

## Уважаемые пассажиры!

### Dear passengers!



В этом году АО «Аэромар» – ведущий производитель бортового питания в России и неизменный партнёр авиакомпании Аэрофлот – отмечает свой юбилей.

Вот уже 30 лет Аэромар совершенствуется в приготовлении широкого спектра блюд, неустанно развивается в сфере кейтеринговых услуг и радует пассажиров первоклассными рецептами.

Мы рады предложить Вашему вниманию новое меню, разработанное энергичными и профессиональными шеф-поварами компании Аэромар.

This year is the Anniversary of SC Aeromar – the leading inflight catering company in Russia and Aeroflot's longtime partner.


For 30 years, Aeromar has been improving and expanding its culinary practice, developing in the sphere of catering services and delighting passengers with high-class recipes.

We are pleased to offer you a new menu created by energetic and professional chefs of Aeromar.



Камель Бенмамар  
Kamel Benmamar

Наше новое бортовое меню также включает блюда, приготовленные по рецептам Камеля Бенмамара – бренд-шефа одного из известнейших ресторанов Аркадия Новикова «Рыбы нет». Лаконичность, изящество приготовления и качественные продукты – вот стиль, который отличает Камеля.

Блюда от шефа отмечены в меню знаком .

Our new onboard menu also includes the dishes developed according to Kamel Benmamar's recipes – brand chef of one of the most popular Novikov's restaurants – "Ryby net" ("No fish"). Conciseness, elegance and best quality ingredients make the Kamel's style of cooking extraordinary.

The chef's specials are marked with this icon .

## ПЕРВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ


- Закуска** Салат Русский с говядиной и сыром  
Белки-11,4; жиры-7,7; углеводы-3,9; калорийность -130\*
- Фруктовый салат** Белки-0,9; жиры-0,1; углеводы- 12,7; калорийность - 55\*
- Основное блюдо** Фриттата с помидорами и грибами, цуккини и сладкий перец  
Белки-10,7; жиры-12,5; углеводы-4,5; калорийность - 173\*
- или** Блины с индейкой, подаются с сырным соусом  
Белки-12,2; жиры-24,5; углеводы-29,3; калорийность - 386\*
- или** Кукурузная каша с грушей  
Белки-2,3; жиры-7,0; углеводы-47,1; калорийность - 261\*
- Десерт** Песочное кольцо  
Белки-2,2; жиры-9,4; углеводы-20,9; калорийность - 178\*

**Джем** Белки-0; жиры-0; углеводы-12,6; калорийность - 50\*  
**Круассан** Белки-2,5; жиры-9,3; углеводы-15,8; калорийность - 157\*  
**Йогурт** Белки-4,0; жиры-3,1; углеводы-6,2; калорийность - 69\*  
**Сливочное масло**  
**Майонезный соус**

## ВТОРОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Закуска** Салат Столичный с куриной грудкой  
Белки-5,6; жиры-4,5; углеводы-4,4; калорийность - 80\*
- Салат** Листья салата, помидоры Черри, кедровые орешки, крутоны  
Белки-2,0; жиры-3,5; углеводы-5,3; калорийность - 61\*
- Основное блюдо** Говядина в красном вине с грибами, морковью и сладким перцем, подается с мясным соусом   
Белки-15,5; жиры-41,4; углеводы-10,7; калорийность - 477\*
- или** Сибас с картофелем, цуккини, баклажаном и помидорами, подается с рыбным соусом   
Белки-24,2; жиры-16,6; углеводы-15,1; калорийность - 307\*
- или** Запеченные баклажаны в соусе Терияки, подаются с тыквенным пюре  
Белки-5,3; жиры-53,4; углеводы-22,1; калорийность - 591\*
- Десерт** Пирожное Картошка  
Белки-2,5; жиры-19,7; углеводы- 26,6; калорийность - 294\*
- Сливочное масло**  
**Булочка Брецель** Белки-2,2; жиры-0,7; углеводы- 14,4; калорийность - 73\*  
**Ржаной хлеб** Белки-1,4; жиры-0,2; углеводы- 8,8; калорийность - 43\*  
**Майонезный соус**

## НАПИТКИ

- Вина** Белое вино • Красное вино
- Пиво** Жигули Барное
- Вода** Газированная • Негазированная
- Прохладительные напитки** Pepsi-Кола, Pepsi Лайт, 7UP
- Морс** 
- Соки** Апельсиновый, яблочный, томатный
- Горячие напитки** Чай Greenfield в ассортименте:  
«Earl Grey Fantasy», «Classic Breakfast», «Japanese Sencha», «Jasmine Dream», «Lemon Spark», «Barberry Garden», «Spring Melody», «Summer Bouquet», «Flying Dragon», «Kenyan Sunrise»  
Кофе

\* Пищевая ценность (в граммах) и энергетическая ценность (в калориях) блюда.  
За информацией о пищевых аллергенах обращайтесь к бортпроводникам.  
Заранее приносим извинения, если что-то из ассортимента закончилось.


## FIRST MEAL SERVICE

- Cold starter** Russian salad with beef and cheese  
Proteins-11,4; fats-7,7; carbohydrates-3,9; Calories 130\*
- Fruit salad** Proteins-0,9; fats-0,1; carbohydrates- 12,7; Calories 55\*
- Main course** Frittata with tomatoes and mushrooms, zucchini, bell pepper  
Proteins-10,7; fats-12,5; carbohydrates-4,5; Calories 173\*
- or** Pancakes with turkey, served with cheese sauce  
Proteins-12,2; fats-24,5; carbohydrates-29,3; Calories 386\*
- or** Corn porridge with pear  
Proteins-2,3; fats-7,0; carbohydrates-47,1; Calories 261\*
- Dessert** Shortcrust biscuit  
Proteins-2,2; fats-9,4; carbohydrates-20,9; Calories 178\*
- Jam Proteins-0; fats-0; carbohydrates-12,6; Calories 50\*  
Croissant Proteins-2,5; fats-9,3; carbohydrates-15,8; Calories 157\*  
Yogurt Proteins-4,0; fats-3,1; carbohydrates-6,2; Calories 69\*  
Butter  
Mayonnaise sauce

## SECOND MEAL SERVICE

- Cold starter** Stolichny salad with chicken breast  
Proteins-5,6; fats-4,5; carbohydrates-4,4; Calories - 80\*
- Salad** Salad greens, Cherry tomatoes, pine nuts, croutons  
Proteins-2,0; fats-3,5; carbohydrates-5,3; Calories - 61\*
- Main course** Beef in red wine with mushrooms, carrot and bell pepper, served with meat sauce  
Proteins-15,5; fats-41,4; carbohydrates-10,7; Calories - 477\*
- or** Sea bass with potato, zucchini, eggplant and tomatoes, served with fish sauce  
Proteins-24,2; fats-16,6; carbohydrates-15,1; Calories - 307\*
- or** Teriyaki roasted eggplants, served with pumpkin mash  
Proteins-5,3; fats-53,4; carbohydrates-22,1; Calories - 591\*
- Dessert** Kartoshka cake  
Proteins-2,5; fats-19,7; carbohydrates- 26,6; Calories - 294\*
- Butter  
Pretzel roll Proteins-2,2; fats-0,7; carbohydrates-14,4; Calories 73\*  
Russian rye bread Proteins-1,4; fats-0,2; carbohydrates-8,8; Calories 43\*  
Mayonnaise sauce

## DRINKS

- Wines** White • Red
- Beer** Zhiguli Barnoe
- Water** Still • Sparkling
- Soft drinks** Pepsi-Cola, Pepsi Light, 7UP
- Berry drink** 
- Juices** Orange, apple, tomato
- Hot drinks** Selection of Greenfield tea:  
«Earl Grey Fantasy», «Classic Breakfast», «Japanese Sencha»,  
«Jasmine Dream», «Lemon Spark», «Barberry Garden», «Spring Melody»,  
«Summer Bouquet», «Flying Dragon», «Kenyan Sunrise»  
Coffee

\* Nutritional value (grams), energy value (kcal) of the dish.  
For food allergens information please ask your cabin crew.  
We apologize if occasionally your choice is not available.



# WELCOME

## MEHIO

M3\_10\_COMFORT, с 16 июля 2019

**AEROFLOT**  