

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|--|---|---|
| 4 неделя | | | | | | | 5 неделя |
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс | Пн |
| 85.300 | 85.700 | 85.500 | 85.100 | 85100 | 85000 | 83800 | 84600 |
| | | сухофрукты | | | | | оладьи кабачковые |
| каша гречневая с холодцом и квашенной капустой | Торт с Чаем | каша гречневая с холодцом | | каша гречневая с холодцом | | | каша гречневая с холодцом и квашенной капустой |
| Протеиновый коктейль | | | яичница 4 яйца - 2 желтка +бекон | | яичница 4 яйца - 2 желтка +бекон | яичница 4 яйца - 2 желтка +бекон | |
| | | | | | | | |
| | творог | | | | | | |
| | | | творог | творог | творог | | |
| | | чечевица | | | | | |
| 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| сэндбэг 1 час | | сэндбэг 1 час | | сэндбэг 1 час | | | сэндбэг 1 час |
| салат овощной | салат овощной | салат овощной | | | | | |
| гречка с курой с овощами | гречка с курой с овощами | гречка с тушеной свининой | | | квашеная капуста | творог | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| маш | маш | | | | | | |
| сникерс | | чечевица | | чечевица | творог | квашеная капуста | |
| 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| | | | | | отжимания | | |
| | | | | | | | |
| рыба запечённая + квашеная капуста | курица жареная | орехи | рыба запечённая + квашеная капуста | орехи | | творог | |
| | | яичница из белков яиц | | яичница из белков яиц | квашеная капуста | | |
| | салат цезарь | | | | | | |
| | сухофрукты | | | | кефир | кефир | |
| 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| | | | | | | | |
| 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | |