



## ПОСТНОЕ МЕНЮ

### САЛАТЫ

<b>САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ</b> сельдерей, болгарский перец, помидоры, огурцы, морковь, свекла и томаты черри	190 г	<b>420</b>
<b>САЛАТ ВИНЕГРЕТ</b>	150 г	<b>340</b>
<b>САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ</b> с квашеной капустой и белыми грибами	150/6 г	<b>580</b>
<b>САЛАТ С ЗЕЛЕННОЙ СПАРЖЕЙ</b> маринованными опятами, печеным перцем, томатами и огурцами с оливковой заправкой	240 г	<b>680</b>
<b>МИКС САЛАТ</b> из мизуна, мангольд, романо с фенхелем, орехом пекан, томатами черри с веганским сыром пармезан, заправленный дижон-бальзамик	115 г	<b>710</b>

### СУПЫ

<b>СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ВЕШЕНКАМИ</b> и крутонами	320/50/3 г	<b>450</b>
<b>СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНОЙ ТЫКВЫ И ГРУШИ</b>	320/30 г	<b>380</b>
<b>ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b> с белыми грибами	325/30 г	<b>570</b>

### БУРГЕР

со свекольной котлетой, печеным перцем, соусами аквафаба и песто из брокколи	325 г	<b>560</b>
--	-------	------------

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

<b>ЖАРЁХА НА ГРИЛЕ</b> с белыми грибами, вешенками и шампиньонами	230 г	<b>760</b>	<b>КОМ РАНГ ЧАИ</b> жареный рис с грибами шитаке и овощами	240 г	<b>570</b>
<b>РИСОВАЯ ЛАПША</b> с овощами в азиатском стиле	325 г	<b>620</b>	<b>ТАКО</b> с сыром кешью и белыми грибами	200/2 г	<b>520</b>
<b>РИЗОТТО</b> со свеклой, луковым пюре и салатом мангольд	160/1 г	<b>430</b>			

### ДЕСЕРТ

<b>КЕШЬЮ КЕЙК</b> с кокосовым молоком, финиками и медом	114/21 г	<b>380</b>
---	----------	------------

### ПОСТНЫЕ ПИРОЖКИ

<b>НА ВАШ ВЫБОР:</b> • квашеная капуста • картофель с грибами • яблоко	35 г	<b>50</b>
--	------	-----------

## ЗАВТРАК | 07:00-11:00

<b>КРУАССАН</b> • с форелью и творожным кремом • с сыром и ветчиной	95 г 95 г	<b>280</b> <b>180</b>
<b>ОМЛЕТ ИЛИ ЯИЧНИЦА ИЗ ТРЕХ ЯИЦ</b>	3 шт	<b>240</b>
<b>ДОПОЛНЕНИЯ К ОМЛЕТУ ИЛИ ЯИЧНИЦЕ:</b> • бекон • ветчина • грибы • помидоры • болгарский перец • сыр	30 г 30 г 30 г 30 г 30 г 30 г	<b>150</b> <b>80</b> <b>80</b> <b>80</b> <b>80</b> <b>80</b>
<b>КОЛБАСКИ</b> • говяжьи • куриные	80 г 80 г	<b>320</b> <b>250</b>
<b>СОСИСКИ</b>	119 г	<b>200</b>
<b>ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	100 г	<b>130</b>
<b>КАША ОВСЯНАЯ</b>	310 г	<b>200</b>
<b>КАША ДНЯ</b> (уточните у официанта)	310 г	<b>200</b>
<b>СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ</b>	150/15 г	<b>250</b>
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ</b>	150/30 г	<b>220</b>
<b>ОЛАДЬИ</b>		<b>180</b>
<b>ДОПОЛНЕНИЯ:</b> • масло порционное • клубничный джем • малиновый джем • абрикосовый джем • нутелла • сгущенное молоко • мед	50 г 50 г 50 г 50 г 50 г 50 г 50 г	<b>50</b> <b>80</b> <b>80</b> <b>80</b> <b>150</b> <b>80</b> <b>80</b>
<b>ТОСТ</b>	1 шт	<b>80</b>
<b>САЛАТ ФРУКТОВЫЙ</b> из красного винограда, киви, апельсина, яблока и мяты	150 г	<b>200</b>
<b>ВАФЛИ БЕЛЬГИЙСКИЕ</b>	80 г	<b>250</b>
<b>ДОПОЛНЕНИЯ:</b> • кленовый соус • карамельный соус • клубничный соус • шоколадный соус • ванильный соус	50 г 50 г 50 г 50 г 50 г	<b>200</b> <b>120</b> <b>120</b> <b>120</b> <b>120</b>

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

<b>АССОРТИ ШВЕЙЦАРСКИХ СЫРОВ</b> швейцарский, сан-кристоф, гран морис, фьор делле альпи, подаются с медом, красным виноградом, орехами пекан и клубникой	138/30/120 г	<b>1350</b>
<b>МЯСНАЯ ТАРЕЛКА</b> прошутто, пармская ветчина, брезаола, утиная грудка	165/66 г	<b>1380</b>
<b>РЫБНОЕ ТРИО</b> речной угорь, масляная рыба, слабосоленый лосось	155/50 г	<b>1410</b>
<b>СЕЛЬДЬ</b> с обжаренным на сливочном масле картофелем и красным луком	65/105 г	<b>450</b>
<b>ДОМАШНЕЕ САЛО</b> с гренками из черного хлеба, горчицей и хреном	147/20 г	<b>380</b>

<b>ПОКЕ</b> с авокадо, рисом, водорослями чука, огурцом, редисом, томатом, кукурузой, тобико, маринованным имбирем, орехом пекан, кунжутном и кинзой подается на Ваш выбор:		
• с угрем	258 г	<b>850</b>
• с тунцом	280 г	<b>750</b>
• с лососем	275 г	<b>750</b>

**• ВРЕМЯ ОБЕДА •**

**-20%**

**НА ВСЕ МЕНЮ И НАПИТКИ**

**А ТАКЖЕ TAKE AWAY**

**ПН-ПТ 12:00-15:00**

## САЛАТЫ

<b>САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА</b> авокадо, шпината, красного лука, томатов с сырным муссом и медово-лаймовой заправкой	220 г	<b>590</b>	<b>САЛАТ ИЗ АВОКАДО, ТОМАТОВ И КОЗЬЕГО СЫРА</b> с соусом из розового перца и белого бальзамико	230 г	<b>790</b>
<b>САЛАТ С РОСТБИФОМ, СПАРЖЕЙ, ТОМАТАМИ И ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ</b> с трюфельным маслом и кремом бальзамико	70/193 г	<b>1100</b>	<b>ЦЕЗАРЬ RFR ГРИЛЬ</b> с листьями романо, сырными крутонами, томатами черри и сыром проволоне подается на Ваш выбор: • с курицей-гриль • с чёрными креветками-гриль	205/72 г 3 шт/205 г	<b>680</b> <b>980</b>
<b>САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ И ФИЛЕ ГРУШИ</b> с апельсиново-ореховой заправкой	170 г	<b>540</b>	<b>ЗЕЛЕНЬ САЛАТ С БРЫНЗОЙ И АВОКАДО</b> сельдереем, спаржей, огурцом, цукини и тыквенными семечками, заправленный льняным маслом	240 г	<b>730</b>
<b>САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ</b> мандаринами, морковью, редисом, кинзой, помидорами черри и соево-лаймовым соусом	268 г	<b>460</b>	<b>САЛАТ-ГРИЛЬ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ</b> баклажанами, цукини, сладким болгарским перцем и соусом из маслин с петрушкой	212/30 г	<b>560</b>
<b>САЛАТ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ</b> манго, авокадо, огурцом и лаймово-медовой заправкой	340 г	<b>960</b>	<b>САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> из узбекских томатов и огурцов с красным луком с заправкой на выбор: • оливковое масло • ароматное масло • сметана	300 г	<b>690</b> <b>30 г</b> <b>30 г</b> <b>40 г</b>
<b>САЛАТ СО ШПИНАТОМ</b> маринованным фенхелем, клубникой, апельсином, киви, морковью и соусом из маракуи с семенами тыквы	125 г	<b>450</b>			
<b>МИКС ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ТОМАТОВ</b> помидоры узбекские, черри и вяленые с красным луком и душистым маслом	217 г	<b>550</b>			



## ПАСТА

КАРБОНАРА с хамоном	380 г	720
ЛИНГВИНЕ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЦЫ с креветками, морским гребешком, томатами черри и эстрагоном	360 г	1240
ПАСТА ИЗ ДИКОГО РИСА С СЕМЕНАМИ ЧИА цыпленком и сыром страчателла	270 г	670

## ИММУНОУКРЕПЛЯЮЩИЕ НАПИТКИ ✨

СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ШИПОВНИК с липой, имбирем и медом	250 мл	200
МОРС НАТУРАЛЬНЫЙ • из карельской клюквы • из черноплодной рябины и черной смородины	250 мл	200

## ДЕСЕРТЫ

КЛУБНИКА РОМАНОФФ со сливками и ванильным мороженым	100/50/26 г	680
ТЕПЛЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ с ванильным мороженым и карамельным соусом	135/15/60 г	600
АССОРТИ МИНИ-ДЕСЕРТОВ RFR	7 шт	560
ВАНИЛЬНЫЙ ЧИЗКЕЙК с малиновым соусом	123/77 г	400
ТОРТ МЕДОВЫЙ ПО-ЧЕШСКИ	125/18 г	300
ЧЕРНИЧНЫЙ ТАРТ	125/86 г	390
ПЛОМБИР С ГРИЛЛЯЖЕМ И МАЛИНОЙ	55/41 г	370
КРЕМ-БРЮЛЕ С МАЛИНОВО-КЛУБНИЧНЫМ СОРБЕ	62/10/60/7 г	290
МОРОЖЕНОЕ (1 шарик) ванильное, клубничное, шоколадное, фисташковое, грецкий орех	65/11 г	200
СОРБЕ (1 шарик) малина-клубника, манго-маракуйя, лайм-лимон	65 г	200
ХЛЕБНАЯ КОРЗИНА с домашними булочками и гриссини	4 шт/24/40 г	250

## ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

Свежеиспеченный ремесленный  
хлеб из пекарни RFR ГРИЛЬ,  
который Вы можете купить с собой:

БАГЕТ ФРАНЦУЗСКИЙ "ТАБАТЬЕР"	275 г	120
РЖАНОЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ	380 г	160

Все цены указаны в рублях и включают 20% НДС.

## СЭНДВИЧИ И БУРГЕРЫ

КЛУБНЫЙ СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ куриное филе, бекон, томаты, салат айсберг, соус майонез, подается с картофелем фри и кетчупом	280/100 /30 г	700	БРУТАЛ БИФ БРОТ говядина на гриле на деревенском хлебе, узбекские томаты, маринованные огурцы, шпинат, салат айсберг и медово-горчичный соус	275 г	800
БУРГЕР RFR ГРИЛЬ котлета из говядины Блэк Ангус, бекон, сыр чеддер, узбекские томаты, маринованные огурцы, красный лук, подается с картофелем фри и соусом BBQ	372/115/30 г	980	БУРГЕР С СЫРОМ КАМАМБЕР филе печеного перца, томатом, шпинатом и брусничным чатни	200 г	750
			БРУСКЕТТА С ТОМАТОМ	45 г	150

## СУПЫ

ТОМ ЯМ с древесными грибами и морепродуктами	350/20/35 г	750	БОРЩ СТАРОСЛАВЯНСКИЙ с говядиной и сметаной	300/51/35/4 г	600
СУП ИЗ ПЕЧЕНЫХ ТОМАТОВ с сыром фета и базиликом	250 г	450	ЛАПША КУРИНАЯ	300/35/2 г	350
			ФИНСКИЙ СЛИВОЧНЫЙ СУП С СЕМГОЙ подается с брускеттой с творожным сыром	360/42 г	780

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

РИБАЙ СТЕЙК из реберной части, особенно сочный и ароматный	252/7 г	3300	КОЛБАСКИ-ГРИЛЬ на ваш выбор подаются с фермерским картофелем в топленом масле, маринованными огурцом и красным луком, горчичным и BBQ соусами		
ФИЛЕ МИНЬОН из центральной части говяжьей вырезки, самое нежное и постное мясо	100/7 г	1490	• из индейки	2 шт/155/60 г	620
ВЕГАС СТРИП СТЕЙК из лопаточной части, обладает насыщенным ароматом, подается с перечным соусом и перцем чили	260/9/30 г	1370	• из говядины	2 шт/155/60 г	700
ТАЛЬЯТА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ с рукколой, томатами-гриль и сыром проволононе	140/110 г	2360	• из свинины	2 шт/155/60 г	700
ВЫРЕЗКА ЯГНЕНКА с кремом из пастернака и шампиньонами-гриль	171 г	1200	ФИЛЕ ПАЛТУСА НА ГРИЛЕ с картофельным пюре с маслинами и сливочным соусом с красной икрой	123/20/117 г	860
КУРИНАЯ ГРУДКА с молодой спаржей и соусом горгонзола	1 шт/30/65 г	850	СТЕЙК ИЗ ТУНЦА с маринованным фенхелем, цитрусовой сальсой и землей изо льна с водорослями вакаме	130/40/35 г	970
СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ BBQ с салатом коул слоу, кукурузой-гриль и картофелем фри	240/240/30 г	740	СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ с бланшированными овощами: брокколи, цветная капуста, перец болгарский и землей изо льна с водорослями вакаме	121/145/2 г	990
ЩЁЧКИ БЫЧКОВ АНГУСА томленные в красном вине с овощами, с картофельным пюре	140/50/150/23 г	880	ФИЛЕ ТРЕСКИ запеченное с авокадо, тигровыми креветками и моцареллой, подается со шпинатом, маринованным в льняном масле и соке лимона	258/30/1 г	910
ЛЮЛЯ КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ подается с питтой, корнитоном, маринованным луком и соусом пилати	195/135/30 г	830	МИНИ-КОТЛЕТКИ ИЗ СУДАКА И ПАЛТУСА с микс-салатом и заправкой бальзамико-лайм, подаются с цитрусовой сальсой	140/105 г	680
ОЛЕНЬЯ КОРЕЙКА с можжевельными ягодами, картофельным пюре, жареными лисичками и чатни из брусники	300 г	1160			

## ГАРНИРЫ

СВЕЖИЙ ШПИНАТ С ОГУРЦОМ, тыквенными семечками и льняным маслом	116 г	400	ФЕРМЕРСКИЙ КАРТОФЕЛЬ с топленым маслом	100 г	250
ОВОЩИ-ГРИЛЬ	227 г	500	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с рукколой и пармезаном	110 г	300
РИС ЖАСМИН НА ПАРУ	150 г	200	КАРТОФЕЛЬ ФРИ	100/30 г	250

-10% НА ВСЁ МЕНЮ\*

для владельцев карт WTC FITNESS и WTC FITNESS LITE

\*кроме акций и специальных предложений

