



ЗАВТРАК | 07.00-11.00

КРУАССАН
• с форелью и творожным кремом 95 г 240
• с сыром и ветчиной 95 г 150

ОМЛЕТ ИЛИ ЯИЧНИЦА ИЗ ТРЕХ ЯИЦ 3 шт 190

ДОПОЛНЕНИЯ К ОМЛЕТУ ИЛИ ЯИЧНИЦЕ:

• бекон 30 г 60
• ветчина 30 г 60
• грибы 30 г 60
• помидоры 30 г 60
• болгарский перец 30 г 60
• сыр 30 г 60

КОЛБАСКИ
• говяжьи с томатами 80 г 290
• куриные с томатами 80 г 230

СОСИСКИ 119 г 180

ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 100 г 100

КАША ОВСЯНАЯ 310 г 170

КАША ДНЯ (уточните у официанта) 310 г 170

СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ 150/15 г 210

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ 150/30 г 180

ОЛАДЬИ 160

ДОПОЛНЕНИЯ:
• масло порционное 50 г 40
• клубничный джем 50 г 50
• малиновый джем 50 г 50
• абрикосовый джем 50 г 50
• нутелла 50 г 100
• сгущенное молоко 50 г 60
• мед 50 г 50

ТОСТ 1 шт 50

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ 150 г 150
из красного винограда, киви, апельсина, яблока и мяты

ВАФЛИ БЕЛЬГИЙСКИЕ 80 г 250

ДОПОЛНЕНИЯ:
• кленовый соус 50 г 200
• карамельный соус 50 г 100
• клубничный соус 50 г 100
• шоколадный соус 50 г 100
• ванильный соус 50 г 100

• ВРЕМЯ ОБЕДА •

-20%

НА ВСЕ МЕНЮ И НАПИТКИ



А ТАКЖЕ TAKE AWAY



ПН-ВС 12:00-15:00

СЫР В ОГНЕ

САЛАТ-ГРИЛЬ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ
баклажанами, цукини, сладким болгарским перцем и соусом из маслин с петрушкой 212/30 г 480

СЫРНЫЙ СУП С ФИЛЕ ТРЕСКИ И АРТИШОКАМИ НА ГРИЛЕ 204 г 600

БУРГЕР С СЫРОМ КАМАМБЕР
филе печеного перца, томатом, шпинатом и брусничным чатни 200 г 720

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

АССОРТИ ШВЕЙЦАРСКИХ СЫРОВ 138/30/120 г 1320
швейцарский, сан-кристоф, гран морис, фьор делле альпи, подаются с медом, красным виноградом, орехами пекан и клубникой

МЯСНАЯ ТАРЕЛКА 165/66 г 1360
прошутто, пармская ветчина, брезаола, утиная грудка

РЫБНОЕ ТРИО 155/50 г 1350
речной угорь, масляная рыба, слабосоленый лосось

ПОКЕ
с авокадо, рисом, водорослями чука, огурцом, редисом, томатом, кукурузой, тобико, маринованным имбирем, орехом пекан, кунжутном и кинзой

подается на Ваш выбор:
• с угрем 228 г 700
• с тунцом 280 г 700
• с лососем 275 г 700

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА 220 г 590
авокадо, шпината, красного лука, томатов с сырным муссом и медово-лаймовой заправкой

САЛАТ С РОСТБИФОМ, СПАРЖЕЙ, ТОМАТАМИ И ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ 70/193 г 980
с трюфельным маслом и кремом бальзамико

САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ И ФИЛЕ ГРУШИ 170 г 520
с апельсиново-ореховой заправкой

САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ 268 г 460
мандаринами, морковью, редисом, кинзой, помидорами черри и соево-лаймовым соусом

САЛАТ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ 340 г 880
манго, авокадо, огурцом и лаймово-медовой заправкой

САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ 300 г 620
из узбекских томатов и огурцов с красным луком
с заправкой на выбор:
• оливковое масло 30 г
• ароматное масло 30 г
• сметана 40 г

САЛАТ ИЗ АВОКАДО, ТОМАТОВ И КОЗЬЕГО СЫРА 230 г 790
с соусом из розового перца и белого бальзамико

ЦЕЗАРЬ RFR ГРИЛЬ
с листьями романо, сырными крутонами, томатами черри и сыром проволоне
подается на Ваш выбор:
• с курицей-гриль 205/72 г 650
• с черными креветками-гриль 3 шт/205 г 950

ЗЕЛЕНый САЛАТ С БРЫНЗОЙ И АВОКАДО 240 г 670
сельдереем, спаржей, цукини и тыквенными семечками, заправленный льняным маслом

МИКС ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ТОМАТОВ 217 г 490
помидоры узбекские, черри и вяленые с красным луком и душистым маслом

САЛАТ СО ШПИНАТОМ 125 г 420
маринованным фенхелем, клубникой, апельсином, киви, морковью и соусом из маракуи с семенами тыквы

СЭНДВИЧИ И БУРГЕРЫ

КЛУБНЫЙ СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ 280/100 /30 г 690
куриное филе, бекон, томаты, салат айсберг, соус майонез, подается с картофелем фри и кетчупом

БРУТАЛ БИФ БРОТ 275 г 650
говядина на гриле на деревенском хлебе, узбекские томаты, маринованные огурцы, шпинат, салат айсберг и медово-горчичный соус

БУРГЕР RFR ГРИЛЬ 372/115/30 г 980
котлета из говядины Блэк Ангус, бекон, сыр чеддер, узбекские томаты, маринованные огурцы, красный лук, подается с картофелем фри и соусом BBQ

БРУСКЕТТА С ТОМАТОМ 45 г 140



ПАСТА

КАРБОНАРА с хамоном	380 г	690
ЛИНГВИНЕ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЦЫ с креветками, морским гребешком, томатами черри и эстрагоном	360 г	970

ИММУНОУКРЕПЛЯЮЩИЕ НАПИТКИ ✨

СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ШИПОВНИК с липой, имбирем и медом	300 мл	150
МОРС НАТУРАЛЬНЫЙ		
• из карельской клюквы	300 мл	150
• из черноплодной рябины и черной смородины	200 мл	150

ДЕСЕРТЫ

КЛУБНИКА РОМАНОФФ со сливками и ванильным мороженым	100/50/26 г	650
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
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	70
РЖАНОЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ	380 г	90

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	410	ЛАПША КУРИНАЯ	300/35/2 г	350
			ФИНСКИЙ СЛИВОЧНЫЙ СУП С СЕМГОЙ подается с брускеттой с творожным сыром	360/42 г	650

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

РИБАЙ СТЕЙК из реберной части, особенно сочный и ароматный	252/7 г	2800	ФИЛЕ ПАЛТУСА НА ГРИЛЕ с картофельным пюре с маслами и сливочным соусом с красной икрой	123/20/117 г	860
ФИЛЕ МИНЬОН из центральной части говяжьей вырезки, самое нежное и постное мясо	100/7 г	1200	СТЕЙК ИЗ ТУНЦА с маринованным фенхелем, цитрусовой сальсой и землей изо льна с водорослями вакаме	130/40/35 г	850
ТАЛЬЯТА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ с рукколой, томатами-гриль и сыром проволоне	140/110 г	1350	СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ с бланшированными овощами: брокколи, цветная капуста, перец болгарский и землей изо льна с водорослями вакаме	121/145/2 г	870
ВЫРЕЗКА ЯГНЕНКА с кремом из пастернака и шампиньонами-гриль	171 г	1100	ФИЛЕ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОГО СИБАСА с фенхелем, баклажаном, помидорами черри, спаржей-гриль и сливочно-апельсиновым соусом с шафраном	1 шт/75/30 г	940
КУРИНАЯ ГРУДКА с молодой спаржей и соусом горгонзола	1 шт/30/65 г	750	ФИЛЕ ТРЕСКИ запеченное с авокадо, тигровыми креветками и моцареллой, подается со шпинатом, маринованным в льняном масле и соке лимона	258/30/1 г	860
ФЕРМЕРСКИЙ ЦЫПЛЕНОК-ГРИЛЬ с картофелем пай и томатным салатом	1 шт/120 г	850	МИНИ-КОТЛЕТКИ ИЗ СУДАКА И ПАЛТУСА с микс-салатом и 3 аправкой бальзамико-лайм, подаются с цитрусовой сальсой	140/105 г	680
СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ BBQ с салатом коул слоу, кукурузой-гриль и картофелем фри	240/240/30 г	690	ОСЬМИНОГ-ГРИЛЬ в устричном соусе с сыром страчателла и томатами	77/162 г	1370
ЛЮЛЯ КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ подается с питтой, корнишонами, маринованным луком и соусом пилати	195/135/30 г	830			
ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРОЛИКА с овощным жульеном и яблочным BBQ соусом	130/103/30 г	780			

ГАРНИРЫ

СВЕЖИЙ ШПИНАТ С ОГУРЦОМ, тыквенными семечками и льняным маслом	116 г	400	ФЕРМЕРСКИЙ КАРТОФЕЛЬ с топленным маслом	100 г	250
ОВОЩИ-ГРИЛЬ	227 г	450	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с рукколой и пармезаном	110 г	250
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

