



ЗАВТРАК | 07:00-11:00

КРУАССАН
• с форелью и творожным кремом 95 г **280**
• с сыром и ветчиной 95 г **180**

ЯИЧНИЦА ИЗ ТРЕХ ЯИЦ 3 шт **200**

ОМЛЕТ ИЗ ТРЕХ ЯИЦ 3 шт **240**

ДОПОЛНЕНИЯ К ОМЛЕТУ ИЛИ ЯИЧНИЦЕ:
• бекон 30 г **150**
• ветчина 30 г **80**
• грибы 30 г **80**
• помидоры 30 г **80**
• болгарский перец 30 г **80**
• сыр 30 г **80**

КОЛБАСКИ
• говяжьи 80 г **320**
• куриные 80 г **250**

СОСИСКИ 119 г **200**

ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 100 г **130**

КАША ОВСЯНАЯ 310 г **200**

КАША ДНЯ (уточните у официанта) 310 г **200**

СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ 150/15 г **250**

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ 150/30 г **220**

ОЛАДЬИ **180**

ДОПОЛНЕНИЯ:
• масло порционное 50 г **50**
• клубничный джем 50 г **80**
• малиновый джем 50 г **80**
• абрикосовый джем 50 г **80**
• нутелла 50 г **150**
• стученное молоко 50 г **80**
• мед 50 г **80**

ТОСТ 1 шт **80**

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ 150 г **200**
из красного винограда, киви, апельсина, яблока и мяты

ВАФЛИ БЕЛЬГИЙСКИЕ 80 г **250**

ДОПОЛНЕНИЯ:
• кленовый соус 50 г **200**
• карамельный соус 50 г **120**
• клубничный соус 50 г **120**
• шоколадный соус 50 г **120**

• ВРЕМЯ ОБЕДА •

-20%

НА ВСЕ МЕНЮ И НАПИТКИ

А ТАКЖЕ
TAKE AWAY

ПН-ПТ
12:00-15:00

Все цены указаны в рублях и включают 20% НДС.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ



БРУСКЕТТА

СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ
страчателлой, артишоками и каперсами 161 г **690**

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

ТАРТАР ИЗ РОЗОВОГО ТУНЦА С ЧЕРЕШНЕЙ
авокадо и заправкой
белый бальзамико с лаймом 144 г **710**

САЛАТ С ЧЕРЕШНЕЙ, ХАМОНОМ
томатами, печеным болгарским перцем,
шпинатом, салатом мангольд
и заправкой белый бальзамико с лаймом 165 г **570**

САЛАТ ИЗ СЛАБОСОЛЕННОГО ЛОСОСЯ И КЛУБНИКИ,
АВОКАДО, ОГУРЦОВ, СЕЛЬДЕРЕЯ, РЕДИСА
с заправкой белый бальзамико с лаймом 145 г **730**

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

ХРУСТЯЩИЙ БАКЛАЖАН
с сыром страчателла и томатами 240 г **650**

ОХЛАЖДЕННЫЕ СУПЫ

ГАСПАЧО
С МЯСОМ КАМЧАТСКОГО КРАБА
и фραπε из огурца
и базилика 230 г **680**

ОКРОШКА
с копченой индейкой 250/75/25 г **360**

СВЕКОЛЬНИК С РЕДИСОМ
перепелиными яйцами
и сметаной 150/100/30 г **300**

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК НА ГРИЛЕ
с манговым чатни
и вялеными томатами 85/75 г **1180**

АНТРЕКОТ ИЗ ГОВЯДИНЫ
с цуккини-гриль
и горчичным соусом 70/71/20 г **960**

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

ФЕРМЕРСКИЕ СЫРЫ 175/30/120 г **1430**
овечий манчего, премиум, монблан, качотта,
сыр с вяленными томатами и зеленью,
подаются с орехами пекан, медом,
клубникой и виноградом

МЯСНАЯ ТАРЕЛКА 165/66 г **1380**
прошутто, пармская ветчина,
брезаола, утиная грудка

РЫБНОЕ ТРИО 155/50 г **1410**
речной угорь, масляная рыба,
слабосоленый лосось

ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ 120/20 г **770**
с перепелиным яйцом
и крутоном из бородинского хлеба

СЕЛЬДЬ 65/105 г **450**
с обжаренным на сливочном масле
картофелем и красным луком

ДОМАШНЕЕ САЛО 147/20 г **380**
с гренками из черного хлеба, горчицей и хреном

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА 220 г **690**
авокадо, шпината, красного лука,
томатов с сырным муссом
и медово-лаймовой заправкой

**САЛАТ С РОСТБИФОМ, СПАРЖЕЙ,
ТОМАТАМИ И ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ** 70/193 г **1100**
с трюфельным маслом и кремом бальзамико

САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ И ФИЛЕ ГРУШИ 170 г **540**
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 **960**
манго, авокадо, огурцом
и лаймово-медовой заправкой

САЛАТ СО ШПИНАТОМ 125 г **450**
маринованным фенхелем, клубникой,
апельсином, киви, морковью
и соусом из маракуи с семенами тыквы

МИКС ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ТОМАТОВ 217 г **550**
помидоры узбекские, черри и вяленые
с красным луком и душистым маслом

НИ ЕДА

на растительном мясе

NEW

ХАЙБУРГЕР 286 г **860**
с котлетой на растительном мясе
печеным перцем, томатом,
маринованным огурцом,
шпинатом и постным майонезом

ХАЙГЕТСЫ 100/100/3 г **580**
с картофелем фри и соусом BBQ

ЛИНГВИНИ БОЛОНЬЕЗЕ 288 г **750**
с вегетарианским сыром пармезан

ВИНО + ГРЕБЕШКИ 1300

БЕЛОЕ ВИНО Нед Совиньон Блан,
Новая Зеландия 150 мл ~~820~~

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК НА ГРИЛЕ 85/75 г ~~1180~~
с манговым чатни и вялеными
томатами



**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 **680**
• с чёрными креветками-гриль 3 шт/205 г **980**

ЗЕЛЕНый САЛАТ С БРЫНЗОЙ И АВОКАДО 240 г **730**
сельдереем, спаржей, огурцом, цуккини
и тыквенными семечками,
заправленный льняным маслом

САЛАТ-ГРИЛЬ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ 212/30 г **610**
баклажанами, цуккини,
сладким болгарским перцем
и соусом из маслин с петрушкой

САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ 300 г **690**
из узбекских томатов и огурцов с красным луком
с заправкой на выбор:
• оливковое масло 30 г
• ароматное масло 30 г
• сметана 40 г



ПАСТА

КАРБОНАРА с хамоном	380 г	720
ЛИНГВИНЕ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЦЫ с креветками, морским гребешком, томатами черри и эстрагоном	360 г	1240
ЛИНГВИНЕ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ, ЛИСИЧКАМИ И ВЕШАНКАМИ в сливочном соусе	290 г	760
ФЕТТУЧЧИНЕ С ЛОСОСЕМ РУККОЛОЙ И КРАСНОЙ ИКРОЙ со сливочным соусом	340 г	930
СПАГЕТТИ БЕФСТРОГАНОВ из мраморной говядины	325/15 г	980

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	450
ТОРТ МЕДОВЫЙ ПО-ЧЕШКИ	125/18 г	300

НУГА С ФУНДУКОМ И ФИСТАШКАМИ	125 г	300
МАРШМЭЛЛУ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	125 г	250
КОЗИНАКИ с семечками тыквы, подсолнуха и кунжутном	125 г	200

ЛИМОННО-ОРЕХОВЫЙ ТАРТ воздушный бисквит с фундуком и лимонным кремом	110/50 г	430
МЯТНО-ШОКОЛАДНОЕ ПИРОЖНОЕ бисквит из темного бельгийского шоколада с мятным муссом	113/50 г	470
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

СУПЫ

ТОМ ЯМ с древесными грибами и морепродуктами	350/20/35 г	750
СУП ИЗ ПЕЧЕНЫХ ТОМАТОВ с сыром фета и базиликом	250 г	450
БОРЩ СТАРОСЛАВЯНСКИЙ с говядиной и сметаной	300/51/35/4 г	650
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
ФИЛЕ МИНЬОН из центральной части говяжьей вырезки, самое нежное и постное мясо	100/7 г	1490
ВЕГАС СТРИП СТЕЙК из лопаточной части, обладает насыщенным ароматом, подается с перечным соусом и перцем чили	260/9/30 г	1370
ВЫРЕЗКА ЯГНЕНКА с кремом из пастернака и шампиньонами-гриль	171 г	1200
КУРИНАЯ ГРУДКА с молодой спаржей и соусом горгонзола	1 шт/30/65 г	850
КУРИНЫЙ СТЕЙК ТЕРИЯКИ с овощами-гриль	110/105 г	640
СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ ВВQ с салатом коул слоу, кукурузой-гриль и картофелем фри	240/240/30 г	740
ЩЁЧКИ БЫЧКОВ АНГУСА томленные в красном вине с овощами, с картофельным пюре	140/50/150/23 г	980
ЛЮЛЯ КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ подается с питтой, корнишонами, маринованным луком и соусом пилати	195/135/30 г	830
ОЛЕНЬЯ КОРЕЙКА в сливочном соусе 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
ОВОЩИ-ГРИЛЬ	227 г	500
РИС ЖАСМИН НА ПАРУ	150 г	200

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
БУРГЕР RFR ГРИЛЬ котлета из говядины Блэк Ангус, бекон, сыр чеддер, узбекские томаты, маринованные огурцы, красный лук, подается с картофелем фри и соусом ВВQ	372/115/30 г	980
БРУТАЛ БИФ БРОТ говядина на гриле на деревенском хлебе, узбекские томаты, маринованные огурцы, шпинат, салат айсберг и медово-горчичный соус	275 г	940
БРУСКЕТТА С ТОМАТОМ	45 г	150

КОТЛЕТА ИЗ МРАМОРНОЙ ГОВЯДИНЫ с картофельными дольками и соусом пилати	170/125/61/30 г	670
ФИЛЕ ПАЛТУСА НА ГРИЛЕ с картофельным пюре с маслинами и сливочным соусом с красной икрой	123/20/117 г	960
СТЕЙК ИЗ ТУНЦА с маринованным фенхелем, цитрусовой сальсой и землей изо льна с водорослями вакаме	130/40/35 г	1180
ЛОСОСЬ на подушке из свежего шпината со спаржей и цитрусовой сальсой	136/75/30 г	1100
ФИЛЕ ТРЕСКИ запеченное с авокадо, тигровыми креветками и моцареллой, подается со шпинатом, маринованным в льняном масле и соке лимона	258/30/1 г	910
МИНИ-КОТЛЕТКИ ИЗ СУДАКА И ПАЛТУСА с микс-салатом и заправкой бальзамико-лайм, подаются с цитрусовой сальсой	140/105 г	680

ИММУНОУКРЕПЛЯЮЩИЕ НАПИТКИ

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

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.

-10% НА ВСЁ МЕНЮ*

для владельцев карт WTC FITNESS и WTC FITNESS LITE

*кроме акций и специальных предложений

