







ЧЕТВЕРГ, 23 НОЯБРЯ

Солнце восход 11.04 заход 14.00
Луна - первая четверть
Полная вода 08.34 высота 3,2 м; 21.00 высота 3,5 м
Малая вода 02.37 высота 0,7 м; 14.44 высота 0,6 м

ОРТ

- 05.00 Новости.
05.05 Доброе утро.
09.00 Новости.
09.20 Малахов+.
10.00 Т/с «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ».

РОССИЯ

- 05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 Чертовое колесо Арно Бабаджаняна.
09.45 Вести. Дежурная часть.
10.00 Мария Порошина, Ярослав Бойко, Татьяна Абрамова в мелодраме «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»».

НТВ

- 06.00 Сегодня утром.
09.05 Наше все!
10.00 Сегодня.
10.20 Главная дорога.
10.55 Серил «ТАКСИСТКА».

ДНЕЕ ТАНГО В ПАРИЖЕ.

- Франция - Италия.
02.50 Серил «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».
04.25 Серил «ВЕРОНИКА МАРС-2».

КУЛЬТУРА

- 06.30 Программа «Евроныс» на русском языке.
10.00 Новости культуры.
10.20 Программа передач.
10.30 Д/с «Человек и львы».

21.15 Т/с «ГОРОДСКОЙ РОМАНС».

- Франция - Италия.
22.10 Т/с «ЭШЕЛОН».
23.10 Битва за Москву.
23.15 В центре внимания. Уход от реальности.

РЕН ТВ

- 06.00 Музыкальный канал.
06.30 М/с «Переменка».
06.55 М/с «Гаргули».
07.20 М/с «Что с Энди?»

7 ТВ

- 05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 7 новостей.

ТВ-ЦЕНТР

- 06.00 Настроение.
08.30 Т/с «ГОРОДСКОЙ РОМАНС».
09.25 Битва за Москву.
09.30 Киноповесть «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ».

- 23.05, 03.05 Покер.
02.05 Ужасы спорта.
02.35 Бешеные колеса.
04.05 Баскетбол. Кубок УЛЕБ. «Химики» (МО) - «Альба» (Германия).

СПОРТ

- 04.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. «Спартак» (Россия) - «МКБ Евролизинг» (Венгрия).
07.00 Вести-спорт.
07.10 Личный тренер.
07.40 Рыбалка с Радзишевским.

ТНТ

- 05.45 Москва: инструкция по применению.
06.10 Т/с «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ».
07.00 Глобальные новости.
07.05 М/с «Ракетная мощь».

- 01.00 Наши песни.
01.30 Ночные игры.
02.00 Молодежная комедия «СЕКСИБОЙЗ, ИЛИ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ». Франция.
03.45 Ночные игры.

СТС ТВ-21

- 07.30 Наше утро.
09.00, 14.00, 17.00, 00.30 ТЕЛЕГАЗЕТА «ТВ-21».
09.30 Т/с «ЗАЧАРОВАННЫЕ».
10.30 Х/ф «КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ - 2».

ДТВ

- 06.30 Мультфильмы.
07.55 Самое смешное видео.
08.30 Как уходили кумиры. Сергей Гриньков.
08.55 Неслучайная музыка.

Rambler

- 07.00, 12.00, 15.00, 19.00 Новости высоких технологий.
07.30, 14.30 Летный отряд.
08.00, 20.30 Д/ф «Смелые решения».

БЛИЦ

- 07.00, 08.00, 09.00, 14.00, 17.00, 19.00, 22.00, 01.10 Новости.
07.25, 08.50, 17.20 Мультфильмы.
07.50, 17.10, 19.50, 22.50, 01.30 Больше хороших товаров и услуг.

РБК-ТВ:

- 09.20 Афиша.
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00 Новости.
09.35 Зарубежный бизнес.
09.50 Автоновости.

МИР

- 06.50 Заряжайся!
08.20 Т/с «ЧЕЛОВЕК МОРЯ».
09.10 Студия 60 - 90.
09.30 Новости Содружества.
09.45 Уроки английского языка.

ЗВЕЗДА

- 06.00, 16.45 Связь времен.
06.30, 10.00 Казаки.
07.00, 13.45, 20.05, 00.45 ГТО.
07.15 Мультфильмы.
07.55, 20.00 Топ-новости.

ТВ СФ

- 19.00 Информационно-развлекательная программа «Добрый вечер, Североморск!».
19.30 Х/ф «Ю-571». 1-ая часть. 1942 год. Немецкие подводные лодки хозяйничают в Атлантике.

ГТРК «МУРМАН»

- 06.45, 07.15, 07.45, 08.15, 11.30, 14.20, 17.20, 20.45, 00.30 Вести. Мурманск.

ЦЕНТРЪВАР

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД - 100 РУБЛЕЙ

- Понедельник
1. Салат «Летний» 150/30/2
2. Солянка «Центровая» 400/5/2
3. Перец фаршированный 262/90/30/4/2
4. Сок или чай 200 гр

- Вторник
1. Салат из помидоров и огурцов 150/25/2
2. Супкартофельный с фрикадельками 250/35/2
3. Треска запеченная в сливочном соусе 200/6/4/2
4. Сок или чай 200 гр

- а также:
Шашлык на углях - 85 руб.
Мясо на косточке - 100 руб.
Пельмени - 50 руб. Кура-гриль - 130 руб.
Крылышки-гриль - 80 руб.
Жареные колбаски - 80 руб. и др.

- Среда
1. Салат из свежей капусты 150/2
2. Борщ украинский 300/40/30/2
3. Гуляш из печени с гречкой 250/200
4. Сок или чай 200 гр

- Четверг
1. Салат «Грация» 150/2
2. Харчо 400/30/2
3. Котлета «по-мурмански» с картофельным пюре 125/2
4. Сок или чай 200 гр

- Пятница
1. Салат «Греческий» 150/2
2. Бульон куриный с яйцом и зеленью 250/40/20/2
3. Котлета домашняя с картофельным пюре 150/200/2
4. Сок или чай 200 гр

ул. Ломоносова, 3 с 12.00 до 20.00





ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 НОЯБРЯ

Солнце восход 11.27 заход 13.39
Луна - первая четверть
Полная вода 11.03 высота 3,1 м; 23.22 высота 3,3 м
Малая вода 04.49 высота 0,8 м; 17.02 высота 1,0 м

ОРТ

- 06.00 Новости.
06.20 Приключенческий фильм «ЧЕРНЫЕ БЕРЕГЬЯ».
07.50 Армейский магазин.
08.30 Дисней-клуб: «Дональд Дак представляет», «Ведьма».

- «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».
19.00 Сегодня. Итоговая программа.
19.50 Чистосердечное признание.
20.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.

КУЛЬТУРА

- 06.30 Программа «Евроноьюс» на русском языке.
10.00 Программа передач.
10.10 Капучино.
10.40 Х/ф «ТРАКТОРИСТЫ».

ТВ-ЦЕНТР

- 06.10 Х/ф «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНСОНА КРУЗО».
08.00 Право на надежду.
08.25 Крестьянская застава.

НТВ

- 05.15 Боевик «МАТРИЦА: РЕВОЛЮЦИЯ». США.
07.10 Детское утро на НТВ. М/ф «Тайна третьей планеты».
08.00 Сегодня.

- 15.25 «Необыкновенные собаки». Фильм из цикла «Живая природа».
16.15 От великого до смешного... Ян Арлазоров.
17.05 Воскресный концерт.
18.15 Битва за Москву.

РЕН ТВ

- 06.00 Музыкальный канал.
07.10 М/с «Переменка».
07.35 Д/ф «Дикая планета»: «Семья гепардов в стране львов».
08.25 М/с «Симпсоны».

7 ТВ

- 05.00, 14.30, 23.40 220 вольт.
05.10 Советский спорт.
05.30, 06.30 Веселые старты.
07.30 М/с «Лётный отряд».

СПОРТ

- 17.30 Мир свободного спорта.
18.00 Золотые страницы истории F-1.
19.30 Gillette World Sport.
21.00 Total Perbi.
21.30 Sports Watch.
22.00 Бега и скачки.

СПОРТ

- 04.50 Футбол. Лига чемпионов. «Спартак» (Москва, Россия) - «Бавария» (Германия).
07.00 Вести-спорт.
07.10 Гандбол. Суперкубок Европы. Мужчины. 1/2 финала. «Сиудад Реал» (Испания) - «Чеховские медведи» (Россия).

ТНТ

- 07.00 Т/с «ОТ 16 И СТАРШЕ».
07.25 Т/с «ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ».
08.10 Твоя среда обитания.
08.40 М/я «Вовка в Тридевятом царстве», «Тигренок в чайнике».

- 18.00 Школа ремонта. «Оранжевая революция».
19.00 «Такси» в Питере.
19.30 Москва: инструкция по применению. Дайджест.
20.00 Необъяснимо, но факт. «Лекари-шарлатаны». Секретные материалы.

СТС ТВ-21

- 09.00 Улица Сезам.
09.30 М/с «Ясон и герои Олимпии».
10.00 М/с «Том и Джерри».
10.15 Х/ф «Звезда сцены».
12.00 Жизнь прекрасна.

ДТВ

- 07.00 Т/с «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ».
07.25 Т/с «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ».
07.55 Для милых дам.
08.25, 08.45, 09.20, 09.45 Мультфильмы.
10.20 Х/ф «ПОБЕГ ИЗ ЗАМКА КОЛДИЦ».

Rambler

- 07.00, 12.00, 15.00, 19.00 Новости высоких технологий.
07.30, 14.30 «Последний из могикан».
08.00 Железные доказательства-2.

НБН

- 11.00 Спецменю.
11.30, 20.30 Секретный полигон.
12.30, 00.30 Вы - играй!
13.30 Д/ф «Львы: двойка за поведение».

БЛИЦ

- 06.35, 00.45, 02.00 Телерынок.
07.00 Крупный план.
07.15, 10.00, 15.50 Мультфильмы.
07.50, 16.00, 18.25, 22.50, 01.10 Радости жизни.
08.00 Анималия.

МИР

- 07.00 Д/с «Эти чудесные животные».
08.30 Детский кинозал: «РЫЖИЙ, ЧЕСТНЫЙ, ВЛЮБЛЕННЫЙ».
09.50 Д/с «Города мира».
10.30 М/с «Повторная загрузка».
10.50 Миллион вопросов о природе.

ЗВЕЗДА

- 06.00 Х/ф «ЗОЛОТАЯ ЦЕПЬ».
07.45, 04.30 Черноморский объектив.
08.15 Х/ф «ПАССАЖИР С ЭКВАТОРА».
09.35 Мультфильмы.
10.00, 00.00 Визави с миром.
10.30, 02.30 Д/с «Экстремальный контакт».

Фитнесс-класс приглашает на следующие направления:

- интегральная аэробика (жимфлуктор, фитбол, гантели)
калланетика
занятия с тренажером "Жимфлуктор"
шейпинг



КУРСЫ:

- МАНИКЮРА
- ПЕДИКЮРА
- ПАРИКМАХЕРОВ
БЕСПЛАТНО: окраска, химическая завивка, все виды стрижек.



Запись в группы проводится по адресу: ул.С.Застава, 12 (вход со двора).
ПН, ВТ, ЧТ, ПТ - с 18.00 до 21.00
Справки по тел.: (921)-72-44-761, (921)-72-44-771