



**Добро пожаловать в первый рыбный ресторан «Фрегат»!**

Welcome to "Frigate" - 1st fish restaurant in Karelia!

**Вы можете ознакомиться с подробным составом, калорийностью и фотографиями блюд по ссылке:**



**Наведите камеру Вашего смартфона на изображение**

Please, follow the link to learn more about dishes ingredients, calorific value and photos.

**Реальный вид блюд может незначительно отличаться от представленных изображений**

Real dishes appearance may slightly differ from the pictures



**Если у Вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты,  
пожалуйста, сообщите об этом своему официанту**




In case of any allergies, please, inform the waiter



**Карельский продукт**  
Karelian dishes

# ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

COLD APPETIZERS

<b>Паштет из куриной печени 80г</b> .....	340
Chicken liver pate	
<b>Форшмак из мурманской сельди 80г</b> .....	340
Forshmak (pickled herring with onions and pickled cucumbers)	
<b>Карпаччо из мурманского гребешка 80г</b> .....	520
Murmansk scallop carpaccio	
 <b>Карпаччо из североморской трески 100г</b> .....	370
Nord sea cod carpaccio	
<b>Севиче из тигровой креветки 180г</b> .....	490
Tiger shrimp ceviche	
<b>Тартар из говядины 100г</b> .....	590
Beef tartare	
<b>Тартар из лосося 100г</b> .....	640
Salmon tartare	
<b>Баклажан, запечённый на углях, с тартаром из спелых томатов 200г</b> .....	360
Baked eggplant with tomato tartare	
 <b>Карельская форель слабосолёная 100г</b> .....	640
Lightly-salted Karelian trout	
 <b>Солёная североморская треска с чесноком и укропом 100г</b> .....	420
Salted Nord sea cod with garlic and dill	
<b>Скумбрия маринованная 150г</b> .....	420
Pickled mackerel	
<b>Скумбрия горячего копчения 300г</b> .....	570
Hot smoked mackerel	
<b>Антипаста 230г</b> .....	990
Камамбер, пармезан, вяленая телятина, оливки каламат, вяленые томаты, гриссини Antipasti. Camembert, parmesan, jerky veal, Kalamat olives, jerky tomatoes, grissini	
<b>Дегустационный сет 150г</b> .....	1200
Тартар из лосося, севиче из тигровой креветки, карпаччо из мурманского гребешка, тартар из говядины, карпаччо из североморской трески Tasting set. Salmon tartare, tiger shrimp ceviche, Murmansk scallop carpaccio, beef tartare, Nord sea cod carpaccio	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

COLD APPETIZERS

**Мурманская сельдь домашнего посола 200г** ..... 380  
Home-salted Murmansk herring

**Мурманский палтус холодного копчения 100г** ..... 640  
Cold smoked Murmansk halibut

**Соленья 100г** ..... 200  
Малосольные огурцы / Бочковые огурцы / Черемша /  
Квашеная капуста с клюквой / Корнишоны / Малосольные помидоры  
Lightly salted cucumbers / Tierce salted cucumbers / Ramson /  
Sauerkraut with lingonberry / Pickled gherkins / Lightly salted tomatoes

 **Солёные грузди 100г** ..... 320  
Salted milk mushrooms

## КРЕВЕТКИ

SHRIMPS

**Тигровые креветки с розмарином и чесноком 180г** ..... 790  
Tiger shrimps with rosemary and garlic

**Креветки Borealis на льду 500г** ..... 990  
Borealis shrimps on ice

**Копчёные креветки Borealis на льду 500г** ..... 990  
Hot smoked Borealis shrimps on ice

## ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

HOT APPETIZERS

 **Беломорские мидии в белом вине 300г** ..... 790  
White sea mussels in white wine

 **Онежская корюшка фри с соусом тар-тар 160/50г** ..... 320  
Fried Onego smelt with tar-tar sauce





**Жареный мурманский гребешок в сливочном соусе 140г** ..... 640  
Fried Murmansk scallop in creamy sauce

 **Жареная онежская ряпушка 180г** ..... 360  
Fried Onego vendace

**Говяжий язык из печи Jospet с клюквенным соусом и хреном 120/30/30г** ..... 690  
Beef tongue with cranberry sauce and horseradish




# САЛАТЫ

SALADS

<b>Цезарь с куриным филе</b> 180г .....	360
Caesar salad with chicken	
<b>Греческий</b> 250г .....	390
Greek salad	
 <b>Из карельской форели нежного посола с авокадо</b> 180г .....	460
Lightly-salted Karelian trout salad with tomatoes and avocado	
<b>Из печёного баклажана с томатами</b> 220г .....	390
Baked eggplant salad with tomatoes	
 <b>Оливье с копчёной североморской треской</b> 180г .....	420
Salad with smoked Nord sea cod and mayonnaise	
 <b>Карельский салат из оленины с солёными грибами и белокочанной капустой</b> 250г .....	590
Karelian venison salad with salted mushrooms and white cabbage	
 <b>Тёплый салат из оленины с томатами и перцем</b> 250г .....	590
Warm venison salad with tomatoes and bell pepper	
<b>Баренц из креветок Borealis с яйцом и майонезом</b> 200г .....	420
Barents salad with Borealis shrimps, eggs and mayonnaise	



## СУПЫ

SOUPS

 Уха по-карельски из трески и лосося 350г .....	420
Karelian fish soup with cod and salmon	
 Лохикейто с лососем на сливках 350г .....	490
Lohikeitto. Creamy fish soup with salmon	
Русский борщ со сметаной 350г .....	320
Borsch (beetroot soup) with sour cream	
Окрошка по-домашнему с варёной колбасой на квасе 350г .....	320
Okroshka (cold soup made from cucumber, kvass, radish, dill, egg)	
 Крем-суп из белых грибов 350г .....	390
Ceps cream soup	
Гаспачо с креветками Borealis 350г .....	440
Gazpacho with Borealis shrimps	

## РЫБА ИЗ ПЕЧИ JOSPER






JOSPER GRILLED FISH

Стейк палтуса 200г .....	740
Halibut steak	
Морской окунь 1шт .....	690
Red snapper	
 Стейк беломорской зубатки 200г .....	520
White sea lancet fish steak	
 Филе североморской трески 240г .....	540
North sea cod fillet	
Стейк лосося 200г .....	740
Salmon steak	

Любой выбранный Вами стейк мы можем приготовить на пару  
We can cook steamed steak

# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

FISH DISHES

	<b>Лосось под сливочно-икорным соусом с картофельным пюре</b> 200/100г .....	790
	Salmon with cream-caviar sauce and mashed potatoes	
	<b>Треска по-таёжному</b> 320г .....	540
	С картофелем, шампиньонами, луком, сыром и майонезом Baked cod with potatoes, champignons and cheese	
	<b>Мурманская камбала, запечённая с овощами</b> 200/150г .....	590
	Baked Murmansk flounder with vegetables	
	<b>Котлеты из щуки с соусом из толчёной брусники и картофельным пюре</b> 150/150г .....	490
	Pike cutlets with lingonberry sauce and mashed potatoes	
	<b>Язычки североморской трески с киноа</b> 290г .....	540
	Nord sea cod tongues with quinoa	
	<b>Мурманский палтус жареный в муке с печёным баклажаном и сливочным соусом</b> 170/150г .....	780
	Fried Murmansk halibut with baked eggplant and creamy sauce	
	<b>Филе морского окуня с томатами и киноа</b> 180/100г .....	590
	Red snaper fillet with tomatoes and quinoa	
	<b>Филе североморской трески с картофельным пюре и молочным соусом</b> 200/150г .....	540
	Nord sea cod fillet with mashed potatoes and milk sauce	
	<b>Филе беломорской зубатки с белыми грибами и киноа</b> 210/100г .....	590
	White sea lancet fish with ceps and quinoa	

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

MEAT DISHES

**Стейк рибай с перечным соусом** / 300г сырого мяса ..... 1900

Степень прожарки: RARE / MEDIUM / WELL

Ribeye steak with pepper sauce. 300g of raw meat

Degrees of steak doneness: RARE / MEDIUM / WELL

 **Филе миньон из оленины с брусничным соусом** 140г ..... 790

Venison fillet mignon with lingonberry sauce

 **Жаркое из оленины с белыми грибами и репчатым луком** 200г ..... 740

Venison hotplate with ceps and onions

**Рулет из свинины с вялеными томатами, картофельным пюре и соусом Релиш** 190/100г ..... 590

Pork roll with sun-dried tomatoes, mashed potatoes and Relish sauce

## ГАРНИРЫ

SIDE DISHES

**Пюре картофельное на молоке** 150г Mashed potatoes ..... 220

**Овощи гриль** 200г Grilled vegetables ..... 320

**Киноа** 150г Quinoa ..... 320

## СОУСЫ

SAUCES

**Соусы:** Sauces 50г ..... 110

**Сливочный** Cream

**Медово-горчичный** Honey-mustard

**Перечный** Pepper

**Клюквенный** Cranberry

**Сливочно-чесночный** Creamy-garlic

**Гранатовый** Pomegranate

**Тар-тар** Tartar

**Барбекю** BBQ

**Сливовый** Plum





## КАРЕЛЬСКИЕ ДЕСЕРТЫ



KARELIAN DESSERTS

<b>Пироги для зятя</b> 2 шт. 80г .....	160
Karelian Son-in-law pies 2pcs	
<b>Калитки</b> 2 шт 80/80г .....	160
Начинка на выбор: творог/картофель/брусника/пшено	
Kalitki. Traditional Karelian pastry 2 pcs	
Available fillings: cottage cheese/potato/lingonberry/millet	
<b>Клюквенно-апельсиновое парфе.</b> 150г .....	340
Подается с шариком ванильного мороженого	
Parfait with cranberries, orange and vanilla ice cream	
<b>Чиа-пудинг с морошкой</b> 180г .....	360
Chia pudding with cloudberry	
<b>Черника с кремом и солёной карамелью</b> 130г .....	340
Blueberry with cream and salted caramel	
<b>Морошка со сметаной</b> 140г .....	340
Cloudberry with sour cream	


## ДЕСЕРТЫ

DESSERTS

<b>Джелато (итальянское мороженое)</b> 50г .....	130
Пломбир, шоколадное, мятное с шоколадом, йогуртовая вишня, с печеньем и солёной карамелью	
Gelato ice cream: cream, chocolate, mint with chocolate, cherry yoghurt, with cookies and salted caramel	
<b>Сорбет</b> 50г .....	130
Брусника, облепиха	
Sorbet: lingonberry, sea buckthorn	
<b>Тирамису</b> 100г .....	320
Tiramisu	
<b>Профитроли с кремом и шоколадным соусом</b> 60/50г .....	320
Profiteroles with cream and chocolate sauce	
<b>Крем-брюле</b> 100г .....	320
Creme brulee	



# НАПИТКИ

SOFT DRINKS

 <b>Морс клюквенно-брусничный</b> 0,2/1,0 .....	120/400
Home made cranberry-lingonberry drink	
<b>Сок</b> 0,2л .....	120
Апельсин, яблоко, вишня, персик, томат, ананас, грейпфрут Juice: orange, apple, cherry, peach, tomato, pineapple, grapefruit	
<b>Лимонад Coca-Cola, Fanta, Sprite</b> 0,33л .....	160
<b>Тоник Schweppes</b> 0,25л .....	160
<b>Энергетический напиток Burn</b> 0,25л .....	200
<b>Вода Evian негаз.</b> 0,33л Evian water still .....	300
<b>Вода Бон Аква газ./негаз.</b> 0,33л .....	150
Water Bon Aqua still/sparkling	
<b>Вода Perrier</b> 0,33л Perrier water .....	300
<b>Вода Aqua Panna негаз.</b> 0,75л .....	420
Aqua Panna water	
<b>Сок свежавыжатый</b> 0,2л .....	350
Морковный, апельсиновый, яблочный, грейпфрутовый Fresh juice: carrot, orange, apple, grapefruit	
<b>Молочный коктейль</b> 0,25л .....	300
Классический, банан, клубника, авокадо, шоколад, малина, черника Milkshake: classic, banana, strawberry, avocado, chocolate, raspberry, blueberry	

# ЧАЙ НА ЧАЙНИК

POT OF TEA

 <b>Иван-чай</b> 400мл ..... 280 Willow-herb tea
 <b>Карельский клюквенный чай с лимоном</b> 400мл ..... 320 Karelian cranberry tea with lemon
<b>Ассам</b> Assam 400мл ..... 280
<b>Бабушкин сад</b> Grandmother's garden 400мл ..... 280 Состав: гибискус, плоды шиповника, яблоко, кусочки папайи, цветы подсолнечника, кусочки земляники и ежевики, листья земляники, кусочки персика, красная смородина
<b>Эрл грей</b> Earl grey 400мл ..... 280
<b>Зеленая сенча</b> Green Sencha 400мл ..... 280
<b>Анти-стресс</b> Anti-stress 400мл ..... 280 Состав: корица, фенхель, апельсиновая цедра, анис, лимонная трава, мята, кардамон, лакрица
<b>Молочный улун</b> Milk oolong 400мл ..... 280
<b>Те гуань инь</b> Tie Guan Yin 400мл ..... 280
<b>Груша и гранат</b> Pear and Pomegranate 400мл ..... 280 Состав: зеленый чай, кусочки груши, лепестки цветов граната, соцветие кошачих лапок.
<b>Черный с чабрецом</b> Black tea with thyme 400мл ..... 280
<b>Утренний аромат</b> Morning flavour 400мл ..... 280 Состав: зеленый чай, цветы подсолнечника, васильки, лепестки розы

## КОФЕ

COFFEE

<b>Эспрессо</b> 30мл Espresso ..... 120	<b>Американо</b> 120мл Americano ..... 120
<b>Капучино</b> 180мл Cappuccino ..... 140	<b>Латте</b> 280мл Latte ..... 140
<b>Раф</b> 280мл Raf coffee ..... 200	<b>Флэт Уайт</b> 180мл Flat White ..... 180