

СВ СОК
БАЛАНС

МЕНЮ



ДОСТАВКА ЕДЫ



скачать
приложение
сок баланс



АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПИТАНИЯ СОК БАЛАНС

Маркеры блюд в меню



— для восстановления
после силовых тренировок



— для энергетической подпитки
перед тренировкой



— для детокса



— эмодзи указывают на влияние
еды на настроение и эмоции

ЭМОДЗИ УКАЗЫВАЮТ НА ВЛИЯНИЕ ЕДЫ НА НАСТРОЕНИЕ И ЭМОЦИИ



— острое блюдо
или соус



— белковый удар



— счастье - насыщенные жиры
(рыба красная, к примеру)



— десерт



— энергия
(крупы, овощи)



— радость - не самые полезные,
но вкусные блюда



— детокс
(фреши, фрукты,
овощи)



— спокойствие



— легкость - салаты

ЗАВТРАКИ

Энергия утра в каждой детали.
Сбалансированные комбинации
белков, сложных углеводов
и полезных жиров, чтобы начать
день с ясностью ума и силой тела.

ОВСЯНАЯ КАША С НАПОЛНИТЕЛЯМИ

| Овсяные хлопья | молоко | масло
сливочное | сахар | соль | ягоды |

340 Р

| 300г



СЭНДВИЧ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

| Хлеб | соус Цезарь | ассорти салата |
| куриное филе | томаты | огурец |

440 Р

| 220г

СЭНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ

| Хлеб | соус Цезарь | ассорти салата |
| ветчина | томаты | огурец |

420 Р

| 210г



ОМЛЕТ

Яйцо куриное	масло сливочное	
молоко	соль	перец черный
зеленое масло	ассорти салата	

260 ₽

| 220г



ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ

Яйцо куриное	масло сливочное	
молоко	соль	перец черный
лосось	ассорти салата	зеленое масло

520 Р

| 260г



АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК

Яйцо куриное	масло растительное	
хлеб обжаренный	соль	специи
огурец свежий	томаты черри	
колбаски охотничьи	ассорти салата	

540 ₽

| 100г | 80г | 25г



СКРЕМБЛ С ФЕТОЙ, БРОККОЛИ И ПЕСТО

| Яйцо куриное | молоко | масло
сливочное | сыр фета | брокколи |
| томаты черри | соус песто |
| салатный микс |

420 ₽

| 320 г



ГЛАЗУНЬЯ С БЕКОНОМ И БЕЙБИ КАРТОФЕЛЕМ

| Яйцо куриное | бекон | картофель
бейби | томаты черри | огурцы | масло
зеленое | салатная смесь | чиабатта |

440 Р

| 350г



ГЛАЗУНЬЯ С ТРЕМЯ ВИДАМИ МЯСА

| Яйцо куриное | колбаски охотничьи |
| ростбиф | куриное филе | перец
болгарский запеченный | салатный микс |
| грибы вешенки | булочка |

750 Р

| 310г



БРУСКЕТТА С РОСТБИФОМ

| Чиабатта | ростбиф |
| ассорти салата | крем-чиз |
| болгарский перец запеченный |
| соус крем-бальзамик |

340 ₽

| 95г



БРУСКЕТТА С ТУНЦОМ

| Чиабатта | тунец | крем-чиз |
| ассорти салата | томаты черри |
| соус азиатский |

320 ₽

| 100г



САЛАТЫ

Яркая симфония текстур и вкусов. Свежие овощи, суперфуды и авторские заправки. Легкая насыщенность и максимум пользы в каждой порции.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С СОУСОМ МАНГО-МАРАКУЙЯ

| Банан | яблоко | киви | апельсин |
| клубника | соус манго-маракуйя |
| ягода |

440 Р

| 200г



ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЕМЕНАМИ ЛЬНА И ЧИА

Томаты	перец болгарский
огурцы	ассорти салата
масло оливковое	масло кунжутное
семена чиа	семена льна

420 Р

| 180г



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

| Томаты | огурцы свежие | перец болгарский | редис | маслины | сыр фета | ассорти салата | соус бальзамический |

520 ₽

| 200г



САЛАТ С ХРУСТЯЩИМ БАКЛАЖАНОМ

| Баклажан | ассорти салата | томаты черри | сыр творожный | авторский соус | орех грецкий |

660 ₽

| 200г



САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КРЕВЕТКАМИ

| Айсберг | томаты черри |
| яйцо перепелиное | креветки
тигровые | соус Цезарь |
| крутоны | пармезан |

690 ₽

| 190г

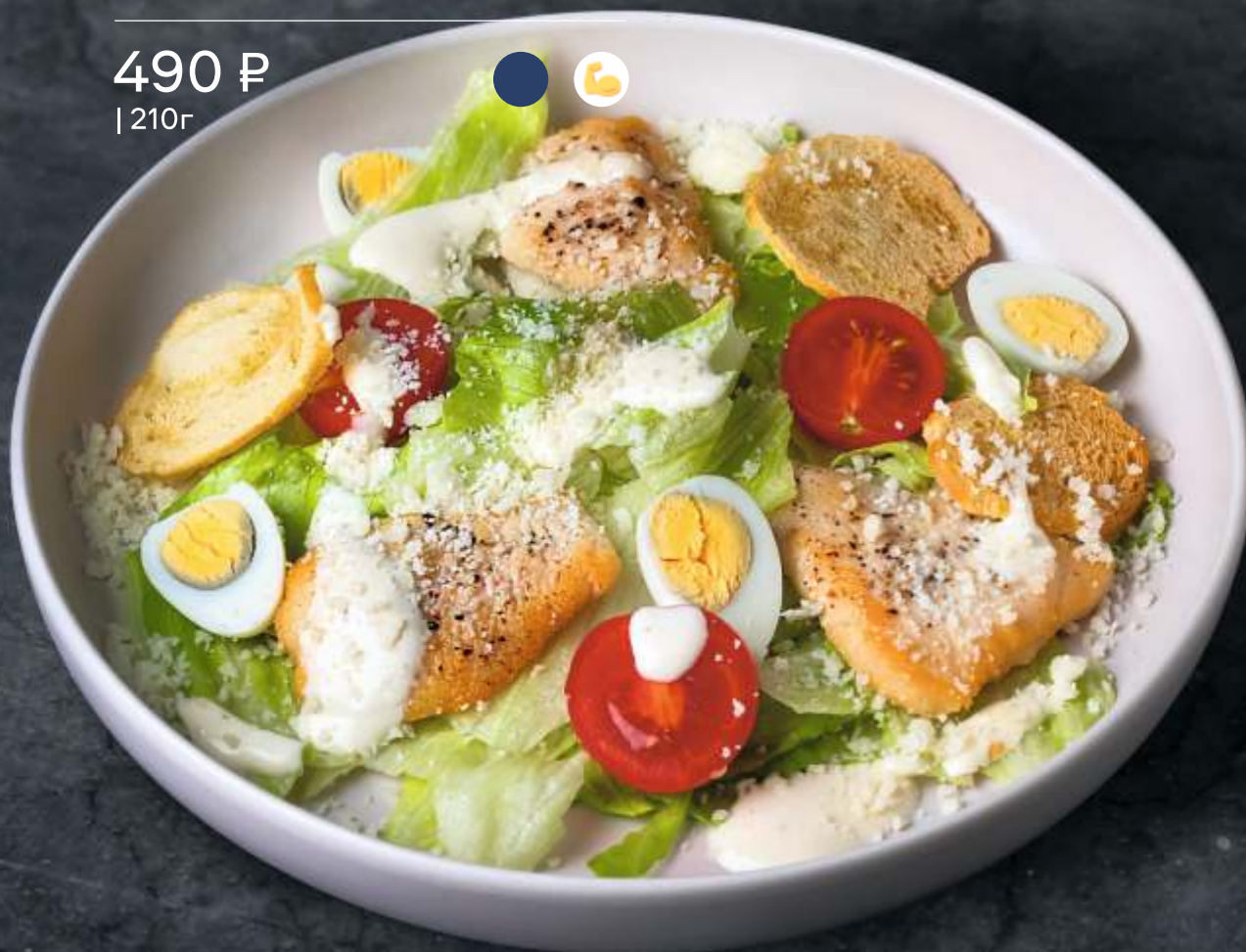


САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ

| Айсберг | томаты черри | куриное
филе | соус Цезарь | крутоны |
| пармезан | яйцо перепелиное |

490 ₽

| 210г



ТОМАТЫ КИМЧИ

Томаты	масло кунжутное
кимчи соус	кинза
чеснок	соевый соус

330 Р

| 160г



САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ В ПАНАЗИАТСКОМ СТИЛЕ

Ассорти салата	вырезка говяжья	
томаты	огурцы	перец болгарский
морковь корейская	соус азиатский	
кинза		

740 Р

| 200г



САЛАТ С РОСТБИФОМ

| Ростбиф | томаты черри | ассорти
салата | лук красный | перец
запеченный | масло зеленое | соус
бальзамик | масло оливковое |

780 ₽
| 200г



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ТОМАТАМИ

| Ассорти салата | тигровые креветки |
| томаты черри | кунжут черный | соус
бальзамический |

740 ₽
| 130г



БОУЛ С ИНДЕЙКОЙ И КИНОА

Киноа	индейка филе	огурцы
капуста цветная	салатный микс	
соус имбирно-медовый	соус терияки	
соус песто		

750 Р

| 300г



САЛАТ С ТУНЦОМ

| Тунец | крем-чиз | ассорти салата |
| томаты черри | яйцо перепелиное | соус
унаги | соус азиатский | кокосовая стружка |

770 Р

| 210г



САЛАТ С УТКОЙ, ГРУШЕЙ И КОРИЦЕЙ

Утиное филе	яблоко	груша
салатный микс	смородина	кинза
лепестки миндаля	корица	
медово-горчичная заправка		

640 Р

| 169г



САЛАТ С КИНОА, КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

| Авокадо | креветки | киноа | капуста
| брокколи | огурцы | лайм | соус песто |
| салатный микс | яблоко | соус унаги |

680 Р

| 220г



СУПЫ

Теплая забота в каждой ложке.
Нежные бульоны и насыщенные
текстуры. Только натуральные
ингредиенты и выверенная
насыщенность.



УХА С ЛОСОСЕМ

| Лосось | зелень |
| картофель | морковь |

520 ₽

| 400г



ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

| Лосось | сливки | кальмар | картофель |
| томаты черри | соус рыбный | морковь |

590 ₽

| 400г



КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ И ЛАПШОЙ

| Куриный бульон | яйцо куриное |
| лапша яичная | куриное филе |
| зелень |

390 ₽

| 450г



ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП С КРЕВЕТКАМИ

| Тыква | морковь | чеснок | тимьян |
| мёд | креветки | лайм | семена льна |

510 ₽

| 270г



ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

| Шампиньоны | сливки |
| бульон куриный | масло
| зелёное | крутоны |

440 ₽

| 270г



ТОМ ЯМ С МОРЕПРОДУКТАМИ

| Бульон том ям | мидии | креветки
тигровые | кальмар | вешенки |
| шампиньоны | рис длиннозерный |
| лайм | кинза | кунжут |

810 ₽
| 450/60г



ПАСТЫ

Кулинарный компромисс невозможен. Пасты, которые сочетают насыщенный вкус с высокой пищевой ценностью. Каждый вариант — шаг к гармоничному питанию.



ПАСТА КАРБОНАРА

| Лингвини | сливки | бекон |
| желток куриный | перец
черный | пармезан |

490 ₽

| 210г



ПАСТА С ЦЫПЛЕНКОМ И ГРИБАМИ

Лингвини	куриное филе
шампиньоны	сливки
грибной соус	пармезан
перец черный	

460 ₽

| 260г



ПАСТА С МОРЕПРОДУКТАМИ В СЛИВОЧНО-УСТРИЧНОМ СОУСЕ

Лингвини	мидии	тигровые креветки
кальмары	томаты черри	пармезан
сливки	соус устричный	ассорти салата

890 ₽
| 260г



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мастерство баланса. Нежнейшее мясо, рыба и растительные протеины в союзе с сезонными овощами. Кулинарная точность для поддержания формы и удовольствия.

БЕФСТРОГАНОВ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Говядина	соус демиглас
картофельное пюре	шампиньоны
сливки	орех грецкий

890 ₽
| 200/150г



МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ БЕЙБИ В СЛИВОЧНО-ОРЕХОВОМ СОУСЕ

Говяжья вырезка	масло чесночное		
специи	тимьян	картофель бейби	
черри	сливки	ореховый соус	микс салата
зеленое масло			

1200 ₽

| 130г | 100г | 50г



МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТРЮФЕЛЬНО- ГРИБНЫМ СОУСОМ

| Говяжья вырезка | специи |
| грибной соус | сливки | масло
зелёное | ассорти салата | редис |
| томаты черри |

1100 ₽

| 225г



ГОВЯДИНА ПО- АЗИАТСКИ

Говядина	перец болгарский		
вешенки	азиатский соус	кунжут	кинза
томаты черри	специи	перец	

790 ₽
| 280г



СТЕЙК ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩНЫМ СОТЕ

| Индейка филе | соус терияки | грибы
шампиньоны | цукини | картофель бейби |
| перец болгарский | черри | соус ореховый |

790 ₽
| 260г



КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

| Куриное филе | ассорти салата | соус
азиатский | специи | салат летний |

560 ₽
| 150г | 80г



СТЕЙК ИЗ ТУНЦА

Тунец	соус унаги	ассорти салата
авокадо	редис	огурец свежий
лук красный	специи	кунжут
зеленое масло		

940 ₽

| 250г





КРЕВЕТКИ ОТВАРНЫЕ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

| Креветки | салатный микс | масло
зеленое | кинза | чиабатта | чесночное масло |

860 ₽
| 160г



КРЕВЕТКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

| Креветки | салатный микс | соус унаги | масло
зеленое | кинза | лайм | чесночное масло |

890 ₽
| 180г



ЛОСОСЬ НА ПАРУ

| Филе лосося | ассорти салата |

1100 ₽

| 130г



ФИЛЕ ЛОСОСЯ НА ГРИЛЕ

| Лосось | специи | ассорти салата |
| цитрусовый крем | томаты черри |
| масло зеленое |

1300 ₽

| 225г



ГРУДКА КУРИНАЯ НА ПАРУ

| Куриное филе | ассорти салата |

410 ₽

| 150г



ГРУДКА КУРИНАЯ НА ГРИЛЕ

| Куриное филе | ассорти салата |
| специи/перец |

420 ₽

| 140г



РИЗОТТО С ГРИБАМИ И ТРЮФЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

| Рис Арборио | грибы шампиньоны |
| грибы вешенки | масло трюфельное |
| бульон куриный | сливки | масло
сливочное | сыр пармезан |

490 Р

| 220г



РИЗОТТО С ТЫКВОЙ, КРЕВЕТКАМИ И БРОККОЛИ

| Рис Арборио | капуста брокколи |
| креветки | салатный микс | масло
зеленое | тыква | сливки | бульон
куриный | масло сливочное |
| лепестки миндаля | пармезан |

630 Р

| 280г



СТЕЙК ИЗ УТКИ С ТЫКВЕННЫМ КРЕМОМ И ВЕШАНКАМИ

| Утиное филе | тыквенный крем |
| крем чиз | соус устричный | грибы
вешенки | салатный микс | масло
зеленое | семена чиа |

700 Р
| 180г





ОВОЩИ ГРИЛЬ

Цукини	брокколи
шампиньоны	томаты черри
перец болгарский	соль

440 Р

| 140г



ПАРОВОЙ РИС С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

| Рис длиннозерный |
| зеленый горошек |

230 Р

| 160г



ОВОЩИ НА ПАРУ

| Цукини | брокколи |
| томаты черри | перец
болгарский | соль |

320 Р

| 140г



ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

| Гречка | шампиньоны |
| лук репчатый |

230 Р

| 120г



БРОККОЛИ С СОУСОМ ПЕСТО

| Брокколи | соус песто | соль |

370 Р

| 170г



СОУСЫ

СОУС | 30г

Песто	130 ₽
Цезарь	70 ₽
Азиатский	70 ₽
Соевый	70 ₽
Кетчуп	70 ₽
Масло оливковое	80 ₽
Мед	65 ₽
Шрирача	70 ₽
Ореховый	70 ₽
Сырный	70 ₽

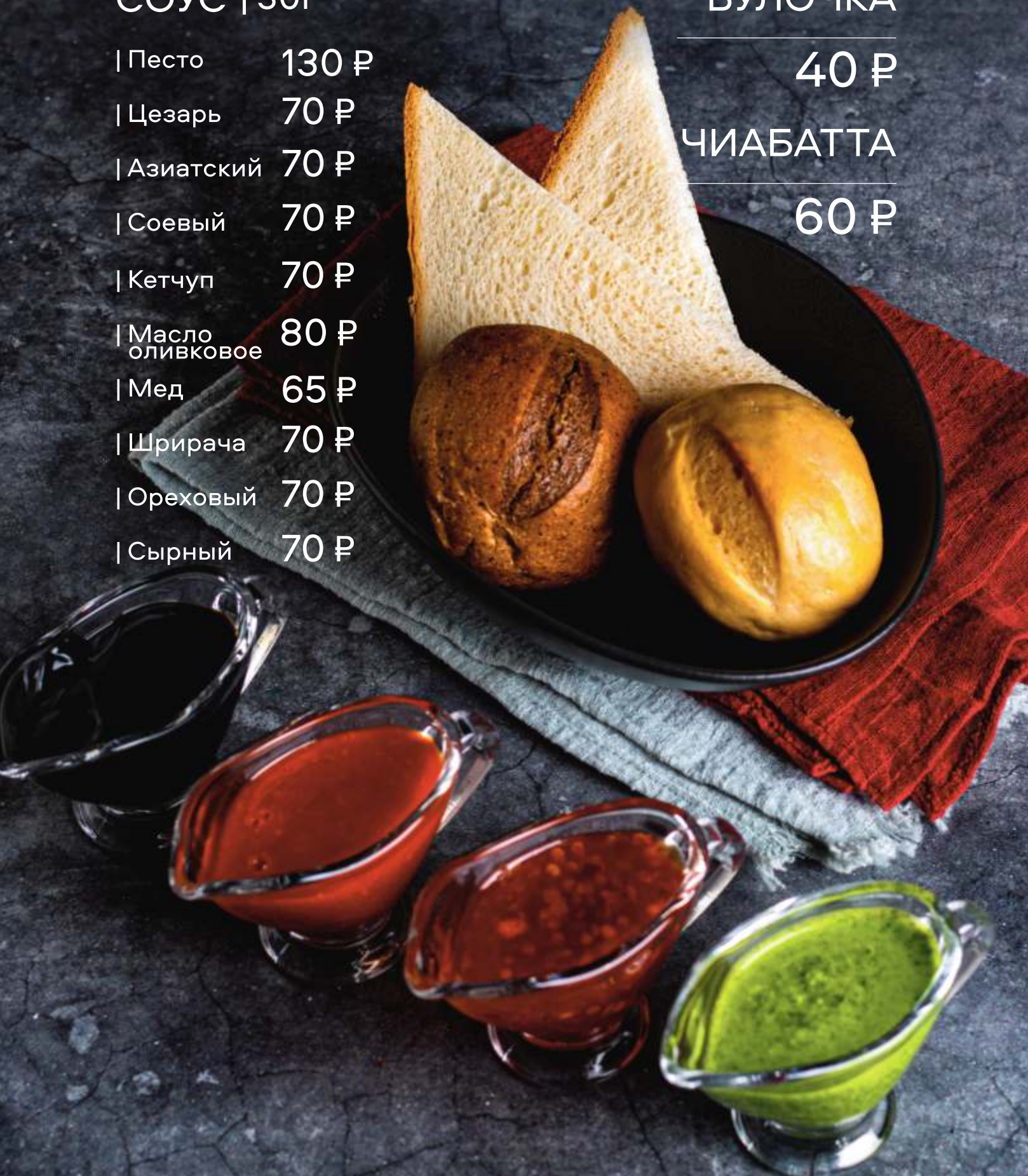
ХЛЕБ

БУЛОЧКА

40 ₽

ЧИАБАТТА

60 ₽



ДЕСЕРТЫ

Завершение трапезы моментом наслаждения без нарушения гармонии тела.

ШТРУДЕЛЬ С ВАНИЛЬНЫМ МОРОЖЕНЫМ

470 ₽

| 150г



МОРОЖЕНОЕ

| Ванильное | клубничное |
| шоколадное |

200 ₽



ЧИЗКЕЙК

360 ₽ 😊 😌

| 100г





СЫРНИКИ

250 ₽ 🍷🧐



БЛИНЧИКИ
С МЁДОМ

150 ₽ 🍷🧐

| 100/30г

БЛИНЧИКИ СО
СГУЩЕНКОЙ

150 ₽ 🍷🧐

| 100/30г

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

| Картофель фри | соль |

240 Р

| 150г



НАГГЕТСЫ

| Куриное филе |
| соль | сухари панко |

320 Р

| 150г





КУРИНЫЙ СУПЧИК АЗБУКА

| Бульон куриный | макароны
азбука | куриное филе |

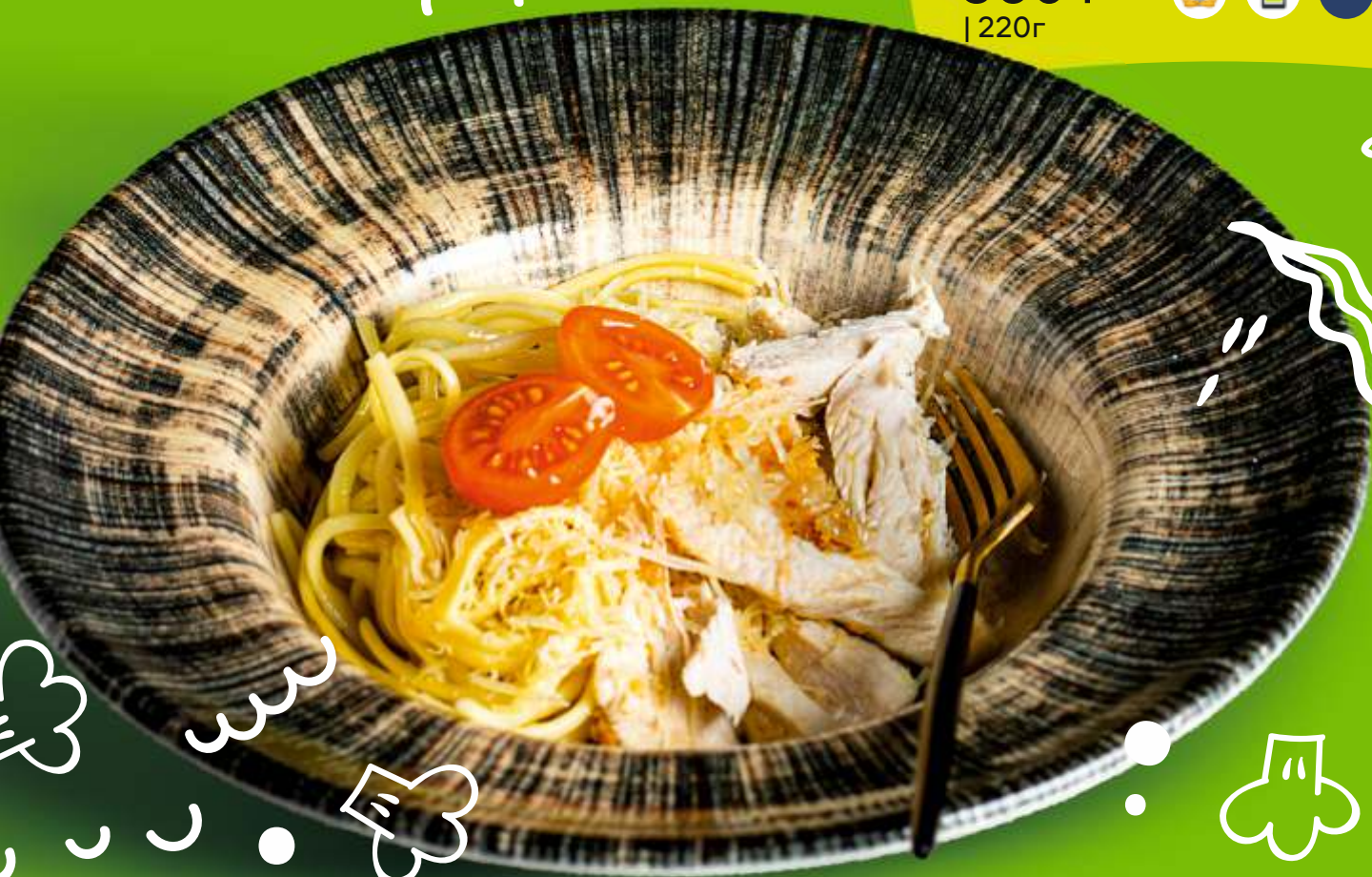
350 Р
| 350г



ПАСТА С ЦЫПЛЕНКОМ И СЫРОМ ПАРМЕЗАН

| Лингвини | куриное филе |
| пармезан | томаты черри |

360 Р
| 220г



НАПИТКИ

ВОДА

Сан Кассиано
без газа | 0,75 л 680 ₽

Даусуз
стекло | 0,5 л 270 ₽

Даусуз
пластик | 0,5 л 160 ₽

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ | 300 мл

Апельсин 460 ₽

Грейпфрут 490 ₽

Морковь 330 ₽

Яблоко 390 ₽

Яблоко - Морковь 390 ₽

Сельдерей - Морковь 380 ₽

Сельдерей - Яблоко 380 ₽

Сельдерей - Огурец 380 ₽

КОФЕ

Эспрессо 180 ₽

Американо 190 ₽

Латте 270 ₽

Капучино 260 ₽

Флет уайт 330 ₽

Айс мокко 330 ₽

Раф кофе 320 ₽

| Молоко можно заменить
альтернативным молоком:
кокосовым, миндальным |

| 100мл 75 ₽

СОК

| Апельсин | Яблоко |
| Вишня | Грейпфрут |

| 300 мл 210 ₽

МАТЧА ГОЛУБАЯ

| 200мл 250 ₽

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С МАРШМЕЛЛОУ

| Горячий шоколад | молоко |
| маршмеллоу |

| 200мл 440 ₽

ЧАЙ

Энергетический чай

| Имбирь | облепиха | зеленый чай |

Индийский чай масала

| Гвоздика | корица | мед | молоко |
| бадьян | чай черный |

Чай со смородиной

| Черная смородина | чай черный | мята |

Чай с травами

| Липа | мята | тимьян | шиповник |

Чай Малина-имбирь

| Малина | варенье из малины | имбирь |
| мята | чай черный |

| 500мл

550 ₽

ЗАВАРНОЙ ЧАЙ В АССОРТИМЕНТЕ

| Цейлон | Сенча | Молочный улун |
| Эрл грей | Жасмин | Черный с чабрецом |
| Таежные травы с черным чаем |
| Земляника со сливками |

| 500мл

310 ₽





Самара, Мичурина, 98 | 3 этаж
пн-вс с 9.00 до 21.00



2026-2027

НОВОГОДНИЕ КОРПОРАТИВЫ НА ГОРНОЛЫЖКЕ

от 50 человек

📍 Горнолыжный комплекс
«СОК Красная Глинка»
г. Самара, Красная Глинка,
ул. Батайская 186

Телефон для бронирования:

8 906 342 99 74

*Не является публичной офертой.
Подробности уточняйте по телефону.
ООО «Эталон-Спорт» ИНН 6316062903