442-55-55 |
| 30. | ООО «Джодас Экспоим» | МО, г. Воскресенск, ул. Московская, д.45 | 8(916) 565-19-71 |
| 31. | ООО «ГИЗА-АБ» | МО, г.о. Воскресенск, дер. Губино, ул. Центральная, д.93 | 8(929) 567-38-92 |
| 32. | АО «Воскресенское» | МО, г.о. Воскресенск, с. Федино, ул. Производственная 2-я, здание 15Г | 8(496) 442-04-66 |
| 33. | ООО «КДВ Воскресенск» | МО, г.о. Воскресенск, с. Федино, ул. Производственная, д.2, стр.5 | 8(926) 011-50-49 |

| | | | |
|-----|--|---|---------------------------------------|
| 34. | ООО «Эрисманн» | МО, г.о. Воскресенск, с. Новлянское, ул. Сельская, д.1, стр.1 | 8(495) 543-91-61 |
| 35. | ФГУП «Федеральный центр двойных технологий «Союз» | МО, г. Дзержинский, ул. Академика Жукова, д.42 | 8(495) 551-75-06, 8(495) 551-76-59 |
| 36. | ЗАО «Агрофирма «Нива» | МО, г. Дзержинский, ул. Алексеевская, д.1 | 8(495) 551-14-54, 8(495) 551-64-18 |
| 37. | ООО «Кондитерская фабрика «Сокол» | МО, г. Дмитров, ул. Внуковская, д.6 | 8(495) 993-99-13 |
| 38. | ЗАО «Дмитровский трикотаж» | МО, г. Дмитров, ул. Московская, д.29 | 8(496) 227-98-81 |
| 39. | Мебельная фабрика «Ладья» | МО, г. Дмитров, ул. Бирлово поле, д.15 | 8(495) 9416920 |
| 40. | ООО «Мануфактура Малюгина» | МО, г. Дмитров, ул. Бирлово поле, д.14 | 8(495) 727-37-83 |
| 41. | ООО «Дмитровтеплосервис» | МО, г. Дмитров, ул. Заводская, д.18 | 8(496) 223-78-22 |
| 42. | ООО «Дмитров-Лифт-Сервис» | МО, г. Дмитров, ул. Большевикская, д.20, пом.1 | 8(495) 993-90-98 |
| 43. | ООО «Дмитровский механический завод» | МО, г. Дмитров, ул. Профессиональная, д.169 | 8(495) 993-98-39 |
| 44. | ООО «Торгово- производственная компания «Олма мебель» | МО, г. Дмитров, ул. Дубненская, д.32 | 8(495) 993-78-86 |
| 45. | ЗАО «Куликово» | МО, Дмитровский г.о, с. Куликово, ул. Новокуликово, д.37Г | 8(910) 443-67-04; 8(495) 587-70-25 |
| 46. | ООО «RosLogistics» | МО, Дмитровский г.о., свх. Останкино, ул. Дорожная, стр.60 | 8(495) 39-28-43 Доб.2793 |
| 47. | ПАО «Долгопрудненское научно-производственное предприятие» | МО, г. Долгопрудный, пл. Собина, дом 1 | 8(495) 408-34-22 |
| 48. | ОА «FM Logistic» | МО, г. Долгопрудный, Новое шоссе, д.34 | 8(495) 737-39-57 |
| 49. | Московский аэропорт «Домодедово» | МО, г. Домодедово, территория «Аэропорт Домодедово», стр. 23 | 8(495) 504-03-32 |

| | | | |
|-----|--|---|---------------------------------------|
| 50. | МУП «Домодедовский комбинат питания» | МО, г. Домодедово, ш. Каширское, д.63 | 8(496) 794-06-98 |
| 51. | ООО ПКФ «Гюнай» | МО, г. Домодедово, ул. 1-я Коммунистическая, стр. 31Г | 8(496) 795-59-08 |
| 52. | Гипермаркет «Лента» | МО, г. Домодедово, ул. Кирова, стр. 28 | 8(495) 795 06 23 |
| 53. | ООО «Швейная фабрика Булаевич» | МО, г. Дубна, ул. Приборостроителей, д.3А, пом.1 | 8(926) 754-34-75 |
| 54. | ООО «ТЕЛЕКОМ МПК» | МО, г. Дубна, ул. Большевожская, д.1, пом.21 | 8(496) 215-01-01 |
| 55. | ООО «КАРАВЕЛЛА» | МО, г. Дубна, ул. Попова, д.3 | 8(496) 217-13-70 |
| 56. | ООО НПО «Атом» | МО, г. Дубна, ул. Сахарова, д.6 | 8(496) 214-87-37 |
| 57. | ООО «Гекса-Нетканые материалы» | МО, г. Дубна, ул. Тверская, д.29А | 8(496) 212-44-90 |
| 58. | АО «Егорьевск-обувь» | МО, г. Егорьевск, ул. Владимирская, д.8 | 8(496) 404-05-34 |
| 59. | ИП Дектярев «Мебельное производство» | МО, г. Егорьевск, ул. Меланжистов, д.3Б | 8(496) 405-93-08 |
| 60. | ИП Пашков «Мебельное производство» | МО, г. Егорьевск, пр. Ленина, д.2 | 8(496) 403-18-81 |
| 61. | ООО «Строитель» | МО, г. Егорьевск, ул. Антипова, д.5А | 8(496) 402-15-99 |
| 62. | ООО «Дизайн и пошив» | МО, г. Егорьевск, ул. Парижской Коммуны, д.1Б | 8(903) 760-74-19 |
| 63. | МДОУ №15 | МО, г. Егорьевск, ул. Верхнепрудная, д.23 | 8(496) 403-41-01 |
| 64. | ИП Саликов С.А. | МО, г.о. Егорьевск, с. Лелечи | 8(985) 992-05-45 |
| 65. | АО «Московский научно-исследовательский институт «АГАТ» | МО, г. Жуковский, ул. Туполева, д. 2А | 8(498) 484-25-38, 8(498) 484-20-00 |
| 66. | ФГУП «Центральный аэрогидродинамический институт имени профессора Н.Е. Жуковского» | МО, г. Жуковский, ул. Жуковского, д.1 | 8(495) 556-42-88 |
| 67. | ООО «Жуковский хлеб» | МО, г. Жуковский, ул. Менделеева, д.12 | 8(495) 902-76-16 |
| 68. | Международный авиационный холдинг «РАМПОРТ АЭРО» | МО, г. Жуковский, ул. Наркомвод, д.7А | 8(495) 232-01-39 |

| | | | |
|-----|--|--|---------------------------------------|
| 69. | АО «Проектно-строительное объединение» | МО, г. Истра, ул. Советская, д.54 | 8(495) 994-56-82 |
| 70. | ООО «ГЭТРИ» | МО, г. Истра, ул. 9-ой Гвардейской Дивизии, д.3 | 8(495) 589-62-91 |
| 71. | ФГБУ ОК «Снегири» Управление делами Президента РФ | МО, г.о. Истра, дер. Рождествено, ул. Южная, д.20 | 8(495) 994-79-57 |
| 72. | ПАО «Гофрон» | МО, г. Кашира, ул. Клубная, д.16 | 8(496) 692-08-56 |
| 73. | ООО «Интер» | МО, г. Кашира, ул. Клубная, д.13 | 8(917) 534-51-42 |
| 74. | ООО «Русское поле» | МО, г.о. Кашира, дер. Каменка, ул. Центральная, д.7, кв.15 | 8(496) 693-21-33 |
| 75. | МУП «Клинские тепловые сети» | МО, г. Клин, ул. Ленинградская, д.62 | 8(496) 242-72-87 |
| 76. | ООО «Клинский мебельный комбинат» | МО, г. Клин, ш. Волоколамское, д.33, стр.4 | 8(916) 280-14-41 |
| 77. | ЗАО «Водоканал» | МО, г. Клин, ш. Ленинградское, д.53А | 8(496) 242-71-45 |
| 78. | ООО «Стройцентрль» | МО, г. Коломна, ул. Полянская, д.17 | 8(496) 610-03-80 |
| 79. | ООО «СХП «Родина» | МО, г.о. Коломна, дер. Субботово | 8(909) 686-31-15 |
| 80. | ООО «КорсГрупп» | МО, г.о. Коломна, дер. Никульское | 8(800) 777-17-47 |
| 81. | ЗАО НВП «Болид» | МО, г. Королев, ул. Пионерская, д.4 | 8(495) 775-71-55 |
| 82. | Красногорский механический завод им. С.А. Зверева | МО, г. Красногорск, ул. Речная, д.8 | 8(495) 561-80-00 |
| 83. | АО «Водоканал» | МО, г. Красногорск, ул. Ленина, д. 62 | 8(495) 562-00-63, 8(498) 568-60-40 |
| 84. | АО «Бецема» | МО, г. Красногорск, ш. Ильинское, д.15А | 8(495) 777-02-27 |
| 85. | Красногорского управление социальной защиты населения | МО, г. Красногорск, ш. Волоколамское, д.8 | 8(498) 602-19-26 |
| 86. | НП «Красногорское объединение парикмахеров и косметологов» | МО, г. Красногорск, ул. Железнодорожная, д.6 | 8(903) 626-40-16, 8(495) 562-27-77 |

| | | | |
|------|---|---|---------------------------------------|
| 87. | ООО «Гипермаркет «Глобус» | МО, Ленинский г.о., г. Видное, ул. Школьная, д.84А | |
| 88. | ООО Техцентр 50 | МО, Ленинский г.о., г. Видное, ул.8 Линия, д.13А | 8 (495)535-49-25 |
| 89. | ООО «Производственно-строительная компания ПЛАСТМЕТАЛЛ» | МО, г. Лобня, ул. Промышленная, д.4 | 8(903) 617-45-67 |
| 90. | МУП «Домовладение» | МО, г. Лобня, ул. Чайковского, д.15 | 8(498) 705-74-00 |
| 91. | ООО «Компания Металл Профиль» | МО, г. Лобня, ул. Лейтенанта Бойко, д.104А | 8(496) 522-56-15 |
| 92. | АО «Звезда» | МО, г. Лобня, ул. Промышленная, д.2 | 8(495) 577-03-85 |
| 93. | ЛАЗ им. П.А. Воронина - филиал АО «РСК «МиГ» | МО, г. Луховицы | 8(496) 635-91-08, 8(496) 636-24-91 |
| 94. | АО НПСФ «Штурм - снаряжение и экипировка» | МО, г.о. Луховицы, пгт Белоомут, ул. Большая Огаревская, д.14 | 8 (496) 635-24-43 |
| 95. | ООО «Лыткаринский пищевой комбинат» | МО, г. Лыткарино, ул. Парковая д.1, здание литер Б | 8(495) 734-99-67 |
| 96. | ООО «Пехорский текстиль» | МО, г. Люберцы, Жилино -2, д.1А | 8(495) 557-55-45 |
| 97. | ГКУ МО «Мособлпожспас» | МО, г.о. Люберцы, п. Марусино, ул. Заречная, д.14 | 8(495) 557-69-42 |
| 98. | ОА «FM Logistic» | МО, г.о. Люберцы, п. Томилино, мкр. Птицефабрика | 8(495) 640-61-53 |
| 99. | АО «Франт» | МО, Можайский г.о, п. Колычево, ул. Школьная, д. 20, стр. 4, офис 1 | 8(496) 386-01-03, 8(496) 386-01-19 |
| 100. | ТСК «Гросс» | МО, Можайский г.о., дер. Тетерино | 8(903) 713-97-07 |
| 101. | Концерн «DoogHan» | МО, Можайский г.о., дер. Ямская, д.1 | 8(495) 933-24-33 |
| 102. | ООО «Ашан» | МО, г. Мытищи, ш. Осташковское, д.1 | 8(800) 700-58-00 |
| 103. | ООО «Колби-М» | МО, г. Мытищи, ул. Бутовского, д.20 | 8(495) 586-45-67 |
| 104. | ОАО «Метровагонмаш» | МО, г. Мытищи, ул. Колонцова, д.4 | 8(495) 582-57-20 |

| | | | |
|------|--|--|------------------|
| 105. | ОАО «Мытищинский машиностроительный завод» | МО, г. Мытищи, ул. Фрунзе, вл.11 | 8(495) 586-62-55 |
| 106. | МБОУ ШОВЗ | МО, г. Мытищи, ул. Селезнева, д.30 | 8(495) 582-97-26 |
| 107. | ООО «МедТекс» | МО, г. Мытищи, пр-т Олимпийский, д.16 | 8(495) 586-73-00 |
| 108. | ООО «Жостовская фабрика» | МО, г.о Мытищи, дер. Жостово, ул. Дивная, стр.15 | 8(495) 981-39-89 |
| 109. | ООО «Мытищинский ДОЗ» | МО, г.о. Мытищи, пос. Пирогово, ул. Труда, д.2 | 8(495) 588-41-33 |
| 110. | ООО «Диджитал репаблик (Digital Republic)» | МО, г. Одинцово, ул. Говорова, д.28 | 8(495) 120-30-60 |
| 111. | ООО «Наш Успех» | МО, г. Одинцово, ул. Садовая, д.3 | 8(985) 696-78-39 |
| 112. | ООО «Авгостиль» | МО, г. Одинцово, ул. Западная, д.11А, стр.7 | 8(915) 487-79-32 |
| 113. | ООО «Гипермаркет «Глобус» | МО, Одинцовский г.о., с. Юдино, 55Е | 8(800) 234-80-20 |
| 114. | ООО «Аркадтрейд» | МО, Одинцовский г.о., дер. Ястребки, тер. ЛОЦ Горизонт, д.6 | 8(495) 785-58-88 |
| 115. | ООО «Виктория» | МО, Одинцовский г.о., с. Ромашково, ул. Никольская, д.16 | 8(925) 296-41-21 |
| 116. | ГУП МО «Мособлгаз» | МО, Одинцовский г.о., дер. Раздоры, 1-й км Рублево-Успенского шоссе, д.1, корп.Б | 8(498) 690-43-04 |
| 117. | ООО «Озерная швейная фабрика» | МО, г. Озеры, ул. Ленина, д.209Б | 8(495) 268-08-08 |
| 118. | ООО «Деловая инициатива» | МО, г. Орехово-Зуево, ул. Стачки 1885 года, д.6 | 8(496) 416-91-15 |
| 119. | ООО «ПРОМАКС» | МО, г. Орехово-Зуево, ул. Бабушкина, д.2А | 8(496) 416-93-49 |
| 120. | ООО «САЛЮТ» | МО, г. Орехово-Зуево, ул. Совхозная, д.61 | 8(496) 412-21-64 |
| 121. | АО «НПП «Респиратор» | МО, г. Орехово-Зуево, ул. Гагарина, д.1 | 8(496) 413-16-47 |
| 122. | ООО «Компьютерный мир» | МО, г. Орехово-Зуево, ул. Ленина, д.55 | 8(496) 415-38-98 |
| 123. | ЗАО «Аграрное» | МО, Орехово-Зуевский г.о., дер. Савостьяново, д.136 | 8(496) 418-12-71 |

| | | | |
|------|---|--|-------------------|
| 124. | ГАУ СО МО «Орехово-Зуевский комплексный центр социального обслуживания населения» | МО, Орехово-Зуевский г.о., г. Куровское, ул. Коммунистическая, д. 48 | 8(496) 411-13-11 |
| 125. | ООО «Логос» | МО, Орехово-Зуевский г.о., г. Ликино-Дулёво, ул. 1 Мая, д.2 | 8 (496) 414-51-05 |
| 126. | ООО «Комп и сервис» | МО, г. Наро-Фоминск, ул. Московская дом.8 | 8(496) 341-51-17 |
| 127. | ООО «ЕвроИзба» | МО, г. Наро-Фоминск, ул. Пешеходного, д.16 | 8(496) 3471312 |
| 128. | ИП Стребкова Х.А. | МО, г. Наро-Фоминск, ул. Площадь Свободы | 8(968) 689-85-82 |
| 129. | ООО «Ногинский комбинат строительных смесей» | МО, г. Ногинск, ул. Бетонная, д.1 | 8(495) 3639614 |
| 130. | ОА «Флора» | МО, г. Павловский Посад, ул. Воровского, д. 10 | 8(496) 432-04-01 |
| 131. | ООО «Павлово-Посадский Гофрокомбинат» | МО, г. Павловский Посад, ш. Мишутинское, д. 66Б | 8(495) 960-19-22 |
| 132. | ООО «Международная алюминиевая компания» | МО, г. Павловский Посад, ул. 1 Мая, д.105 | 8(496) 432-51-93 |
| 133. | АО «ЦНИИТОЧМАШ» | МО, г. Подольск, мкр. Климовск, ул. Заводская, д.2 | 8(496) 762-07-75 |
| 134. | ООО «Гипермаркет «Глобус» | МО, г. Подольск, мкр. Климовск, ул. Молодёжная, д.11 | 8(800) 234-80-20 |
| 135. | МУП г.о. Подольск «Служба Единого Заказчика» | МО, г. Подольск, мкр. Климовск, ул. Железнодорожная, д.7а | 8(495) 996-71-45 |
| 136. | ООО «Технология» | МО, г. Подольск, ул. Большая Серпуховская, д. 12 | 8 (496) 755-91-38 |
| 137. | ООО «Подольский мукомольный завод» | МО, г. Подольск, ул. Лобачева, д.24 | 8 (496) 763-12-11 |
| 138. | ПАО «Машиностроительный завод «ЗиО-Подольск» | МО, г. Подольск, ул. Машиностроителей, д.23 | 8 (495) 913-87-88 |
| 139. | МУП «Подольский Комбинат Питания и Оптово-Розничной торговли» | МО, г. Подольск, Ленинградский проезд, д.2 | 8 (496) 754-59-19 |

| | | | |
|------|---|---|------------------------------|
| 140. | ОАО «Подольское ДРСУ» | МО, г. Подольск, ул. Рошинская, д.18 | 8(496) 769-90-45 |
| 141. | АО «КНИИМ» | МО, г.о. Пушкино, г. Красноармейск, пр-т Испытателей, д.8 | 8(496) 523-57-88 |
| 142. | АО «Раменский приборостроительный завод» | МО, г. Раменское, ул. Михалевича, д.39, корп.20 | 8(495) 587-70-70 |
| 143. | Раменская городская коллегия адвокатов Московской области | МО, г. Раменское, ул. Михалевича, д.131 | 8(916) 280-35-62 |
| 144. | ООО «Техно-Терм» | МО, г. Раменское, ул. Михалевича, д.153 | 8(495) 660-02-24 |
| 145. | ООО «Эко-меню» | МО, г. Реутов, ул. Заводская, д.4 | 8(495) 521-65-82 |
| 146. | ООО «ТрансСнабНеруд» | МО, г.о. Руза, п. Колюбакино, ул. Майора Алексеева, д.3 | 8(916) 264-12-34 |
| 147. | ООО «Спецэлитстрой» | МО, г. Сергиев Посад, ул. Пионерская, д. 6 | 8(496) 546-05-61 |
| 148. | ООО «Производственная компания «Окна столицы» | МО, г. Сергиев Посад, ул. Симоненкова, д. 2 | 8(961) 111-86-49 |
| 149. | АО «Галилео Нанотех» | МО, Сергиево-Посадский г.о., г. Хотьково, ул. Заводская, д.32 | 8(495) 783-52-07 Доб. 123 |
| 150. | ООО «OI-tech» | МО, Сергиево-Посадский г.о., г. Хотьково, ул. Заводская, д.3 | 8(499) 707-15-90 |
| 151. | ООО «Мал Ком» | МО, Сергиево-Посадский г.о., г. Краснозаводск, ул. Театральная, д.1 | 8(910) 000-46-52 |
| 152. | ООО «Универсал-СМ» | МО, Сергиево-Посадский г.о., г. Краснозаводск, ул. 1 Мая, д.55, стр.5 | 8(496) 545-15-26 |
| 153. | АО «Загорский трубный завод» | МО, Сергиево-Посадский г.о., г. Пересвет, ул. Бабушкина, д. 9 | 8(961) 697-65-85 |
| 154. | АО «Серпуховхлеб» | МО, г. Серпухов, 1-ый Оборонный переулок, д.6 | 8(496) 772-56-77 |

| | | | |
|------|--|---|---------------------------------------|
| 155. | ФГУП АО «75 Арсенал» | МО, г. Серпухов, ул. Московское шоссе, д.36 | 8(496) 776-08-15 |
| 156. | АО «Серпуховский завод «Металлист» | МО, г. Серпухов, ул. Луначарского, д.32 | 8(496) 778-22-08 |
| 157. | ООО «Визит-тур» | МО, г. Серпухов, ш. Борисовское, д. 1, 4 этаж, офис 414 | 8(496) 776-33-95 |
| 158. | МБУ «Комбинат благоустройства» | МО, г. Серпухов, ул. Екатерины Дашковой, д.18 | 8(496) 776-12-87 |
| 159. | ИП Стрекалова | МО, г.о. Серпухов, п. Пролетарский, ул. Центральная, д.18А | 8(916) 837-46-46 |
| 160. | ОАО «РАТЕП» | МО, г.о. Серпухов, пос. Пограничный, д.13 | 8(496) 778-64-00 |
| 161. | ООО «ГЛОБАЛЭКО» | МО, г.о. Солнечногорский, дер. Лыткино, д.23 | |
| 162. | ООО «Визит» | МО, г. Старая Купавна, ул. Кирова, д. 29А | 8(496) 512-61-37 |
| 163. | АО «Ступинская металлургическая компания» | МО, г. Ступино, ул. Пристанционная, вл.2 | 8(495) 598-50-00 |
| 164. | АО «Ступинское машиностроительное производственное предприятие» | МО, г. Ступино, улица Академика Белова, 42 | 8(496) 644-80-21 |
| 165. | МУП «Производственно-техническое объединение жилищно-коммунального хозяйства» г.о. Ступино | МО, г. Ступино, ул. Андропова, д.54 | 8(496) 642-44-56 |
| 166. | ООО «Городской супермаркет «Азбука Вкуса» | МО, г. Ступино, пр-т Победы, д.63А | 8(985) 446-73-61 |
| 167. | ООО «Рубис» | МО, Талдомский г.о., пгт. Запрудня, ул. Ленина, д.1, кор.14 | 8(496) 203-20-06, 8(496) 203-16-93 |
| 168. | АО «Каприто» | МО, Талдомский г.о., рп. Вербилки, Дачный проезд, д.8 | 8(495) 502-59-50, 8(915) 136-48-78 |
| 169. | ООО «ВАЛМИКС» | МО, Талдомский г.о., дер. Павловичи, д.65 | 8(495) 221-73-59 |

| | | | |
|------|---|--|------------------|
| 170. | АО «Научно-производственное предприятие «Исток» имени Шокина» | МО, г. Фрязино, ул. Вокзальная, д.2а | 8(495) 465-86-80 |
| 171. | МБУ «Комбинат школьного питания» | МО, г. Химки, ш. Вашутинское, д.10 | 8(498) 764-28-98 |
| 172. | НПО имени С.А. Лавочкина | МО, г. Химки, ул. Ленинградская, д.24 | 8(495) 573-56-75 |
| 173. | ФГАУ «Оздоровительный комплекс «Планерное» | МО, г. Химки, мкр. Новогорск, ул. Ивановская, вл.2 | 8(499) 271-28-03 |
| 174. | ООО «Прикладная радиофизика» | МО, г. Черноголовка, проезд Северный, д.1 | 8(496) 524-26-33 |
| 175. | ИП Просянкина С.Н. | МО, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1 | 8(903) 120-16-17 |
| 176. | ИП Игнатов А.В. | МО, г. Чехов, ул. Чехова, д.81а | 8(985) 345-64-67 |
| 177. | ОА «FM Logistic» | МО, г.о. Чехов, дер. Люторецкое, ул. Производственная, вл.3 | 8(910) 413-03-57 |
| 178. | ООО «Порта Белла» | МО, г.о. Чехов, дер. Масново-Жуково | 8(968) 546-60-86 |
| 179. | ООО «Шатурская швейная мануфактура» | МО, г. Шатура, ул. Советская, д.44 | 8(496) 452-15-36 |
| 180. | ООО «Эстетика» | МО, г. Шатура, Советская улица, д.46/1 | 8(496) 452-54-14 |
| 181. | ООО «Птицца» | МО, г. Шатура, пр-т Ильича, д. 46 | 8(929) 666-09-91 |
| 182. | АО «Рошальский индустриальный парк» | МО, г.о. Шатура, г. Рошаль, ул. Косякова, д.22 | 8(926) 618-89-29 |
| 183. | МБУ «Прогресс-Рошаль» | МО, г.о. Шатура, г. Рошаль, ул. Фридриха Энгельса, д.16, корп.3, пом.2 | 8(496) 455-86-40 |
| 184. | ПМКХ «Шаховская» | МО, г.о. Шаховская, пгт. Шаховская, Партизанская улица, д.16 | 8-962-950-43-40 |
| 185. | АО «Щелково Агрохим» | МО, г. Щелково, ул. Заводская, д.2 | 8(495) 745-05-51 |
| 186. | ФКП «Щелковский биокомбинат» | МО, г.о. Щелково, пос. Биокомбината | 8(495) 134-58-85 |
| 187. | ИП Терскова Ирина Владимировна | МО, г. Электросталь, ул. Ялагина, д.13 | 8(905) 743-47-70 |

| | | | |
|------|-----------------------------------|---|------------------|
| 188. | ООО «Вектор» | МО, г. Электросталь, ул. Красная, д. 36 | 8(903) 259-12-17 |
| 189. | ООО «Комбинат питания Экопродукт» | МО, г. Электросталь, ул. Советская, д.5 | 8(903) 570-07-95 |
| 190. | ИП Тарасов В.Г | МО, г. Электросталь, пр-т Ленина, д.17 | 8(926) 816-19-77 |
| 191. | ПАО «Машиностроительный завод» | МО, г. Электросталь, ул. Карла Маркса, д.12 | 8(496) 574-33-46 |
| 192. | ООО «Спецтеплохимремонт» | МО, г. Электросталь, ул. Трудовая, д.1В | 8(496) 575-03-17 |
| 193. | Агрокомплекс «Иванисово» | МО, г.о. Электросталь, пос. Случайный, д.1 | 8(496) 577-45-22 |

Убирайся дома

Каждый день

Застилай постель.
Протирай полы.
Мой посуду.
Выноси мусор.
Разложи всё по своим местам.

Стирка/глажка

Раз в неделю

Понедельник. Кухня

Промой раковину с дезинфицирующим средством.

Протри бытовую технику.

Протри фасад и столешницу кухни.

Вторник. Прихожая.

Протри зеркало и шкаф.

Наведи порядок в обуви.

Выброси листовку, рекламу и всё лишнее

Среда. Ванная комната.

Помой ванную и раковину со средством.

Протри краны, мойку, полку, зеркало.

Помой унитаз со средством.

Четверг. Гостиная, спальня.

Уберись на журнальном столике и прикроватной тумбочке.

Расставь аккуратно всё по полочкам.

Протри пыль.

Пятница. Вся квартира.

Поменяй постельное белье и полотенца.

Пропылесось.

Для уборки тебе понадобится

| | |
|--|---|
| <p>Бытовая техника для уборки:</p> <ul style="list-style-type: none">• пылесос <p>Инвентарь для уборки:</p> <ul style="list-style-type: none">• веник• совок• щетка-метла• швабра для пола• щетка-сметка для мебели• ведро• ершик для туалета• уборка пыли• резиновые перчатки• Тряпки для влажной уборки• Губки | <p>Моющие средства:</p> <ul style="list-style-type: none">• для сантехники (раковина, ванна)• для унитаза• для кухни• для стекол• для полировки мебели• для кафеля• для пола |
|--|---|

Для ухода за вещами тебе понадобится

| | |
|---|--|
| <p>Бытовая техника:</p> <ul style="list-style-type: none">• стиральная машинка• утюг <p>Инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none">• гладильная доска• сушилка для белья настенная• корзина для белья• мешок для стирки | <p>Бытовая химия:</p> <ul style="list-style-type: none">• стиральный порошок• кондиционер для белья• хозяйственное мыло• пятновыводитель |
|---|--|

Для ухода за обувью тебе понадобится

- сушка для обуви
- щетка для обуви
- щетка для замши
- ложка (рожок) для обуви
- крем для обуви

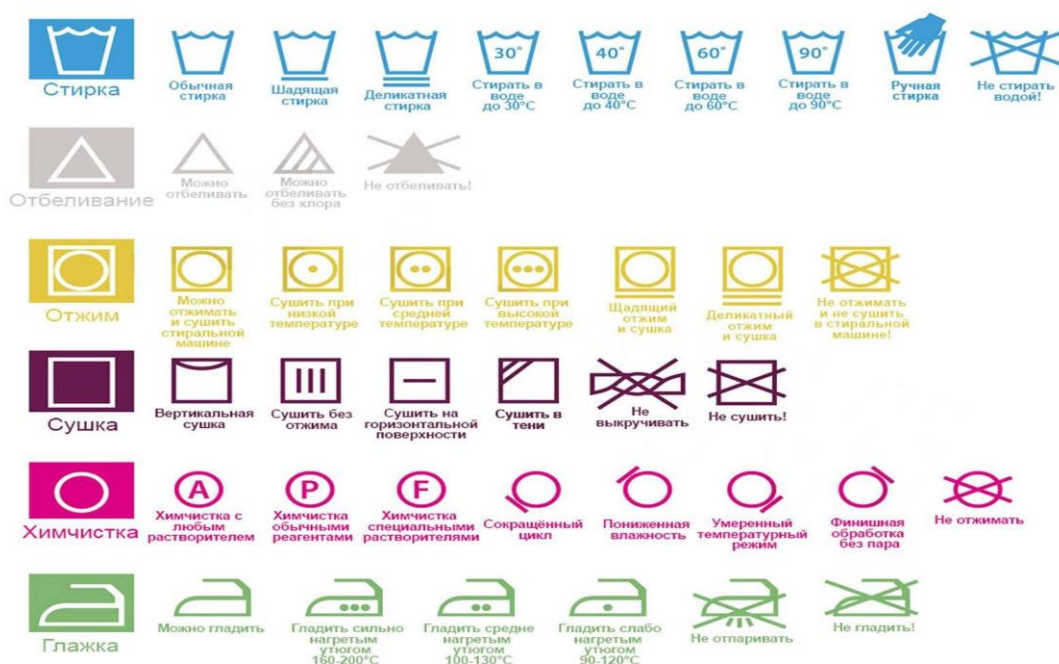
Правила удачной стирки:

1. Сортировка. Все вещи перед стиркой нужно сортировать по типу ткани и цвету. Нужную информацию можно узнать визуально и прочитать на ярлыках. Сортировка одежды может гарантировать, что режим и температура стирки будет безопасной для вещей.
2. Мешочки для стирки. Для деликатных вещей, нижнего белья и носков лучше использовать специальные сетчатые мешочки. Они уберегут вещи от повреждений и предотвратят потерю мелких деталей в сливе стиральной машинки. Также в них можно стирать тканевую обувь, стельки и шнурки.
3. Сразу в сушку. Все вещи после стирки нужно сразу же отправлять сушиться. Если они проведут в барабане машинки несколько часов, то гладить их будет намного сложнее. К тому же одежда может впитать в себя неприятный запах стиральной машинки и привести к развитию плесени на резинках устройства.
4. Против пятен. Если на одежде есть пятна, ее нужно обработать перед стиркой. Это могут быть специальные средства или натуральные вещества. Если вы заметили пятно, лучше застирать его как можно скорее, так как со временем пятно может стать трудновыводимым.
5. Выворачивать вещи. Цветные и темные предметы одежды лучше стирать, предварительно вывернув их. Также данное правило касается вещей, которые могут терять цвет.
6. Чистка карманов. Чтобы не засорять машинку мелкими деталями и не испортить купюры, следует очищать карманы перед стиркой. Чтобы не забывать о таком важном нюансе, можно установить возле стиральной машинки специальную коробочку для карманных мелочей.
7. Внимательность к деталям. Если у вас есть шерстяные или шелковые вещи, следует внимательно отнестись к их стирке. Их лучше стирать на режиме деликатной стирки или же сдать в химчистку.
8. Пуговицы и молнии. Если такие детали есть на одежде, нужно застегнуть изделие. А вот в случае с пуговицами, наоборот, их нужно расстегнуть. Такой метод поможет сохранить целостность молний и пуговиц на вещах. Если пуговица плохо держится на своем месте, лучше ее отрезать перед стиркой, а после сушки одежды - пришить назад.
9. Проверка температуры. Перед каждой стиркой нужно проверять ярлыки на одежде, чтобы не испортить вещь неправильным температурным режимом.

Правила удачной глажки:

1. Чтобы вещи выглядели безукоризненно, сначала их нужно правильно постирать и высушить. Одежду без заломов и складок легко погладить. Иногда и утюг не потребуется.
2. Одежду из хлопка и льна гладить приходится почти всегда. Лучше, когда она немного влажная. Если одежда пересушена, ее можно сбрызнуть из пульверизатора водой или включить на утюге режим «Отпаривание».
3. Шерсть, кашемир, трикотаж – особая категория. Если на одежде из трикотажа и шерсти образовались заломы или складки, ее можно отпарить утюгом с парогенератором, не допуская соприкосновения горячей поверхности с тканью.
4. Деликатные ткани из нейлона, капрона, шелка требуют особо бережного отношения и предварительного тестового проглаживания на безопасном небольшом участке. На утюге выставляется режим сухой глажки (то есть без воды и подачи пара) с нужной температурой.
5. Вельвет и бархат гладить нельзя.
6. Для пуховиков, курток и штор лучше использовать отпариватель.
7. Что делать, если вещь мятая, а гладить нельзя:
 - Повесить на плечиках в ванной, когда принимаешь горячий душ, или над тазиком с горячей водой минут на 20. Под воздействием пара волокна ткани размягчаются, складки исчезают.
 - Обработать парогенератором или отпаривателем.
 - Слегка увлажнить вещи и положить на полчаса в пакет. Затем высушить на вешалке или в горизонтальном положении, разгладив заломы и складки руками.

Условные обозначения на одежде



Продукты и питание

Примерный набор продуктов на месяц

- Капуста, картофель, морковь, лук, свекла, чеснок, помидоры, огурцы
- Петрушка, укроп
- Яблоки/бананы, апельсины/лимоны, ягоды (смородина, клубника, клюква и т.д.)
- Яйца
- Кефир, молоко, сметана, творог, сыр, йогурт, сливочное масло
- Масло растительное, соевый соус, уксус обычный
- Майонез, горчица, томатная паста
- Малиновое варенье, сгущенка, мед
- Рыбная консерва, тушенка, консервированный горошек, консервированная кукуруза
- Колбаса, фрикадельки (полуфабрикат), котлеты (полуфабрикат)
- Суповой набор куриный, суповой набор мясной
- Пельмени, сосиски
- Курица (бедро, окорочка или голени), куриное филе
- Свинина порционная по 300 г
- Рыба (любая)
- Печенье
- Мука пшеничная, крахмал, дрожжи сухие, сода, разрыхлитель теста
- Гречка, перловка, рис, овсяные хлопья, манка, горох, фасоль
- Макароны спагетти, макароны спиральки
- Черный перец, красный перец, соль, паприка, куркума, лавровый лист, панировочные сухари
- Сахар-рафинад, сахар-песок
- Кофе растворимый, чай черный, чай зеленый, какао порошок
- Хлеб

*Из этих продуктов можно легко приготовить разнообразный
завтрак, обед и ужин*



| ЗАВТРАК | ОБЕД | УЖИН |
|---|--|--|
|  <p data-bbox="245 488 625 607">Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом</p> |  <p data-bbox="831 488 927 533">Борщ</p> |  <p data-bbox="1193 521 1402 600">Макароны с сосисками</p> |
|  <p data-bbox="379 864 491 898">Омлет</p> |  <p data-bbox="847 822 911 855">Щи</p> |  <p data-bbox="1139 851 1457 884">Картошка с рыбой</p> |
|  <p data-bbox="357 1178 513 1211">Яичница</p> |  <p data-bbox="746 1178 1018 1211">Лапша куриная</p> |  <p data-bbox="1155 1155 1441 1189">Пюре с котлетой</p> |

Кроме продуктов на кухне должна быть бытовая техника и посуда

Бытовая техника для кухни:

- холодильник
- плита электрическая
- электрочайник
- кухонный комбайн
- микроволновая печь
- мультиварка

Набор посуды:

- набор кастрюль с крышкой (3 шт)
- сковорода с крышкой
- банки для хранения продуктов
- посуда для запекания
- формы для выпечки
- набор навесок для кухни
- столовой сервиз (глубокая тарелка, мелкая тарелка и т.д.) на 3-6 чел.
- чайный сервиз (чашка, блюдце и т.д.) на 3-6 чел.
- столовые приборы (ложка, вилка, чайная ложка и т.д.) на 3-6 чел.



Ты получил
зарплату/стипендию.
Распредели эти деньги!

ОБЯЗАТЕЛЬНО

Заплати за
квартиру

Купи продукты
питания

Пополни
проездной

Купи лекарства

Оплати
телефон и
интернет

ПО ЖЕЛАНИЮ

Приобрети
одежду, обувь,
косметику

Оставь деньги
на досуг, отдых

Отложи
небольшую
сумму (копилка)



ЕДИНЫЙ ПЛАТЕЖНЫЙ ДОКУМЕНТ
ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г.

ВАША УПРАВЛЯЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ:
 ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА:

Лицевой счет: -

Просим оплатить до « » _____ 20__ г.

ФИО _____
 АДРЕС _____

| | |
|--|--|
| ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА С УЧЕТОМ ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ | ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА БЕЗ УЧЕТА ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ |
| <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> | <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> |
| Штрих-код | Штрих-код |
| Qr-код | Qr-код |

| РАСЧЕТ РАЗМЕРА ПЛАТЫ ЗА ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г. | | | | | | | | | |
|---|-------------|----------|-------------|---------------------------|--------------|--|--|----------------|-------------|
| Виды услуг | Объем услуг | Ед. изм. | Тариф, руб. | Начислено по тарифу, руб. | Льгота, руб. | Перерасчеты (доначисления, уменьшения) | Задолженности, Переплата (-) на начало периода, руб. | Оплачено, руб. | ИТОГО, руб. |
| <i>Начисления за жилищные услуги</i> | | | | | | | | | |
| <i>Начисления за коммунальные услуги</i> | | | | | | | | | |
| <i>Начисления за иные услуги</i> | | | | | | | | | |
| Всего за _____ 20__ без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| ДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| Всего за _____ 20__ с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Сумма задолженности по пени на начало расчетного периода, руб. | | | | | | | | | |
| Начислено пени за расчетный период, руб. | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за _____ 20__ без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за _____ 20__ с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |

Оплата, не учтенная в данном счете, будет включена в следующий платежный документ.

| Сведения о применении повышающих коэффициентов (учтено в «Итого, руб.») | | |
|---|---------------------------------|--|
| Виды услуг | Размер повышающего коэффициента | Размер превышения платы, рассчитанной с применением повышающего коэффициента, руб. |
| | | |
| Сведения о перерасчетах (доначисления +, уменьшения -) | | |
| Виды услуг | Основания перерасчетов | Сумма, руб. |
| | | |

| Справочная информация по лицевому счету №----- (штрих-код) | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------|----------------|--------------|---|---------|----------------------------|-------------------|---|--------|---|--------|
| Код поставщика услуги | Виды услуг | ИПУ/ОДПУ | Номер ИПУ/ОДПУ | Дата поверки | Показания приборов учета коммунальных услуг | | | Объем потребления | Норматив потребления коммунальных услуг | | Суммарный объем коммунальных услуг в доме | |
| | | | | | предыдущее | текущее | Текущее (заполняет клиент) | | В жилых помещениях | На ОДН | В жилых помещениях | На ОДН |
| | | | | | | | | | | | | |

Предельный (максимальный) индекс изменения размера вносимой платы за коммунальные услуги в муниципальном образовании:

Показания ИПУ снимаются клиентами и вписываются в таблицу; заполненный отрывной бланк опускают в ящик для приема показаний в пункте очного обслуживания управляющей организации/ЕИРЦ.

Уведомления

Информационные сообщения

| | |
|--------------|--|
| Кому: | |
| Куда: | |

ЕДИНЫЙ ПЛАТЕЖНЫЙ ДОКУМЕНТ
ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г.

ВАША УПРАВЛЯЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ:
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА:

Лицевой счет:
 ФИО _____
 АДРЕС _____

Просим оплатить до «__» _____ 20__ г.

ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА
 С УЧЕТОМ ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

руб.

Штрих-код

| Виды услуг | Объем услуг | Ед. изм. | Тариф, руб. | Итого | Оплачено, руб. | ИТОГО, руб. |
|---|-------------|----------|-------------|-------|----------------|-------------|
| РАСЧЕТ РАЗМЕРА ПЛАТЫ ЗА ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г. | | | | | | |

Номер вашего лицевого счёта

ЕДИНЫЙ ПЛАТЕЖНЫЙ ДОКУМЕНТ
ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г.

ВАША УПРАВЛЯЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ:
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА:

Лицевой счет:
 ФИО _____
 АДРЕС _____

Просим оплатить до «__» _____ 20__ г.

ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА
 С УЧЕТОМ ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

руб.

ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА
 БЕЗ УЧЕТА ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

руб.

Штрих-код

| Виды услуг | Объем услуг | Ед. изм. | Тариф, руб. | Итого | Оплачено, руб. | ИТОГО, руб. |
|---|-------------|----------|-------------|-----------------------------|--|--|
| РАСЧЕТ РАЗМЕРА ПЛАТЫ ЗА ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г. | | | | | | |
| | | | | льгота, руб. | Перерасчеты (доначисления+, уменьшения-) | долженность, переплата (-) на начало периода, руб. |
| | | | | коммунальные услуги | | |
| | | | | жилищно-коммунальные услуги | | |
| | | | | за иные услуги | | |
| ДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ | | | | | | |
| страхования: | | | | | | |

Сумма к оплате с учётом добровольного страхования
 Оплатить

ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА
 С УЧЕТОМ ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

руб.

Штрих-код

ИТОГО К ОПЛАТЕ ЗА ВСЕ УСЛУГИ СЧЕТА
 БЕЗ УЧЕТА ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

руб.

Штрих-код

| Виды услуг | Объем услуг | Ед. изм. | Тариф, руб. | Итого | Оплачено, руб. | ИТОГО, руб. |
|---|-------------|----------|-------------|-------|----------------|-------------|
| РАСЧЕТ РАЗМЕРА ПЛАТЫ ЗА ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА _____ 20__ г. | | | | | | |
| Всего за _____ 20__ без учета добровольного страхования: | | | | | | |
| ДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ | | | | | | |
| Всего за _____ 20__ с учетом добровольного страхования: | | | | | | |

Сумма к оплате без учёта добровольного страхования
 Оплатить

| Виды услуг | Объем услуг | Ед. изм. | Тариф, руб. | Начислено по тарифу, руб. | Льгота, руб. | Перерасчеты (доначисления+, уменьшения-) | Задолженность, переплата (-) на начало периода, руб. | Оплачено, руб. | ИТОГО, руб. |
|--|-------------|----------|-------------|---------------------------|--------------|--|--|----------------|-------------|
| Начисления за жилищные услуги | | | | | | | | | |
| Начисления за коммунальные услуги | | | | | | | | | |
| Начисления за иные услуги | | | | | | | | | |
| Всего за 20 без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| ДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| Всего за 20 с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |

Важно! Переплата обозначается знаком «-»

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Всего за 20 без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| ДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| Всего за 20 с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Сведения о начислении пени | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за 20 без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за 20 с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |

Информация по начислению пени

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого к оплате за 20 без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за 20 с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Сведения о применении повышающих коэффициентов (учтено в «Итого, руб.») | | | | | | | | | |
| Размер повышающего коэффициента | | | | | Размер превышения платы, рассчитанной с применением повышающего коэффициента | | | | |
| Сведения о перерасчетах (доначисления +, уменьшения -) | | | | | | | | | |
| Основания перерасчетов | | | | | | | | | |
| Итоговая сумма к оплате: Объем услуг * тариф +/- Перерасчёты +/- Задолженность/переплата - Оплачено в текущем периоде | | | | | | | | | |

| Сведения о перерасчетах (доначисления +, уменьшения -) | | Сумма, руб. | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|-------------|----------------|--------------|---|---------|----------------------------|-------------------|---|--------|---|--------|
| Виды услуг | Основания перерасчетов | | | | | | | | | | | |
| Справочная информация по лицевому счету № _____ (штрих-код) | | | | | | | | | | | | |
| Код поставщика услуги | Виды услуг | ИПУ/ОДПУ | Номер ИПУ/ОДПУ | Дата поверки | Показания приборов учета коммунальных услуг | | | Объем потребления | Норматив потребления коммунальных услуг | | Суммарный объем коммунальных услуг в доме | |
| | | | | | предыдущее | текущее | Текущее (заполняет клиент) | | В жилых помещениях | На ОДН | В жилых помещениях | На ОДН |
| <small>Предельный (максимальный) индекс изменения размера вносимой платы за коммунальные услуги в муниципальном образовании:</small> | | | | | | | | | | | | |
| <small>Показания ИПУ снимаются клиентами и вписываются в таблицу; заполненный отрывной бланк опускают в ящик для приема показаний в пункте очного обслуживания управляющей организации ЕИРЦ.</small> | | | | | | | | | | | | |

Впишите текущие показатели и дату их передачи. Заполненный бланк опустите в ящик для передачи показаний, установленный в офисе «МосОблЕИРЦ» либо передайте показания через личный кабинет lkx-jkkx.rf

| РАСЧЕТ РАЗМЕРА ПЛАТЫ ЗА ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ УСЛУГИ ЗА 20 г. | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------------------------|-------------|--|--------------|--|--|----------------|-------------|
| Виды услуг | Объем услуг | Ед. изм. | Тариф, руб. | Начислено по тарифу, руб. | Льгота, руб. | Перерасчеты (доначисления+, уменьшения-) | Задолженность, Переплата (-) на начало периода, руб. | Оплачено, руб. | ИТОГО, руб. |
| <i>Начисления за жилищные услуги</i> | | | | | | | | | |
| <i>Начисления за коммунальные услуги</i> | | | | | | | | | |
| <i>Начисления за иные услуги</i> | | | | | | | | | |
| Всего за 20 без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| ДОБРОВОЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| Всего за 20 с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Начислено пени за расчетный период, руб. | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за | | | | | | | | | |
| Оплата, не учтенная в данном счете, будет включена в следующий платежный документ. | | | | | | | | | |
| Сведения о применении повышающих коэффициентов | | Размер повышающего коэффициента | | Размер превышения платы, рассчитанной с применением повышающего коэффициента, руб. | | | | | |
| Виды услуг | | | | | | | | | |
| Сведения о перерасчетах | | Сумма, руб. | | | | | | | |
| Виды услуг | | | | | | | | | |
| Справочная информация по лицевому счету № _____ (штрих-код) | | | | | | | | | |

Выделенные информационные поля появляются только при наличии информации подлежащей размещению в них

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Начислено пени за расчетный период, руб. | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за 20 без учета добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Итого к оплате за 20 с учетом добровольного страхования: | | | | | | | | | |
| Сведения о применении повышающих коэффициентов (учтено в «Итого, руб.») | | | | | | | | | |
| Виды услуг | Размер повышающего коэффициента | Размер превышения платы, рассчитанной с применением повышающего коэффициента, руб. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Сведения о перерасчетах (доначисления +, уменьшения -) | | | | | | | | | |
| Виды услуг | Основания перерасчетов | Сумма, руб. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Выделенные информационные поля появляются только при наличии информации подлежащей размещению в них

Как провести свободное время

Отдых:

- просмотр телевизора
- просмотр интернета
- слушание музыки
- компьютерные игры
- чтение книги
- настольные игры
- туризм, поход
- пикник
- вечеринка

Самообразование:

- музей
- театр
- выставка, экскурсия

Творчество:

- рукоделие
- моделирование
- конструирование
- танцы
- сочинение
- рисование
- сцена
- музыка

Развлечения:

- кинотеатр
- концерт
- квест
- стадион
- бильярд, боулинг
- пейнтбол, страйкбол
- дискотека, караоке

Хобби:

- охота
- рыбалка
- путешествия
- авто-мото
- йога, фитнес
- тренажеры
- спортивная секция
- бег
- плавание