

**LA TERRASSA**  
*SPA - HOTEL & WELLNESS*

**MEHIO**



# Меню

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>        | <b>2</b> |
| <b>ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ</b>         | <b>3</b> |
| <b>САЛАТЫ</b>                  | <b>3</b> |
| <b>СУПЫ</b>                    | <b>4</b> |
| <b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>           | <b>4</b> |
| <b>ПАСТА</b>                   | <b>5</b> |
| <b>ПИЦЦА</b>                   | <b>5</b> |
| <b>ХАЧАПУРИ</b>                | <b>5</b> |
| <b>ФИРМЕННЫЙ САДЖ</b>          | <b>6</b> |
| <b>БЛЮДА НА МАНГАЛЕ</b>        | <b>6</b> |
| <b>ГРИЛЬ-БАР</b>               | <b>7</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                 | <b>7</b> |
| <b>СОУСЫ</b>                   | <b>7</b> |
| <b>ДЕСЕРТЫ</b>                 | <b>7</b> |
| <b>ДЕТОКС-МЕНЮ</b>             | <b>8</b> |
| <b>СМУЗИ</b>                   | <b>8</b> |
| <b>КОФЕ/ЧАЙ</b>                | <b>9</b> |
| <b>К ЧАЮ</b>                   | <b>9</b> |
| <b>ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ</b> | <b>9</b> |
| <b>ФРЕШИ</b>                   | <b>9</b> |

# Холодные закуски



1111

**Семга слабой соли**

100/150 г 800 ₺



1112

**Мясное плато**

300 г 900 ₺



1113

**Сырное плато**

230/100 г 750 ₺



1114

**Сезонные овощи**

450 г 550 ₺



1115

**Разносол**

300 г 550 ₺



1116

**Сельдь  
домашнего посола**

100/150 г 450 ₺



1117

**Суджук**

50 г 350 ₺



1118

**Бастурма**

50 г 400 ₺

\*внешний вид блюд может отличаться от фотографий в меню

## Горячие закуски



1119

**Жареные  
тигровые креветки**  
210 г 1090 ₺

**Отварные магаданские  
креветки**  
250 г 700 ₺



1120



1121

**Сулугуни в панировке  
с домашним вареньем**  
200/150 г 490 ₺

**Бородинские гренки  
с чесноком**  
150 г 300 ₺



1122

## Салаты



1123

1124

1125

**Цезарь с лососем  
Цезарь с креветками  
Цезарь с курицей**  
260 г 800/800/600 ₺

**Салат с морепродуктами  
и соусом песто**  
260 г 940 ₺



1126



1127

**Салат с говяжьим языком  
и соусом Вителло**  
260 г 700 ₺

**Тайский теплый салат**  
260 г 790 ₺



1128



1129

**Национальный  
грузинский салат**  
280 г 750 ₺

\*внешний вид блюд может отличаться от фотографий в меню



1130

**Салат  
из сезонных овощей**  
260 г 450 ₺



1131

**Салат Греческий**  
300 г 550 ₺

## Супы



1132



**Крем-суп грибной  
с сухариками**  
300 г 450 ₺

**Борщ старорусский**  
300 г 500 ₺



1133



1134  
1135

**Суп-лапша домашняя**  
300 г 350 ₺  
**Куриный бульон с яйцом**  
270 г 350 ₺

**Хашлама из баранины**  
300 г 700 ₺

**Хашлама из говядины**  
300 г 600 ₺

**Уха**  
300 г 850 ₺



1136  
1137  
1138

## Горячие блюда



1139

**Лосось  
с томленными овощами**  
100/200 г 1200 ₺

**Мидии по-черноморски**  
300 г 960 ₺



1140

\*внешний вид блюд может отличаться от фотографий в меню



**Говяжий язык  
с картофельным пюре**  
100/200 г 650 ₺

1141

**Пельмени  
в сливочном соусе**  
330 г 450 ₺  
**Пельмени фри**  
250 г 350 ₺



1142  
1143



**Хинкали**  
3 шт 450 ₺

1144

## Паста

**Спагетти Карбонара**  
320 г 650 ₺  
**Фетучини с курицей  
и грибами**  
320 г 600 ₺  
**Паста  
с тигровыми креветками**  
320 г 960 ₺



1145  
1146  
1147

## Пицца



**Маргарита**  
320 г 550 ₺

**Четыре сыра**  
460 г 550 ₺

**Фирменная мясная**  
460 г 650 ₺

**Цезарь**  
460 г 600 ₺

1148  
1149  
1150  
1151

## Хачапури

**Хачапури по-аджарски**  
400 г 550 ₺



1152

**Хачапури по-имеретински**  
460 г 600 ₺

\*внешний вид блюд может  
отличаться от фотографий в меню



1153

## Фирменный садж на 4 персоны

### Садж из курицы

лаваш, бедро куриное, люля-кебаб, крылышки, овощи гриль, картофель  
1200 г 1900 ₺

### Садж из свинины

шейка свиная, ребра, корейка, овощи гриль, картофель, лаваш  
1200 г 2400 ₺

### Садж «Кавказ»

корейка баранина, лаваш, говядина куриное бедро, овощи гриль, картофель  
1200 г 2750 ₺



1154  
1155  
1156  
1157

### Садж из баранины

корейка баранины, ребра, люля-кебаб, овощи гриль, картофель, лаваш  
1200 г 2900 ₺

## Блюда на мангале

### Форель на мангале

220 г 950 ₺



1158



1159

### Лосось на мангале

200 г 1050 ₺

### Шашлык из свиной шейки

220 г 590 ₺

### Свинные ребрышки

220 г 490 ₺

### Куриные крылышки

220 г 390 ₺

### Шашлык из курицы

220 г 420 ₺

### Баранина корейка

220 г 1000 ₺

### Бараньи ребрышки

220 г 940 ₺



1160

1161

1162

1163

1164

1165

1166

### Шашлык

### из говяжьей

### вырезки

220 г 980 ₺

### Люля-кебаб из курицы

220 г 400 ₺

### Люля-кебаб из говядины

220 г 550 ₺

### Люля-кебаб из баранины

220 г 650 ₺



1167  
1168  
1169

\*внешний вид блюд может отличаться от фотографий в меню

## Гриль-бар



1170  
1171  
1172  
1173  
1174  
1175  
1176

**Лосось**  
100 г 650 ₽

**Колбаски**  
100 г 250 ₽

**Цыплёнок**  
100 г 250 ₽

**Телятина**  
100 г 450 ₽

**Свинина**  
100 г 350 ₽

**Овощи в ассортименте**  
100 г 300 ₽

**Лаваш**  
1 порция 50 ₽

## Гарниры

**Овощи на мангале**  
200 г 500 ₽

**Шампиньоны на мангале**  
110 г 350 ₽

**Картофель на мангале**  
200 г 250 ₽

**Картофель по-деревенски**  
110 г 300 ₽

**Картофельное пюре**  
200 г 250 ₽



1177  
1178  
1179  
1180  
1181  
1182

**Картофель фри**  
110 г 250 ₽

## Соусы

1183  
**Чесночный**  
50 г 150 ₽

1184  
**Томатный**  
50 г 150 ₽

1185  
**Наршараб**  
50 г 150 ₽

1186  
**Ткемали**  
50 г 150 ₽

## Десерты



1187

**Яблочный штрудель  
с корицей**  
150 г 450 ₽

**Шоколадный фондан**  
160 г 550 ₽



1188



1189

**Чизкейк**  
120 г 450 ₽

**Корзина сезонных фруктов**  
1кг 200 г 1200 ₽

1190

**Мороженое**  
50 г 150 ₽

1191

\*внешний вид блюд может отличаться от фотографий в меню



# Детокс-меню

## Больше ешь - больше худей

sugar / gluten / lactose free



**Поленга**  
на кокосовом молоке  
с фруктами и низкокалорийным джемом  
340 г 450 ₹ 343 Ккал БЖУ 6,5/8/60

1192



**Зеленый салат с курицей**  
и сельдереем под цитрусовым дрессингом  
340 Ккал БЖУ 28,5/17,5/3,5 340 г 600 ₹

1193



**Овощной салат с тунцом**  
и оливками под греческой заправкой  
340 г 650 ₹ 271 Ккал БЖУ 20/17,5/11

1194



**Гречневая лапша**  
с говядиной  
и овощами в паназиатском стиле  
400 ккал БЖУ 22/19/34 300 г 600 ₹

1195



**Безглютеновая паста**  
с креветками  
в томатном соусе с травами  
360 г 715 ₹ 415 Ккал БЖУ 14,5/14/57

1196

1197

**Джем низкокалорийный**  
(без сахара) в ассортименте  
40 г 150 ₹ 2,6 Ккал БЖУ 0/0/0,5

## Смузи

1198 **Овощной смузи с огурцом и авокадо** 250 мл 430 ₹  
123 Ккал БЖУ 2/10/5

1199 **Зеленый смузи с яблоком, мятой и шпинатом** 250 мл 430 ₹  
107 Ккал БЖУ 1.8/1/20.8

1200 **Ягодный смузи с кокосовым молоком** 250 мл 430 ₹  
137,5 Ккал БЖУ 2.9/4.6/2.8

1201 **Томатно-шпинатный смузи** 250 мл 430 ₹  
47,5 Ккал БЖУ 3.3/0.6/6.4

1202 **Смузи авокадо/банан/киви** 250 мл 430 ₹  
230 Ккал БЖУ 2.6/10.5/30.3

1203 **Смузи с ягодами и бананом на кокосовом молоке** 250 мл 430 ₹  
182 Ккал БЖУ 2.6/4.4/29.7

1204 **Сытный смузи с авокадо, шпинатом и грушей на безлактозном молоке** 250 мл 430 ₹  
222 Ккал БЖУ 4.3/15/17.8



\*внешний вид блюд может отличаться от фотографий в меню

## Кофе / Чай

|      |   |                                  |       |
|------|---|----------------------------------|-------|
| 1205 | <b>Американо</b>                                  | 150 мл                           | 150 ₺ |
| 1206 | <b>Эспрессо</b>                                   | 40 мл                            | 150 ₺ |
| 1207 | <b>Капучино</b>                                   | 220 мл                           | 250 ₺ |
| 1208 | <b>Латте</b>                                      | 250 мл                           | 250 ₺ |
| 1209 | <b>Кофе по-ирландски</b>                          | 250 мл                           | 450 ₺ |
| 1210 | <b>Чай черный<br/>зеленый<br/>краснополянский</b> | 250/350/500/600 ₺<br>0.6/1/2/3 л |       |
| 1211 | <b>Чай фирменный<br/>фруктовый в ассортименте</b> | 450/600 ₺<br>0.6/1 л             |       |

## К чаю

|      |                                  |            |       |
|------|----------------------------------|------------|-------|
| 1212 | <b>Чабрец/душица/мята/имбирь</b> | 1 порция   | 100 ₺ |
| 1213 | <b>Мед / варенье</b>             | 50 г       | 150 ₺ |
| 1214 | <b>Сушки / пряники / сухари</b>  | 1 упаковка | 250 ₺ |

## Прохладительные напитки

|      |   |            |           |
|------|---|------------|-----------|
| 1215 | <b>Аква Минерале</b>                          | 250/500 мл | 150/200 ₺ |
| 1216 | <b>Пепси-кола<br/>в ассортименте</b>          | 250/500 мл | 200/300 ₺ |
| 1217 | <b>Лимонад «Натахтари»<br/>в ассортименте</b> | 500 мл     | 280 ₺     |
| 1218 | <b>Легенда Байкала</b>                        | 500 мл     | 250 ₺     |
| 1219 | <b>Боржоми</b>                                | 500 мл     | 320 ₺     |
| 1220 | <b>Джермук</b>                                | 500 мл     | 250 ₺     |
| 1221 | <b>Сок «Я» в ассортименте</b>                 | 200 мл     | 200 ₺     |

## Фреши

|      |   |        |       |
|------|---|--------|-------|
| 1222 | <b>Апельсиновый</b>                     | 250 мл | 360 ₺ |
| 1223 | <b>Грейпфрут</b>                        | 250 мл | 360 ₺ |
| 1224 | <b>Яблочный</b>                         | 250 мл | 360 ₺ |
| 1225 | <b>Морковный</b>                        | 250 мл | 360 ₺ |
| 1226 | <b>Яблоко-морковь-сельдере-<br/>рей</b> | 250 мл | 360 ₺ |

# **LA TERRASSA**

**SPA-HOTEL & WELLNESS**

## **ОТЕЛЬ**

**+7 (918) 143 23 26**  
**+7 (918) 361 56 70**

---

## **СПА**

**+7 (918) 623 52 90**

---

## **САЛОН КРАСОТЫ**

**+7 (918) 623 53 20**


---

## **WELLNESS-КЛУБ**

**+7 (928) 850 82 43**

 [www.laterrassa.ru](http://www.laterrassa.ru)

 [laterrassahotel\\_spa](https://www.instagram.com/laterrassahotel_spa)

 [laterrassa\\_beautysalon](https://www.instagram.com/laterrassa_beautysalon)

 [laterrassa SPA Hotel&Wellness](https://www.telegram.com/laterrassa)

 [laterrassa SPA hotel](https://vk.com/laterrassa)

 [laterrassa SPA hotel](https://www.facebook.com/laterrassa)

## **ОТЕЛЬ**

[www.laterrassa.ru](http://www.laterrassa.ru)



## **СПА-КОМПЛЕКС**

[laterrassahotel\\_spa](#)



## **САЛОН КРАСОТЫ**

[laterrassa\\_beautysalon](#)



Сочи, пгт Сириус, ул. Камышовая, 25

+7 (918) 143 23 26

[www.laterrassa.ru](http://www.laterrassa.ru)