

**POOL&GYM**  
ФИТНЕС КЛУБ

**МЕНЮ**

# ***МЕНЮ***

## **Завтраки**

*ежедневно до 12:00*

## **Закуски**

## **Салаты**

## **Супы**

## **Паназия**

## **Горячее и гарниры**

## **Десерты**

## **Напитки**

## **Детское меню**

*перекус, супы, горячее и гарниры,  
десерты, напитки*

# ЗАВТРАКИ

ежедневно до 12:00

## Омлет с беконом

360 рублей

яйцо куриное, молоко, бекон, лист салата, томаты черри

240 гр / 345 ккал

## Каша овсяная

220 рублей

хлопья овсяные, молоко, масло сливочное, изюм, грецкий орех

230 гр / 367 ккал

## Английский завтрак

590 рублей

яйцо куриное, куриная сосиска, бекон, белая фасоль в томатном соусе, чиабатта

300 гр / 292 ккал

## Сырники

370 рублей

творог, манная крупа, мука пшеничная, сахар, ванильный сахар, мята

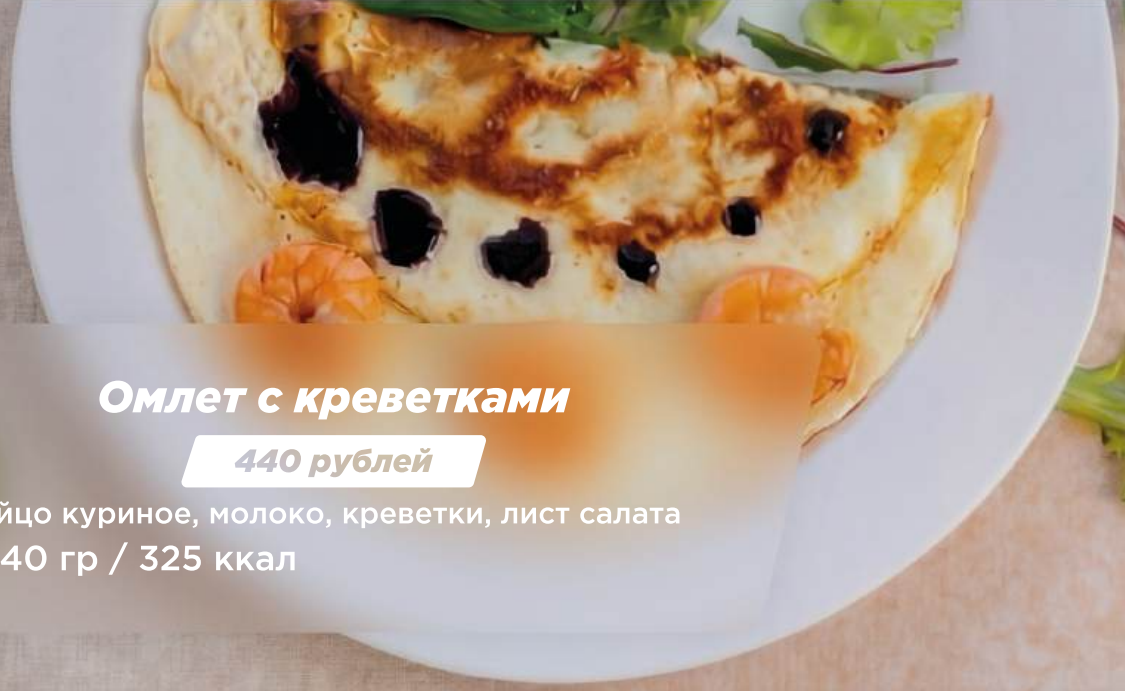
150 гр / 324 ккал

## Сырники ПП

390 рублей

творог, кокосовая стружка, ванилин, мука рисовая, яйцо куриное

150 гр / 278 ккал

A white plate featuring a golden-brown omelette topped with two large shrimp, several black olives, and a garnish of fresh green herbs.

### **Омлет с креветками**

**440 рублей**

яйцо куриное, молоко, креветки, лист салата  
240 гр / 325 ккал

A white bowl filled with creamy rice porridge, topped with a pat of butter, a generous amount of walnuts, and dark raisins.

### **Каша рисовая**

**200 рублей**

рис, молоко, масло сливочное  
210 гр / 390 ккал

A white plate with scrambled eggs, a piece of cooked salmon, and a side of fresh green salad.

### **Скрембл с форелью**

**540 рублей**

яйцо куриное, микс салат, форель с/с,  
сыр творожный  
210 гр / 406 ккал

A black skillet containing shakshuka (eggs in tomato sauce) with cubes of feta cheese and fresh herbs. A piece of pita bread is on the side.

### **Шакшука**

**490 рублей**

соус матбуха, яйцо куриное, сыр фетакса,  
чабатта, кинза  
260 гр / 435 ккал

# ЗАКУСКИ

## Драник из брокколи с яйцом пашот

390 рублей

брокколи, мука рисовая, яйцо куриное  
250 гр / 330 ккал



## Гирос

390 рублей

куриное филе, тортилья пшеничная,  
сметана, огурец, томат, лист салата,  
бальзамический соус

190 гр / 326 ккал





### **Сэндвич с форелью**

**540 рублей**

хлеб тостовый, сыр плавленый,  
лист салата, огурец, форель с/с  
200 гр / 401 ккал



### **Сэндвич с курицей**

**490 рублей**

хлеб тостовый, куриное филе, соус  
цезарь, лист салата, сыр, бекон, томат  
230 гр / 506 ккал



### **Ролл с форелью**

**440 рублей**

тортилья пшеничная, творожный сыр, лист  
салата, огурец свежий, форель с/с  
150 гр / 296 ккал



# САЛАТЫ

## Зеленый салат с курицей и песто

**590 рублей**

лист салата, куриное филе, томат черри, соус песто, моцарелла, базилик, кедровый орех

190 гр / 309 ккал



## Салат со свёклой и творожным сыром

**430 рублей**

свёкла, микс салат, творожный сыр, медово-горчичная заправка, кедровый орех

140 гр / 153 ккал



## Салат с курицей и фасолью

**420 рублей**

куриное филе, огурец, фасоль красная, перец болгарский, горчица зерновая, лук красный, соевый соус, микрозелень

185 гр / 130 ккал



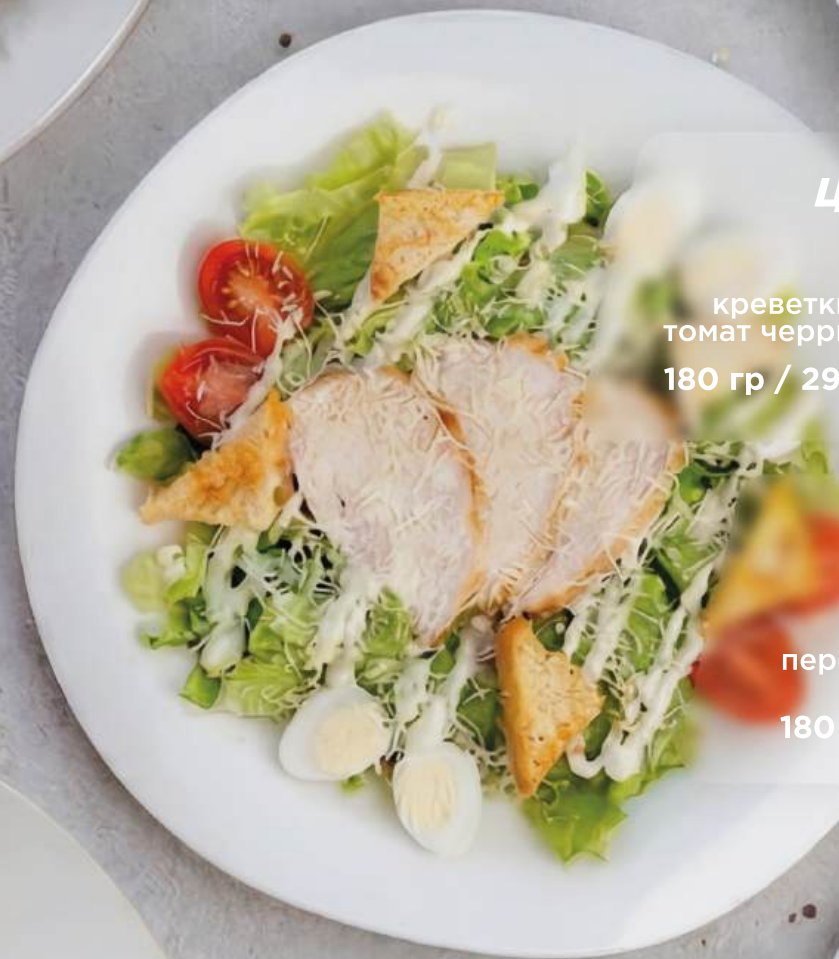


### Греческий

490 рублей

огурец, томат черри, болгарский перец, лист салата, сыр фетакса, красный лук, маслины, оливковое масло, сок лимона, бальзамический соус

190 гр / 195 ккал



### Цезарь с креветками

580 рублей

креветки, лист салата, перепелиное яйцо, томат черри, соус цезарь, сыр пармезан, гренки

180 гр / 293 ккал



### Цезарь с курицей

520 рублей

куриное филе, лист салата, перепелиное яйцо, томат черри, соус цезарь, сыр пармезан, гренки

180 гр / 293 ккал



### Салат с форелью

560 рублей

микс салат, форель с/с, сметана, томаты черри, яйцо перепелиное, сыр пармезан

160 гр / 228 ккал

# СУПЫ



## Сырный крем-суп

520 рублей

картофель, репчатый лук, плавленый сыр, бекон, сливочное масло, кедровый  
300 гр / 527 ккал



## Борщ

530 рублей

подаётся с салом, черным хлебом  
и пером лука

говядина, картофель, лук репчатый,  
капуста, свекла, морковь, чеснок, зелень  
280/30/75 гр / 543 ккал



## Куриный бульон с удоном

390 рублей

куриное филе, лапша удон, черри,  
перепелиное яйцо, гренки, зеленый лук, зелень  
260 гр / 118 ккал



## Уха из белой и красной рыбы

590 рублей

судак, форель, томат,  
картофель, лимон, зелень  
300 гр / 125 ккал



## ХЛЕБ

тостовый  
чабатта  
черный

40 гр.  
30 рублей  
50 рублей  
40 рублей



## Фунчоза с овощами

**370 рублей**

фунчоза, перец болгарский, морковь, огурец,  
яйцо куриное, соевый соус, кунжут  
200 гр / 319 ккал

## Вок с курицей

**490 рублей**

**лапша и соус на выбор**

куриное филе, стручковая фасоль, лук красный,  
морковь, перец болгарский, древесный гриб,  
соевый соус, чеснок, имбирь, кунжут, масло  
кунжутное, 5 китайских специй

300 гр / 374 ккал

## Креветки в соусе фрайер-крекер с рисом

**580 рублей**

креветки, соус сладкий чили, соус шрирача,  
кукурузный крахмал, рис, кунжут

250 гр / 306 ккал

# ГОРЯЧЕЕ И ГАРНИРЫ

**\*вариант  
сервировки**

## **Куриная грудка су-вид**

**340 рублей**

куриное филе, масло сливочное,  
лист салата, розмарин, тимьян

130 гр / 274 ккал

### **ГАРНИР**

гречка / 120 гр / 120 рублей

рис / 120 гр / 120 рублей

макароны из твердых сортов / 120 гр / 120 рублей

картофельные дольки / 120 гр / 140 рублей

картофель фри / 120 гр / 140 рублей

цукини на гриле / 120 гр / 180 рублей

перец на гриле / 120 гр / 220 рублей

картофель на гриле / 120 гр / 140 рублей

**СОУС / 30 гр / 50 рублей**

кетчуп, майонез, сметана,  
сладкий чили, сырный,  
острый, цезарь





**Мини-стейки  
из мраморной говядины**

**890 рублей**

мраморная говядина, лист салата,  
соус на выбор  
120 гр / 384 ккал



**Бифштекс**

**490 рублей**

говядина, яйцо куриное, лук  
репчатый, лист салата  
130 гр / 283 ккал



**Котлеты из щуки**

**490 рублей**

фарш щуки, лук репчатый, хлеб  
белый, молоко, лист салата  
180 гр / 383 ккал



## ДЕСЕРТЫ



**Медовик с брусникой**

**390 рублей**

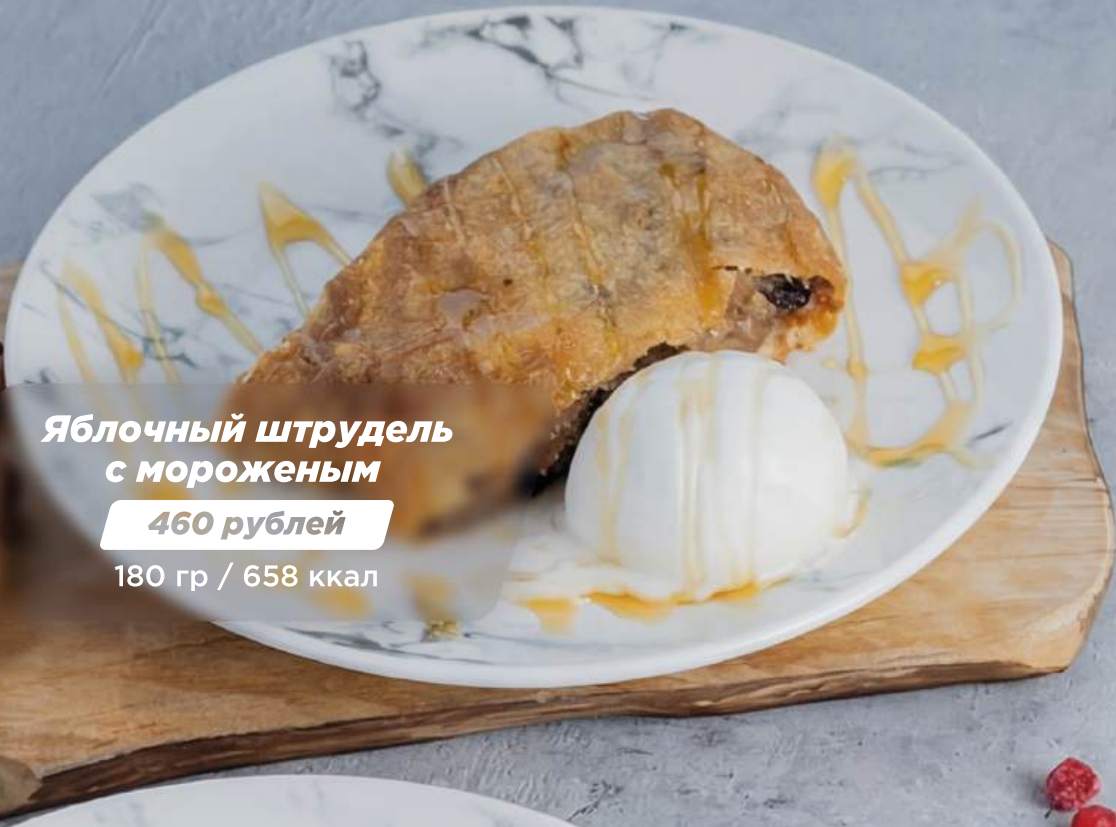
160 гр / 575 ккал



**Брауни с мороженым**

**520 рублей**

165 гр / 748 ккал

A golden-brown apple strudel is served on a white plate with a grey marble pattern. It is topped with a scoop of white ice cream and drizzled with a yellow sauce. The plate sits on a wooden cutting board with cinnamon sticks. Raspberries are scattered on the grey background to the right.

**Яблочный штрудель  
с мороженым**

**460 рублей**

180 гр / 658 ккал

A slice of homemade cheesecake is served on a white plate with a grey marble pattern. It is topped with a sprig of mint and a drizzle of pink berry sauce.

**Чизкейк домашний**

**340 рублей**

140 гр / 480 ккал

Four golden-brown pancakes are stacked on a plain white plate.

**Блинчики**

**220 рублей**

120 гр / 348 ккал

# НАПИТКИ

## ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

### Лимонад классический

(лимонный фреш, сахарный сироп, газ. вода, лимон, мята)

250 мл

239 рублей

### Лимонад манго-маракуйя

(лимонный фреш, сироп манго, пюре маракуйя, газ. вода, лимон, мята)

250 мл

269 рублей

### Лимонад французский

(лимонный фреш, сироп блю кюрасао, газ. вода, апельсин, розмарин)

250 мл

289 рублей

### Фреш яблочный

200 мл

529 рублей

### Фреш апельсиновый

200 мл

519 рублей

### Сок Rioba

Яблоко

250 мл

119 рублей

Вишня

250 мл

119 рублей

Персик

250 мл

129 рублей

Апельсин

250 мл

139 рублей

Грейпфрут

250 мл

139 рублей

Гранат

250 мл

159 рублей

Ананас

250 мл

159 рублей



**Смузи манго-облепиха**

(апельсиновый фреш, сироп манго, банан, концентрат облепиха, концентрат лимон-имбирь)

200 мл

439 рублей

**Смузи тропический**

(мороженое сливочное, молоко, сироп манго, пюре маракуйя, стружка кокосовая)

200 мл

399 рублей

**Смузи банан-клубника**

(молоко, банан, клубника свежемороженая)

200 мл

349 рублей

**Молочный коктейль ванильный / шоколадный / клубничный**

(мороженое, молоко)

250 мл

299 рублей

**Творожный коктейль**

(творог, овсяные хлопья, банан, молоко, мёд)

200 мл

439 рублей



## КОФЕЙНАЯ КЛАССИКА

|                        |              |                  |
|------------------------|--------------|------------------|
| Эспрессо               | 30 / 60 мл   | 139 / 189 рублей |
| Американо              | 200 / 300 мл | 169 / 199 рублей |
| Капучино               | 200 / 300 мл | 229 / 259 рублей |
| на растительном молоке | 200 / 300 мл | 309 / 339 рублей |
| Латте                  | 200 / 300 мл | 239 / 269 рублей |
| на растительном молоке | 200 / 300 мл | 319 / 349 рублей |
| Флэт уайт              | 200 мл       | 269 рублей       |
| на растительном молоке | 200 мл       | 359 рублей       |
| Раф классический       | 350 мл       | 379 рублей       |

## ДОБАВКИ К КОФЕ

|                        |             |                |
|------------------------|-------------|----------------|
| Молоко                 | 50 / 150 мл | 59 / 89 рублей |
| миндальное/кокосовое   |             |                |
| Сироп                  | 10 / 20 мл  | 39 / 69 рублей |
| Корица                 | 1 гр        | 49 рублей      |
| Дробленый грецкий орех | 10 гр       | 39 рублей      |
| Топпинг                | 10 / 20 гр  | 29 / 59 рублей |
| Сливки 10%             | 50 / 100 мл | 59 / 99 рублей |
| Маршмеллоу             | 20 гр       | 29 рублей      |
| Молоко коровье         | 50 / 150 мл | 39 / 89 рублей |

## АВТОРСКИЙ КОФЕ

|                                                                                        |        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|
| Раф арахисовый<br>(эспрессо, сливки 10%,<br>паста арахисовая, сироп карамельный)       | 350 мл | 489 рублей |
| Раф карамельный<br>(эспрессо, сливки 10%,<br>сироп соленая карамель, сахарное печенье) | 350 мл | 459 рублей |
| Банановый латте<br>(эспрессо, банановый сироп, банан свежий)                           | 250 мл | 379 рублей |
| Бамбл кофе<br>(эспрессо, апельсиновый сок,<br>сироп карамельный, лед)                  | 300 мл | 269 рублей |
| Айс крим латте<br>(эспрессо, молоко, мороженое,<br>сироп карамельный)                  | 300 мл | 289 рублей |



## СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ

|                                                                                                                                         |        |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|
| <b>Глинтвейн</b><br>(основа глинтвейна, апельсин, лимон, яблоко, корица, гвоздика, бадьян, сироп ваниль)                                | 200 мл | 389 рублей |
| <b>Какао</b><br>(какао порошок, молоко)                                                                                                 | 200 мл | 259 рублей |
| <b>Чай шиповник</b><br>(чай черный листовой, шиповник, яблоко, мята)                                                                    | 500 мл | 359 рублей |
| <b>Чай облепиховый</b><br>(концентрат облепихи, апельсин, облепиха с/м, мёд, бадьян)                                                    | 500 мл | 359 рублей |
| <b>Чай имбирный</b><br>(чай черный листовой, лимон, корень имбиря, мёд, концентрат имбирный)                                            | 500 мл | 359 рублей |
| <b>Чай цитрусовый</b><br>(лимон, апельсин, яблоко, мед, тростниковый сахар, гвоздика, бадьян, корица палочка, корица молотая, розмарин) | 500 мл | 359 рублей |
| <b>Чай в чайнике</b><br>(черный, зеленый, фруктовый, таёжный)                                                                           | 500 мл | 259 рублей |
| <b>Чай пакетированный</b><br>(черный, зеленый, фруктовый, молочный улун, жасмин)                                                        | 200 мл | 69 рублей  |

## ДОБАВКИ К НАПИТКАМ

|                               |             |                 |
|-------------------------------|-------------|-----------------|
| <b>Мёд</b>                    | 20 гр       | 39 рублей       |
| <b>Лимон</b>                  | 10 гр       | 19 рублей       |
| <b>Мята</b>                   | 5 гр        | 39 рублей       |
| <b>Имбирь</b>                 | 10 мл       | 29 рублей       |
| <b>Молоко растительное</b>    | 50 / 150 мл | 59 / 179 рублей |
| <b>Сироп</b>                  | 10 / 20 мл  | 29 / 49 рублей  |
| <b>Корица</b>                 | 1 гр        | 49 рублей       |
| <b>Шоколадная крошка</b>      |             | 29 рублей       |
| <b>Дробленый грецкий орех</b> | 10 гр       | 39 рублей       |
| <b>Топпинг</b>                | 10 / 20 гр  | 29 / 59 рублей  |
| <b>Сливки 10%</b>             | 50 / 100 мл | 59 / 99 рублей  |
| <b>Маршмеллоу</b>             | 10 гр       | 29 рублей       |
| <b>Молоко коровье</b>         | 50 / 150 мл | 39 / 89 рублей  |
| <b>Арахисовая паста</b>       | 10 гр       | 69 рублей       |



## ПЕРЕКУС



### Клуб сэндвич

**450 рублей**

хлеб тостовый, куриное филе,  
соус цезарь, лист салата, томат,  
сыр, картофель фри, кетчуп

310 гр, 30 гр / 648 ккал



### Хот дог с куриной/говяжьей сосиской

**440/490 рублей**

булочка, куриная/говяжья сосиска,  
коул слоу, кетчуп, кранч лук,  
маринованный огурец

210 гр / 648 ккал

### Картофель фри с наггетсами

**440 рублей**

картофель фри, наггетсы,  
кетчуп

220 гр, 30 гр / 457 ккал



### Ролл с наггетсами

**390 рублей**

тортилья пшеничная, пекинская  
капуста, наггетсы, томат, сыр,  
соус цезарь, кетчуп

210 гр / 480 ккал

# ДЕТСКОЕ МЕНЮ

## СУПЫ

### Суп с фрикадельками

**310 рублей**

фрикадельки куриное,  
картофель, морковь, зелень  
230 гр / 122 ккал

### Куриный суп с вермишелью

**290 рублей**

куриное филе, картофель,  
вермишель, зелень  
230 гр / 150 ккал

## ГАРНИР

картофельное пюре  
120 гр / 140 рублей

картофель фри  
120 гр / 140 рублей

картофельные дольки  
120 гр / 190 рублей

гречка  
120 гр / 120 рублей

рис  
120 гр / 120 рублей

макароны из твердых сортов  
120 гр / 150 рублей

цукини на гриле  
120 гр / 150 рублей

перец на гриле  
120 гр / 190 рублей

картофель на гриле  
120 гр / 140 рублей

## ГОРЯЧЕЕ И ГАРНИРЫ

### Котлета домашняя

**290 рублей**

свинина, говядина, лук  
репчатый, молоко  
100 гр / 254 ккал

### Котлета куриная

**280 рублей**

филе куриное, яйцо, мука  
пшеничная, панировочные сухари  
100 гр / 164 ккал

## ДЕСЕРТЫ

### Креп с бананом

310 рублей

блинчики, банан, сливочное  
масло, мята, топпинг  
230 гр / 408 ккал



### Сырники детские

330 рублей

творог, манная крупа, мука пшеничная,  
сахар, ванильный сахар, шоколадный  
топпинг, кондитерская посыпка, мята  
130 гр / 335 ккал



## НАПИТКИ

### Морс брусничный

120 рублей

### Горячий шоколад

280 рублей

### Какао

240 рублей



Любую из позиций в меню  
мы можем сделать для Вас  
с собой

**POOL&GYM**  
ФИТНЕС КЛУБ

