

ф и т н е с - к а ф е

ОНЪГИНЬ

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

с 8:00 до 12:00 – в будние дни

с 9:00 до 12:00 – в выходные дни

КОМПЛЕКСНЫЙ ФИТНЕС-ЗАВТРАК **650 Р.**
к завтраку подаётся на выбор фильтр-кофе или чай

овсяная каша, омлет, яйца варёные, яичница, йогурт, творог, мюсли, сыр, ветчина, овощи, фрукты, сухофрукты, домашние джемы, мёд, молоко, свежая выпечка, хледные тосты

КАША НА МОЛОКЕ ИЛИ НА ВОДЕ **220 Р.**
овсяная, рисовая или гречневая 500г

ОВСЯНКА НА МИНДАЛЬНОМ/КОКОСОВОМ МОЛОКЕ **260 Р.**
с гранолой и сухофруктами 360г

ЙОГУРТ **200 Р.**
200г

ТВОРОГ **200 Р.**
100г

СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ **320 Р.**
150г

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ **340 Р.**
140г

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:

джем	40г	60 Р.	мюсли/гранола	100г	120 Р.
мёд или сгущённое молоко	30г	60 Р.	сухофрукты	30г	80 Р.
домашняя сметана	50г	60 Р.			

СВЕЖАЯ ВЫПЕЧКА

КРУАССАН **160 Р.**
55г

КЛЕНОВЫЙ ПЕКАН **200 Р.**
85г

ТРЕУГОЛЬНИК С ВИШНЕЙ / С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ **200 Р.**
110г

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ФЛЕПДЖЕК» **200 Р.**
с клюквой, изюмом и семечками 70г

ПИРОЖНОЕ МАКАРОН **60 Р.**
с фисташкой, с манго-маракуйя, с малиной 12г

ШОКОЛАДНЫЙ МАФФИН **160 Р.**
90г

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

с 8:00 до 12:00 — в будние дни

с 9:00 до 12:00 — в выходные дни

ЯИЧНИЦА 80/25г ИЛИ ОМЛЕТ 160/25г

подаётся с рукколой и томатами терри

260 Р.

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:

томаты-гриль, шампиньоны-гриль

80г/50г 80 Р.

томаты свежие, сладкий перец

30г/30г 60 Р.

хрустящий бекон

20г 160 Р.

сыр, ветчина

30г/30г 80 Р.

шпинат жареный

50г 80 Р.

лосось слабосоленый

40г 320 Р.

креветки-гриль

35г 280 Р.

хлеб тостовый

30г 30 Р.

яйцо куриное

1 шт. 60 Р.

яйцо перепелиное

1 шт. 40 Р.

БЕНЕДИКТ С ЛОСОСЕМ

слабосоленый лосось, яйцо пашот, авокадо, томаты,
тост зерновой, голландский соус

210г 560 Р.

СЭНДВИЧ С РОСТБИФОМ

ростбиф, листья салата, томат, сыр, солёный огурец, горчичный соус

170г 420 Р.

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ

булочка зерновая, куриная грудка, листья салата, томат, соус «Цезарь»

150г 400 Р.

СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ

тосты зерновые, слабосоленый лосось, огурец, сыр сливочный

160г 460 Р.

СЭНДВИЧ СО СЛАБОСОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ,
ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ-СКРЭМБЛ

200г 480 Р.

СЭНДВИЧ С ЯИЧНИЦЕЙ И БЕКОНОМ

тосты зерновые, бекон, яичница, сыр, листья салата, томат, майонез

200г 400 Р.

ТЁПЛЫЙ СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ И СЫРОМ

подаётся с жареным яйцом

190г 420 Р.

САЛАТЫ

ФИРМЕННЫЙ САЛАТ «ОНЕГИНЬ»

ростбиф, листья салата, томаты терри, перепелиное яйцо, ростки сои,
кешью, маслины, соус на основе оливкового масла

170/30г 680 Р.

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ
С КРЕВЕТКАМИ

150/70г 640 Р.

150/50г 690 Р.

САЛАТ С ПЕЧЕНЫЮ ИНДЕЙКИ

печень индейки, листья зеленых салатов, томаты терри, картофель
терри, яйцо-пашот, соус на основе оливкового масла

245г 580 Р.

ТАЙСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

креветки на гриле в тайском соусе, листья салатов, томаты, огурец,
сладкий перец, апельсин, соус на основе оливкового масла

210г 690 Р.

САЛАТ С ТУНЦОМ БЛЮ ФИН

филе тунца, листья салатов, картофель терри, томаты терри, маслины,
перепелиное яйцо, соус на основе оливкового масла

170/80г 760 Р.

САЛАТ С АВОКАДО И ЛОСОСЕМ ТЕРИЯКИ

лосось на гриле, авокадо, огурец, листья салата, соус на основе сельдерея

180/55г 760 Р.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ СО СЛАБОСОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ,
КРЕМ-АВОКАДО И ПШЕНИЧНЫМИ ТОСТАМИ

160г 740 Р.

ПОКЕ С ТУНЦОМ/С ЛОСОСЕМ

суши рис, тунец/ лосось в соусе никкей, бобы эдамаме, авокадо, огурец,
чука, лук фри, нори, кунжут

220г 620 Р.

335г 760 Р.

БОЛЬШОЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ.
ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ С БАЗИЛИКОВЫМ СОУСОМ

235г 560 Р.

САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ. ТОМАТАМИ И МЯГКИМ СЫРОМ

NEW

200г 560 Р.

ГРИН САЛАТ С ОЛИВКАМИ И ГРЕЧЕСКИМ СЫРОМ

листья салата, томаты, огурец, сладкий перец, оливки, маслины,
сыр Фета, соус на основе оливкового масла

250г 560 Р.

БРУСКЕТТА С АВОКАДО

С РОСТБИФОМ. ЛИСТЬЯМИ РУККОЛЫ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ
С КРЕВЕТКАМИ И КРЕМ-АВОКАДО

130г 440 Р.

105г 500 Р.

170г 560 Р.

СУПЫ

ОКРОШКА	NEW	330/360г	400 Р.
на домашнем квасе или кефире, с заправкой на Ваш выбор: сметана, майонез; по желанию можно добавить горчицу			
ЗЕЛЕНЫЙ СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ	NEW	390/30г	420 Р.
подается со сметаной			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		350/30г	420 Р.
СУП КУРИНЫЙ С ЛАПШОЙ		300г	400 Р.
СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ		380г	520 Р.
ТОМ ЯМ		340/80г	680 Р.
подаётся с рисом			
СУП ИЗ КОПЧЕНОГО УГРЯ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ ПОРЕЕМ		250г	420 Р.

ПАСТА

СПАГЕТТИ КАРБОНАРА		300г	620 Р.
спагетти, бекон, сыр пармезан, сливочный соус			
ПАСТА С КУРИЦЕЙ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ		250г	620 Р.
феттучини, куриное филе, шампиньоны, вяленые томаты, сыр, сливочный соус			
ПАСТА С ЛОСОСЕМ		220г	740 Р.
феттучини, филе лосося, сыр сливочный, икра лосося, соус песто из рукколы			
ПАСТА С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ И КРЕВЕТКАМИ		270г	780 Р.
феттучини, мясо краба, креветки, соус из креветок			
ЛАПША ВОК С ГОВЯДИНОЙ ТЕРИЯКИ И ОВОЩАМИ		280г	620 Р.
ЯИЧНАЯ ЛАПША С КУРИЦЕЙ, КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ		290г	680 Р.

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:

авокадо	80г	180 Р.	креветки гриль	35г	280 Р.
шампиньоны гриль	50г	80 Р.	тунец в горьком соусе	55г	320 Р.
куриная грудка гриль	40г	140 Р.	лосось на гриле	55г	320 Р.
говядина отварная	20г	80 Р.	лосось слабосоленый	40г	320 Р.
ростбиф	30г	160 Р.	лосось поке	40г	340 Р.
сыр греческий	30г	80 Р.			

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ФИЛЕ ЛОСОСЯ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА ПАРУ	150/55г	1040 Р.
подаётся с соусом из свеклы		
ФИЛЕ ДОРАДО НА ГРИЛЕ С ТАРТАРОМ ИЗ ОГУРЦА И АВОКАДО	120/60г	940 Р.
КОТЛЕТА ИЗ ЛОСОСЯ С ЯЙЦОМ ПАШОТ	130/100/50г	860 Р.
подается на подушке из шпината		
КОТЛЕТЫ ИЗ ЩУКИ	120/130/30г	760 Р.
подаются с пюре из картофеля и сельдерея		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	190/130г	820 Р.
«ОНЕГИНЬ» БУРГЕР	350/65/30г	780 Р.
подаётся с картофелем фри		
ТОПЛЕННЫЕ ТЕЛЯЧЬИ ЩЕЧКИ	120/130г	820 Р.
подаются с картофельным пюре		
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ НА ГРИЛЕ	150/60/30г	740 Р.
с овощами и медово-горьким соусом		
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ «ПРОВАНСАЛЬ»	140/28/30г	520 Р.
приготовим на гриле или на пару		
ФИЛЕ ЦЫПЛЁНКА НА ОЛАДЬЯХ ИЗ ЦУКИНИ	130/90/30г	720 Р.
подаётся со сметаной		
КУРИЦА КАРРИ	250/100г	720 Р.
подается с рисом		
КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛАТОМ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150/150г	680 Р.
приготовим на гриле или на пару		
ПИТА-СЭНДВИЧ С ЦЫПЛЕНКОМ ТЕРИЯКИ	210/80г	640 Р.
подаётся с картофелем по-деревенски		
КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ	160/70/30г	520 Р.
со сметаной и салатом из огурца, редиса и зелени		



ГАРНИРЫ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ <i>томаты, огурцы, сельдерей, сладкий перец, маслины</i>	150г	260 Р.
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ/СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	120г	180 Р.
ОВОЩИ ГРИЛЬ <i>цуккини, баклажан, томат, сладкий перец</i>	100г	280 Р.
БРОККОЛИ <i>с кедровыми орехами и оливковым маслом</i>	110г	280 Р.
ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ	130г	280 Р.
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	120г	280 Р.
ШПИНАТ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ	120г	280 Р.
МИКС БЕЛОГО И КРАСНОГО РИСА	150г	260 Р.
РИС КРАСНЫЙ/РИС ЯПОНСКИЙ	100г	260 Р.
РИС/ГРЕЧКА	150г	200 Р.
ГРЕЧКА С ЖАРЕНЫМИ ГРИБАМИ И ЛУКОМ	180г	260 Р.
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130г	240 Р.
КАРТОФЕЛЬ ФРИ/КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ	100г/120г	260 Р.

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО

<i>соус: медово-горчичный, цезарь, песто, провансаль, к бургеру</i>	30г	80 Р.
<i>сыр: грано подано, греческий</i>	10г/30г	80 Р.
<i>майонез / горчица дижонская / кетчуп</i>	30г/20г/20г	60 Р.
<i>пшеничные гренки / булочка пшеничная / булочка ржаная</i>	10г/30г/30г	40 Р.

ДЕСЕРТЫ. ВЫПЕЧКА

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН <i>с шариком мороженого</i>	110г/30г	380 Р.
ПИРОГ С ГРУШЕЙ <i>с шариком мороженого</i>	150/30г	360 Р.
ШТРУДЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	150г	340 Р.
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ	140г	340 Р.
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150г	320 Р.
ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:		
<i>джем, мёд или сгущённое молоко</i>	40г/30г/30г	60 Р.
<i>домашняя сметана</i>	50г	60 Р.
<i>мороженое</i>	50г	80 Р.
КРУАССАН	55г	160 Р.
КЛЕНОВЫЙ ПЕКАН	85г	200 Р.
ТРЕУГОЛЬНИК С ВИШНЕЙ / С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	110г	200 Р.
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ФЛЕПДЖЕК» <i>с клюквой, изюмом и семечками</i>	70г	200 Р.
ПИРОЖНОЕ МАКАРОН <i>с фисташкой, с манго-маракуйя, с малиной</i>	12г	60 Р.
МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ	90г	160 Р.
ХЛЕБНАЯ КОРЗИНА <i>ассорти булочек, масло сливочное с травами</i>	90/10г	120 Р.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

АНАНАСОВЫЙ <i>богат витаминами и минеральными веществами</i>	200мл	420 Р.
АПЕЛЬСИНОВЫЙ <i>укрепляет иммунитет, полезен для сердечной деятельности</i>	200мл	300 Р.
ГРЕЙПФРУТОВЫЙ <i>полезен при утомляемости, улучшает состояние кожи</i>	200мл	320 Р.
МОРКОВНЫЙ <i>насыщен витамином А, укрепляет нервную систему и тонизирует</i>	200мл	300 Р.
СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ <i>является сильным антиоксидантом, ускоряет обмен веществ и тонизирует</i>	200мл	320 Р.
ЯБЛОЧНЫЙ <i>богат органическими кислотами, источник витамина С</i>	200мл	300 Р.

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ

лимонный сок	100мл	160 Р.	апельсин	1шт.	100 Р.
сок имбиря	5мл	50 Р.	яблоко	1шт.	100 Р.
сливки	30мл	50 Р.			

*Вы можете заказать микс из 2 любых свежавыжатых соков на свой выбор

КОКТЕЙЛИ. СМУЗИ

ВИТАМИКС <i>апельсин, банан, манго, мята</i>	200мл	360 Р.
ЭНЕРГИЯ ДНЯ <i>апельсин, яблоко, морковь, имбирь</i>	200мл	360 Р.
МАНГО&МЯТА <i>манго, мята, апельсин, банан</i>	300мл	360 Р.
БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ СМУЗИ <i>банан, клубника, апельсин</i>	300мл	360 Р.
АВОКАДО И ШПИНАТ <i>авокадо, шпинат, мята</i>	300мл	360 Р.
GREEN DETOX <i>листья зелёных салатов, сельдерей, зелень, банан, груша, яблоко</i>	200мл	360 Р.
ЧЕРНИЧНОЕ ОБЛАКО <i>черника, апельсин, грейпфрут, йогурт</i>	300мл	360 Р.
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ <i>ванильный, клубничный, шоколадный</i>	300мл	340 Р.

СОКИ

SWELL <i>яблоко, апельсин, томат, вишня</i>	250мл	220 Р.
RICH <i>яблоко, апельсин, томат, вишня, персик, ананас</i>	200мл	220 Р.
BARINOFF <i>гранат, груша, мультифрут, манго</i>	250мл	220 Р.
ДЕТОКС № 3: огурец-томат-перец чили-сладкий перец-травы № 5: тыква-апельсин, № 4: сельдерей-томат-огурец-сладкий перец,	300мл	240 Р.
МОРС ДОМАШНИЙ <i>клюква</i>	250мл	220 Р.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

JALINE	250мл	110 Р.	500мл	180 Р.
SPORTA	500мл	180 Р.	750мл	220 Р.
BAIKAL PEARL SPORT	500мл	240 Р.		
MEVER	750мл	220 Р.		
ЕССЕНТУКИ N 4	450мл	200 Р.		

НАПИТКИ

КОКОСОВАЯ ВОДА «FOSO» <i>без сахара</i>	330мл	220 Р.
КОКА-КОЛА. КОКА-КОЛА ЗЕРО	330мл	240 Р.
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «VITAMIN WATER» <i>лимон-апельсин, мультифрукт</i>	500мл	240 Р.
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «VITAMIN LEMONADE» <i>малина-грейпфрут, лимон-сосна</i>	500мл	240 Р.
ВИТАМИННАЯ ВОДА «FAHRENHEIT VITAMIN» <i>бузина, лимон-лайм-мята</i>	500мл	220 Р.

ФИТОЧАИ

ИМБИРНЫЙ ЛИМОННИК С ЯГОДАМИ ГОДЖИ	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.
РУССКИЕ ТРАДИЦИИ <i>травяной сбор: листья смородины, чабрец, мелисса, цветы ромашки</i>	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.
ШИПОВНИК С МЁДОМ	200мл	220 Р.		
ГРЕЧИШНЫЙ	400мл	320 Р.	800мл	520 Р.

ЧЁРНЫЙ ЧАЙ

АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК <i>классический</i>	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.
ЭРЛ ГРЕЙ <i>с бергамотом</i>	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.
ЦЕЙЛОН С ЧАБРЕЦОМ	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

КИТАЙСКИЙ ПОРОХ <i>классический</i>	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.
ЗЕЛЁНЫЙ С ЖАСМИНОМ <i>с цветками азиатского жасмина</i>	400мл	300 Р.	800мл	500 Р.
МОЛОЧНЫЙ УЛУН <i>с мягким вкусом и молочным ароматом</i>	400мл	320 Р.	800мл	520 Р.

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ <i>чай чёрный, имбирь, апельсин, лимон, мята, мёд, корица</i>	500мл	440 Р.
ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ <i>ягоды облепихи, соус из маракуйи, имбирь, специи</i>	500мл	440 Р.
ШИПОВНИК С АПЕЛЬСИНОМ <i>шиповник, апельсин, лимон, анис, корица</i>	500мл	440 Р.
МАЛИНА С МЯТОЙ	500мл	440 Р.

КОФЕ

ЭСПРЕССО	50мл	180 Р.
ДВОЙНОЙ ЭСПРЕССО	150мл	240 Р.
АМЕРИКАНО	150мл	180 Р.
ФИЛЬТР КОФЕ	200мл	180 Р.
КАПУЧИНО	150мл	240 Р.
ДВОЙНОЙ КАПУЧИНО	270мл	320 Р.
ЛАТТЕ	220мл	260 Р.
РАФ КОФЕ <i>с мягким сливочно-ванильным вкусом</i>	270мл	320 Р.

**Приготовление на миндальном, кокосовом или соевом молоке: +60р. к стоимости напитка*

НЕ КОФЕ

МАТЧА <i>латте/капучино</i>	220мл/150мл	300 Р.
МАТЧА <i>латте/капучино с миндальным, кокосовым или соевым молоком</i>	220мл/150мл	340 Р.
КАКАО С МАРШМЕЛЛОУ <i>с мягким сливочно-ванильным вкусом</i>	250мл/10г	300 Р.

К ЧАЮ/КОФЕ

сливки, молоко, безлактозное молоко	30мл/50мл/50мл	50 Р.
не молоко: миндальное, кокосовое, соевое	50мл	60 Р.
мёд, джем	30г/40г	60 Р.
мята, лимон, сок имбиря	5г/15г/5мл	50 Р.
сироп	10мл	50 Р.

СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ

НАПИТОК ИЗОТОНИЧЕСКИЙ «ATLETIA ISOTONIC» <i>ананас</i>	500мл	240 Р.
НАПИТОК ИЗОТОНИЧЕСКИЙ «ISOTONIC DRINK» <i>лайм-мята, грейпфрут, апельсин, мультифрукт</i>	900мл	320 Р.
НАПИТОК «L-CARNITINE 2000 MG» <i>апельсин, лимон-лайм, клюква-лимон</i>	700мл	360 Р.
НАПИТОК «L-CARNITINE WATER» <i>вишня, клубника-мята, лимон, терная смородина</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК «ATLETIA L-CARNITIN» <i>грейпфрут</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ «BCAA 8000» <i>лимон, лесные ягоды, белый грейпфрут</i>	700мл	380 Р.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ «BCAA WATER» <i>лимон-вишня, манго, фейхоа, яблоко-киви</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ «ATLETIA BCAA 6000» <i>маракуйя</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ "BCAA SPORTINIA" <i>ежевика, апельсин, маракуйя</i>	330мл	180 Р.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕРМОГЕННЫЙ «TERMO BOOSTER» <i>клюква-лимон</i>	700мл	360 Р.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «CARBO LOAD» <i>лимон-лайм, супер фрукт</i>	700мл	360 Р.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «ATLETIA GUARANA» <i>анис</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «ENERGY BOOST EXO» <i>голубая гуава, зеленое яблоко, манго</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «ENTER» <i>оригинальный, ежевика, агава</i>	330мл	260 Р.

СПОРТИВНОЕ МЕНЮ

ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ СМЕСИ/ПРОТЕИНЫ

ZERO CARB METAPURE <i>производитель QNT</i>	1 порция/30г	380 Р.
PRIME WHEY <i>производитель QNT</i>	1 порция/30г	380 Р.
WHEY ISOLATE ZERO <i>производитель QNT</i>	1 порция/30г	380 Р.
VEGAN PROTEIN <i>производитель QNT</i>	1 порция/20г	360 Р.

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ СМЕСИ/ГЕЙНЕРЫ

MASS GAINER ZERO <i>производитель QNT</i>	1 порция/65г	380 Р.
--	--------------	--------

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

N.O.XPLODE <i>производитель BSN</i>	1 порция/15г	280 Р.
PRE-WORKOUT <i>производитель Fitness Food Factory</i>	1 ампула/110мл	300 Р.

КОКТЕЙЛИ ИЗ СМЕСЕЙ МОГУТ БЫТЬ ПРИГОТОВЛЕНЫ НА:

<i>молоке</i>	250мл	60 Р.
<i>растительном молоке</i>	250мл	150 Р.
<i>воде</i>	250мл	60 Р.
<i>или на любом другом напитке из меню бара + банан к коктейлю</i>	1шт.	80 Р.

СПОРТИВНОЕ МЕНЮ

АМИНО-КИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

BCAA SHOT производитель Nutrend	1 ампула/60мл	300 Р.
BCAA 3000 SHOT Производитель Hardlabz	1 ампула/60мл	300 Р.
BCAA 6000 SHOT производитель Fitness Food Factory	1 ампула/110мл	300 Р.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

L-CARNITINE 3000 / L-CARNITINE 3300 производитель Maxler/Fit-Rx/Be First	1 ампула/25мл	200 Р.
L-CARNITINE 3000 SHOT производитель 4Me Nutrition	1 ампула/60мл	300 Р.
L-CARNITINE 3000 SHOT Производитель QNT	1 ампула/80мл	320 Р.
L-CARNITINE 3500 SHOT Производитель Hardlabz	1 ампула/60мл	300 Р.
L-CARNITINE 6000 SHOT производитель Fitness Food Factory	1 ампула/110мл	300 Р.

ЭНЕРГИЯ

GUARANA производитель Maxler/Fit-Rx/Be First	1 ампула/25мл	200 Р.
GUARANA SHOT производитель 4Me Nutrition	1 ампула/60мл	300 Р.
GUARANA KICK Производитель QNT	1 ампула/80мл	320 Р.
GUARANA 2500 SHOT Производитель Hardlabz	1 ампула/60мл	300 Р.
GUARANA 3000 SHOT производитель Fitness Food Factory	1 ампула/110мл	300 Р.

АКСЕССУАРЫ

ШЕЙКЕР ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОКТЕЙЛЕЙ	650 Р.
ШЕЙКЕР ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОКТЕЙЛЕЙ С КОНТЕЙНЕРАМИ	850 Р.
СПОРТИВНАЯ БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ	600 Р.

БАТОНЧИКИ. СНЕКИ

«PROTEIN JOY 38%» с протеином, низкое содержание сахара	1 шт./60г	360 Р.
«PROTEIN WAFER BAR» с протеином, вафельный	1 шт./35г	260 Р.
«EXCELENT 25% PROTEIN BAR» с протеином, без глютена	1шт./85г	380 Р.
«CHIKABAR 25%» с протеином, без сахара	1шт./60г	220 Р.
«CHIKA LAYERS 30%» с протеином, без глютена	1шт./60г	220 Р.
«CRUNCH BAR» с протеином	1шт./50г	220 Р.
«DESSERT SOUFFLE» печенье суфле с протеином, без сахара	1шт./55г	220 Р.
«WELLNUT» с протеином, без сахара	1шт./45г	180 Р.
«BROWNIE» печенье с протеином, без сахара	1шт./50г	220 Р.
«PROTEIN CAKE EXTRA» печенье с протеином	1шт./70г	240 Р.
«PROTEIN CAKE DUBAI» печенье с протеином, без сахара	1шт./50г	240 Р.
«FITNESS SHOCK» печенье с протеином	1шт./50г	220 Р.
«PROTEIN COOKIE» печенье с протеином	1шт./40г/50г	180 Р.
«COCO PARADISE» с протеином, без муки, без сахара	1уп./45г	180 Р.
ХЛЕБЦЫ «BLOCKBUSTER»	1шт./110г	180 Р.
ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА «5» без сахара	1уп./12шт	140 Р.



ОНЪГИНЬ

ФИТНЕС-КАФЕ

БИЗНЕС-ЛАНЧ ПО БУДНЯМ 12:00 - 16:00

БЕНТО ЛАНЧ - 480-520 Р.*

СУП НА ВЫБОР

МИСО СУП ИЛИ СУП ДНЯ

САЛАТ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВЫЙ

РОЛЛЫ

РОЛЛ С КОПЧеным УГРЕМ ½
РОЛЛ С ЛОСОСЕМ
И АВОКАДО ½

ГОРЯЧЕЕ НА ВЫБОР

ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ С РИСОМ **520р.**
ЛАПША УДОН С ГОВЯДИНОЙ **480р.**
ЯИЧНАЯ ЛАПША **480р.**
С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

ЧАЙ НА ВЫБОР

ЧЕРНЫЙ,
ЗЕЛЕНый ИЛИ ФРУКТОВый

*стоимость ланча зависит от выбора горячего блюда



РУССКИЙ ЛАНЧ - 480 Р.

СУП

СУП ДНЯ

САЛАТ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВЫЙ

ГОРЯЧЕЕ НА ВЫБОР

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ
ШАШЛЫЧОК ИЗ СВИНИНЫ
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ

ГАРНИР НА ВЫБОР

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
КАРТОФЕЛЬ-ФРИ
РИС

ЧАЙ НА ВЫБОР

ЧЕРНЫЙ,
ЗЕЛЕНый ИЛИ ФРУКТОВый



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЛАНЧ - 480 Р.

СУП НА ВЫБОР

МИСО СУП
СЕЗОННЫЙ СУП

САЛАТ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВЫЙ

РОЛЛЫ

РОЛЛ С АВОКАДО ½
РОЛЛ С ОГУРЦОМ ½

ГОРЯЧЕЕ НА ВЫБОР

КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
СО СМЕТАНОЙ
ЛАПША УДОН С ОВОЩАМИ
И СОУСОМ ТЕРИЯКИ

ЧАЙ НА ВЫБОР

ЧЕРНЫЙ,
ЗЕЛЕНый ИЛИ ФРУКТОВЫЙ



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ

НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ К ЛАНЧУ:

КОФЕ АМЕРИКАНО / 120р
КАПУЧИНО / 160р
ДВОЙНОЙ КАПУЧИНО / 200р
ЛАТТЕ / 180р
СОК СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ 200мл / 150р
(АПЕЛЬСИН, ГРЕЙПФРУТ, ЯБЛОКО,
МОРКОВЬ, СЕЛЬДЕРЕЙ)

НА ВСЕ ДЕСЕРТЫ - 20% СКИДКА

+7 (495) 663-20-00, доб.131

С ПОЛНЫМ МЕНЮ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ
НА САЙТЕ: www.cafe.onegin.ru

УСЛУГА TAKE AWAY.
ВОЗМОЖНО ЗАКАЗАТЬ БЛЮДА К НЕОБХОДИМОМУ ВРЕМЕНИ.



САЛАТ, СУПЫ



320 Р.
САЛАТ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ
подается с ореховым соусом



240 Р.
МИСО СУП
мисо-бульон, тофу, вакаме



420 Р.
КРАБОВЫЙ СУП
мисо-бульон, тофу, вакаме, мясо краба



420 Р.
СУП С УГРЕМ
рыбный бульон, вакаме, угорь, рис, яйцо

СУШИ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



180 Р.
200 Р.
ЛОСОСЬ



170 Р.
190 Р.
ТУНЕЦ



170 Р.
190 Р.
КРЕВЕТКА



180 Р.
200 Р.
КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ

ГУНКАНЫ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



180 Р.
ИКРА ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ



240 Р.
ИКРА ЛОСОСЯ



240 Р. / 260 Р.
МЯСО КРАБА



140 Р.
ЧУКА
с ореховым соусом



220 Р.
КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ



240 Р.
ЛОСОСЬ



260 Р.
КАЛИФОРНИЯ
краб, икра летучей рыбы



260 Р.
ФИЛАДЕЛЬФИЯ
лосось, икра лосося

САШИМИ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



620 Р.
ЛОСОСЬ



540 Р.
ТУНЕЦ
ИЛИ КРЕВЕТКА



580 Р.
КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ



640 Р.
КУНСЕЙ МАКИ
угорь, лосось слабой соли, авокадо, сыр сливочный

РОЛЛЫ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



260 Р.
РОЛЛ С ОГУРЦОМ
РОЛЛ АВОКАДО



360 Р.
РОЛЛ С ТУНЦОМ



380 Р. / 400 Р.
РОЛЛ С ЛОСОСЕМ



380 Р. / 400 Р.
РОЛЛ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ



760 Р.
ДРАКОН
угорь, авокадо, икра летучей рыбы, сыр сливочный



680 Р.
ФЬЮЖН
угорь, креветка, авокадо, огурец, икра лосося



680 Р.
КАНАДСКИЙ
лосось, угорь, авокадо, огурец, сыр сливочный



640 Р.
ЗБИ ШАРП
креветка темпура, авокадо, тар тар лосось



740 Р.
КАЛИФОРНИЯ С КРАБОМ
мясо краба, авокадо, огурец, икра летучей рыбы



680 Р.
КАЛИФОРНИЯ С ЛОСОСЕМ
лосось, авокадо, огурец, икра летучей рыбы



640 Р.
КАЛИФОРНИЯ С КРЕВЕТКОЙ
креветка, авокадо, огурец, икра летучей рыбы, острый соус



620 Р.
ЗБИ СПАЙС МАКИ
креветка темпура, огурец, сыр сливочный, кунжут



760 Р.
СЛИВОЧНАЯ ФИЛАДЕЛЬФИЯ
лосось, авокадо, огурец, сыр сливочный



760 Р.
КИОТО
лосось, сыр сливочный, икра лосося



660 Р.
УНАГИ КРАНЧ
мясо краба, креветка темпура, угорь копченый, огурец, сыр сливочный,



540 Р.
ЛОСОСЬ С АВОКАДО
лосось, авокадо



680 Р.
УНАГИ МАКИ СПАЙС
угорь, лосось, сыр сливочный, острый соус



620 Р.
ТЕМПУРА ОКИНАВА
теплый ролл: угорь, креветка, авокадо, сыр сливочный



620 Р.
ТЕМПУРА С ЛОСОСЕМ
теплый ролл: лосось, авокадо, сыр сливочный



620 Р.
ТЕМПУРА ТОКИО СПАЙС
теплый ролл: угорь, лосось, креветка, острый соус

Дополнительно Вы можете заказать: васаби 20р., имбирь 40р., ореховый соус 40р., острый соус 40р.