



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 пекал, 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**

ЗЕЛЕНЬЙ 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-ЧЕШСКИ | 125/18 г | 300 |

| | | |
|--|-------|-----|
| НУГА С ФУНДУКОМ И ФИСТАШКАМИ | 125 г | 300 |
| МАРШМЭЛЛОУ 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 BBQ 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, корнитоном, 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 BBQ | 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 из 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

