

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 1

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
	на воде	200 г/250 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/130 ккал	☐
	Салат Греческий	180 г/260 ккал	☐
	Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/270 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Минестроне	250 г/110 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/100 ккал	☐
	Куриный консоме с индейкой и лапшой	250 г/75 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN	Кутаб с зеленью	140 г/190 ккал	☐
	Филе сибаса с зеленой спаржей, пюре из сельдерея с маслинами и соусом вьерж	250 г/190 ккал	☐
	Болоньезе из мраморной говядины с овощными / кукурузными спагетти	230 г/240 ккал	☐
VEGAN	Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210 г/350 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/240 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеного сельдерея с пастернаком	140 г/65 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/160 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225 г/190 ккал	☐
	Овощное рагу с муксуном	250 г/140 ккал	☐
VEGAN	Карри из запеченного латука и томатов черри	260 г/310 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 2

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША рисовая / киноа (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном на воде	200 г/180 ккал 200 г/250 ккал	☐ ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат микс с авокадо	150 г/210 ккал	☐
	Салат с креветками и лососем	180 г/170 ккал	☐
	Оливье с домашним майонезом	180 г/310 ккал	☐
	Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/270 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Томатный суп	250 г/90 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп с грибами	250 г/85 ккал	☐
	Фо-Га с индейкой, овощами и лапшой	250 г/140 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Пицца «Ветчина и грибы»	250 г/420 ккал	☐
	Филе форели с овощными спагетти и вялеными томатами	230 г/170 ккал	☐
	Жаркое из ягненка с пюре из запеченной тыквы и мини кейлом с мятным соусом	240 г/470 ккал	☐
VEGAN	Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270 г/360 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с домашним майонезом	180 г/310 ккал	☐
	Салат с бататом и страчателлой	150 г/330 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/50 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Куриная грудка с вешенками и пастернаком	250 г/400 ккал	☐
	Тальятелле из цукини с морепродуктами	230 г/440 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из ядер конопли с печеными баклажанами	220 г/460 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 3

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
	на воде	200 г/250 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

	Боул с креветками	170 г/220 ккал	☐
	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/110 ккал	☐
	Буррата с вялеными томатами	210 г/350 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

	Фо-Бо с говядиной, овощами и лапшой	250 г/115 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из зеленых овощей	250 г/75 ккал	☐
	Борщ с индейкой	250 г/120 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Жареный сыр халуми с овощным рагу	240 г/350 ккал	☐
	Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками	215 г/330 ккал	☐
	Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом	260 г/240 ккал	☐
VEGAN	Овощной террин с киноа и томатным соусом	240 г/190 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/110 ккал	☐
	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/310 ккал	☐
VEGAN	Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	140 г/100 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Рулет из кролика с овощным рататуюем	230 г/280 ккал	☐
	Филе палтуса с пюре из сельдерея и овощным жемчугом	240 г/220 ккал	☐
VEGAN	Голубец из свекольного листа с печеными баклажанами, вяленными томатами, кремом из брокколи и шпината	220 г/180 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 4

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША рисовая / киноа (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном на воде	200 г/180 ккал	☐
		200 г/250 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/130 ккал	☐
	Салат Греческий	180 г/260 ккал	☐
	Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/270 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Минестроне	250 г/110 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из брокколи с миндалем	250 г/90 ккал	☐
	Куриный консоме с омлетом, овощами и лапшой	250 г/90 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Кутаб с зеленью	140 г/190 ккал	☐
	Ленский омуль с овощами и соусом из белого вина	250 г/310 ккал	☐
	Цыпленок-корнишон с овощами гриль и перечным карри	290 г/330 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	250 г/440 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/240 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеного сельдерея с пастернаком	140 г/65 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/160 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250 г/240 ккал	☐
	Филе форели с цуккини и пюре из цветной капусты	245 г/220 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из ядер конопли с карри из латука и спаржи	240 г/270 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 5

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
	на воде	200 г/250 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат микс с авокадо	150 г/210 ккал	☐
	Салат с креветками и лососем	180 г/170 ккал	☐
	Оливье с домашним майонезом	180 г/310 ккал	☐
	Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/270 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Томатный суп	250 г/90 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/140 ккал	☐
	Суп рыбный	250 г/85 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Пицца с креветками, артишоком и козьим сыром	280 г/510 ккал	☐
	Ножка кролика с пастернаком, спагетти из цукини и овощным соусом	250 г/280 ккал	☐
	Филе палтуса с цветной капустой и маслинами с соусом «зеленый карри»	240 г/290 ккал	☐
VEGAN	Полента запеченная с овощами и тыквенным кремом	250 г/340 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с домашним майонезом	180 г/310 ккал	☐
	Салат с бататом и страчателлой	150 г/330 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/50 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Куриная грудка с равиоли из цукини, печеных баклажанов и вяленых томатов	255 г/280 ккал	☐
	Биточки из палтуса и лосося с пюре из печеной цветной капусты и салатом бокчой	240 г/280 ккал	☐
VEGAN	Овощная лазанья с томатным соусом	200 г/120 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 6

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША рисовая / киноа (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном на воде	200 г/180 ккал 200 г/250 ккал	☐ ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐
	Боул с креветками	140 г/210 ккал	☐
	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	☐
	Буррата с вялеными томатами	200 г/370 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/202 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/466 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Борщ постный	250 г/70 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/65 ккал	☐
	Консоме куриный с фрикадельками и лапшой	250 г/95 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Жареный сыр халуми с овощным рагу	240 г/350 ккал	☐
	Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и соусом из сморчков	220 г/300 ккал	☐
	Филе сибака с овощами и лимонной пенкой	230 г/120 ккал	☐
VEGAN	Драники из батата с брокколи и овощным соусом	240 г/400 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/110 ккал	☐
	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/310 ккал	☐
VEGAN	Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	140 г/100 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Митболы из кролика с цукини-гриль и перечным соусом	230 г/250 ккал	☐
	Палтус с цветной капустой и базиликом	235 г/320 ккал	☐
VEGAN	Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых томатов	220 г/230 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 7

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
	на воде	200 г/250 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/130 ккал	☐
	Салат Греческий	180 г/260 ккал	☐
	Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/270 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Минестроне	250 г/110 ккал	☐
VEGAN	Крем суп из пастернака	250 г/80 ккал	☐
VEGAN	Кокосовый суп Том-Кха	250 г/190 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN	Кутаб с зеленью и тыквой	140 г/260 ккал	☐
	Филе муксуна с зеленой спаржей и соусом из белого вина	250 г/140 ккал	☐
	Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным карри	260 г/390 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из зеленой гречки с грибами	250 г/200 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/240 ккал	☐
VEGAN	Салат из печенного сельдерея с пастернаком	140 г/65 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/160 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом	230 г/160 ккал	☐
	Филе сибаса с рагу из пастернака, артишоков и томатов	240 г/180 ккал	☐
	Оладьи из цуккини с томатной сальсой и кремом из белых грибов	250 г/180 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 8

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША рисовая / киноа (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном на воде	200 г/180 ккал 200 г/250 ккал	☐ ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат микс с авокадо	150 г/210 ккал	☐
	Салат с креветками и лососем	180 г/170 ккал	☐
	Оливье с домашним майонезом	180 г/310 ккал	☐
	Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/270 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐
	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Томатный суп	250 г/90 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из сельдерея	250 г/100 ккал	☐
VEGAN	Грибное консоме с лапшой	250 г/85 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Пицца «Маргарита» с моцареллой и томатами	250 г/470 ккал	☐
	Кордон блю с домашним фондю с соте из цуккини и фенхеля с соусом томатная сальса	230 г/170 ккал	☐
	Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спарже	245 г/250 ккал	☐
VEGAN	Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250 г/130 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с домашним майонезом	180 г/310 ккал	☐
	Салат с бататом и страчателлой	150 г/330 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных цуккини и баклажанов	130 г/50 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Рубленые биточки из палтуса и лосося с овощным жемчугом и тыквенным пюре	230 г/250 ккал	☐
	Куриная грудка с запеченным пастернаком, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250 г/260 ккал	☐
VEGAN	Соте из овощей в кокосовом молоке с лимонником	250 г/240 ккал	☐

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 9

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

VEGAN	КАША гречневая / рисовая (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
	на воде	200 г/250 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц с ветчиной из индейки / с вялеными томатами черри / с гравлаксом / с грибами	90 г/120 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/250 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

VEGAN	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/130 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/110 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/130 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/110 ккал	☐
VEGAN	Спред баклажановый	50 г/67 ккал	☐
VEGAN	Спред из перцев и тофу	50 г/20 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/55 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/50 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/40 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/200 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/150 ккал	☐
VEGAN	Мандарин / яблоко зелёное / дыня / папайя	50 г/25 ккал	☐
VEGAN	Микс салат	30 г/5 ккал	☐
VEGAN	Огурцы очищенные	50 г/6 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/75 ккал	☐
	Ветчина из индейки / кролика / утки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки / кролика	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из морепродуктов	50 г/166 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/60 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42-48г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/200 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/190 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/220 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	☐
	Боул с креветками	170 г/220 ккал	☐
	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/110 ккал	☐
	Буррата с вялеными томатами	210 г/350 ккал	☐
	Овощное ассорти с йогуртовым соусом	120 г/45 ккал	☐
	Микс салат с ветчиной из индейки и авокадо	160 г/200 ккал	☐
	Микс салат с гравлаксом и вяленными томатами	145 г/220 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Борщ постный	250 г/100 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/120 ккал	☐
	Суп рыбный	250 г/85 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Жареный сыр халуми с овощным рагу	240 г/350 ккал	☐
	Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте	240 г/240 ккал	☐
	Филе лосося с салатом бок-чой, шиитаке и кокосовым аминокислотным соусом	240 г/270 ккал	☐
VEGAN	Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270 г/360 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/110 ккал	☐
	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/310 ккал	☐
VEGAN	Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	140 г/100 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Цыпленок-корнишон с овощами гриль и томатным соусом	290 г/260 ккал	☐
	Филе палтуса с овощами и рыбным бульоном	240 г/220 ккал	☐
VEGAN	Айсберг с зеленым рататуем и соусом из кокоса	230 г/290 ккал	☐