



комьюнити ресторан

ХОРОШИЕ
ЛЮДИ
ВНУТРИ

МЕНЮ

m e n u

Полезные стартеры

Брокколи гриль с кешью и ореховым соусом

560 🌱🌱🌱



Жареные кабачки со спаржей, микрозеленью и сельдереем гриль

340 🌱🌱



Батат фри с трюфельным соусом

🌱🌱🌱 340



Фреш спринг-ролл с авокадо и зеленью

🌱🌱🌱🌱 430



Бобы эдамаме с чили, имбирем и кунжутом

🌱🌱🌱 360



Хумус с фермерскими овощами, фокаччей и кинзой

🌱🌱🌱 360

Закуски

Тартар из свеклы с козьим сыром, виноградом и соусом из шиповника

440 ₴



Буррата с томатами и руколой на фокачче

780 ₴



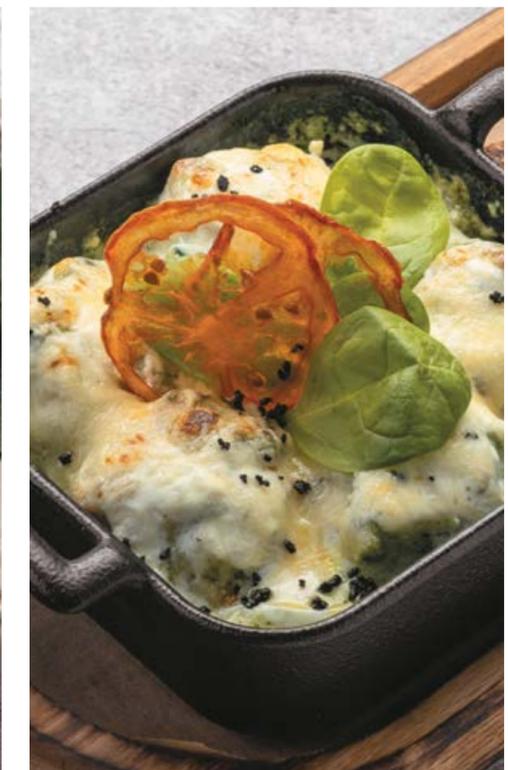
Жареный домашний сыр с брусничным соусом и свежими ягодами

490 ₴



Жареные спринг-роллы с соево-кунжутным соусом
• с пекинской капустой и грибами
• с овощами

520/480 ₴



Запеченные шляпки шампиньонов со шпинатом и сливочным сыром

590 ₴

Если у Вас аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.

только растительные ингредиенты

сыроедческое блюдо

можно приготовить без молочных ингредиентов

без глютена

высокое содержание белка

острое блюдо

Брускетты

- с томатами и оливками

360 🌿

- запеченная с икрой из белых грибов и пармезаном

360 🍴

- с баклажанами, вялеными томатами и базиликом

340 🌿

- острая с авокадо, кукурузой и кинзой

340 🌿🌿



Салаты



Салат с артишоками гриль, вялеными томатами и базиликовым соусом

540 🌿🍴



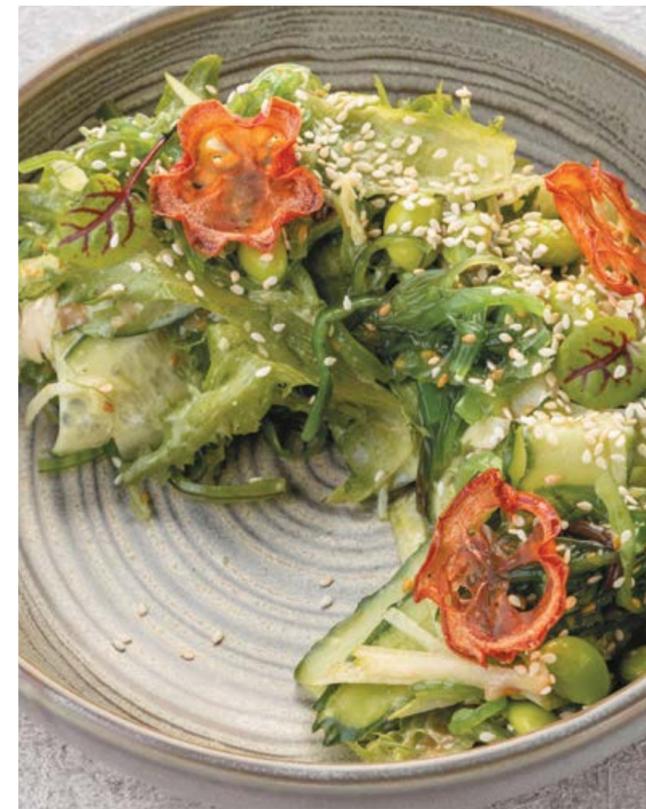
Азиатский салат с жареными вешенками и ростками фасоли

490



Салат из запеченной свеклы с горгонзолой, виноградом и кедровым орехом

490



Водоросли чукка со свежим огурцом, яблоком и бобами эдамаме

420



Большой зеленый салат с кольраби, сельдереем и трюфельным соусом

620



Хрустящие баклажаны с томатами, пряной зеленью и кунжутной заправкой

490



Микс салат из свежих овощей с лимонным соусом и тыквенными семечками

420



Хрустящий салат с соусом «Цезарь», спаржей Фучжу и жареным тофу

490

Если у Вас аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.

только растительные ингредиенты

сыроедческое блюдо

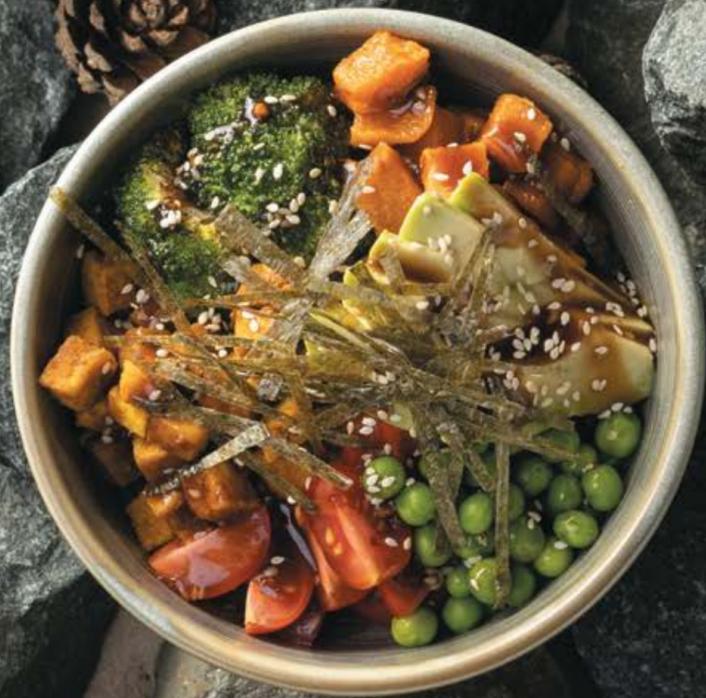
можно приготовить без молочных ингредиентов

без глютена

высокое содержание белка

острое блюдо

Боулы и поке



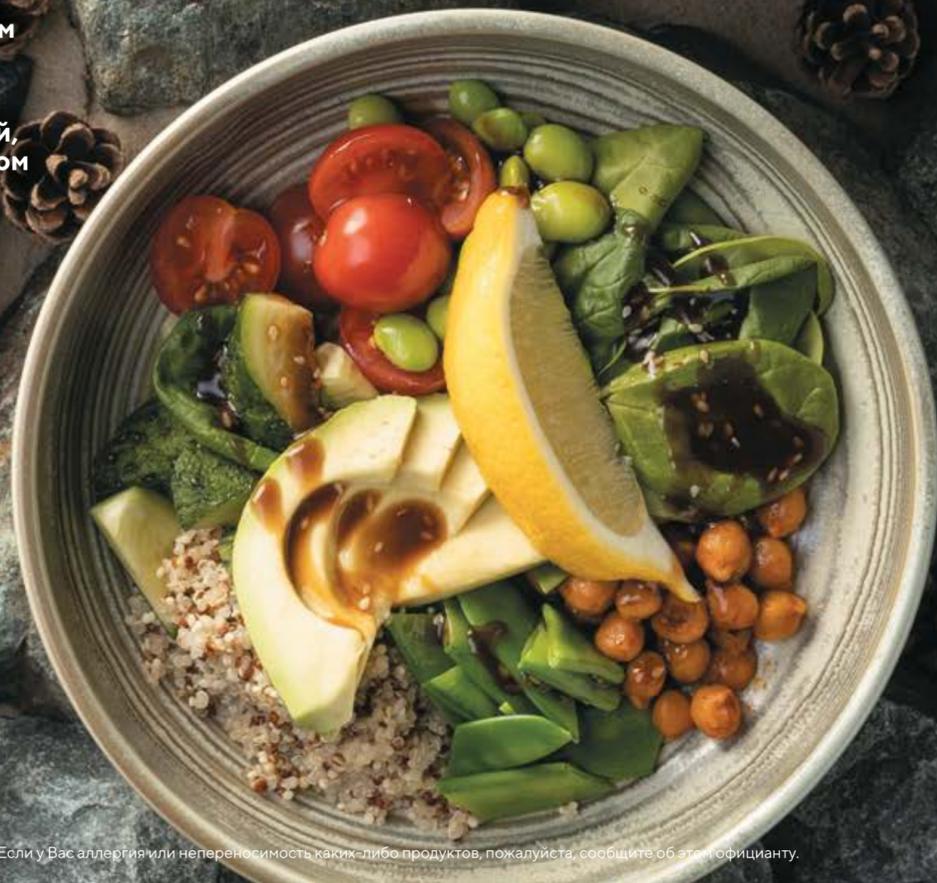
Поке

- с брокколи, жареным тофу и запеченной тыквой

540 🌿 🌱

- с грибами, водорослями чукка и бобами эдамаме

580 🌿 🌱



Боул

- с киноа, авокадо и запеченным нутом

520 🌿 🌱

- с печеной свеклой, спельтой и горошком

480 🌿

Бургеры

на бриоше или на зеленом салате

Фалафель бургер с корейской морковью и соусом карри

720 🌿

Чизбургер с печеным перцем

760 🌿 🌱



Пицца

С артишоками гриль,
базиликовым песто
и каперсами

820 🌱 🍷

Маргарита

590 🌱 🍷

Острая
с колбасками

820 🌱 🌶️

Четыре сыра
с трюфельным
маслом и руколой

760 🍷

Если у Вас аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.

🌱 только растительные ингредиенты

🍷 сыроедческое блюдо

🍷 можно приготовить без молочных ингредиентов

🍷 без глютена

🍷 высокое содержание белка

🌶️ острое блюдо

С авокадо
и кедровыми
орешками

820 🌿 🍷



Фокачча
• с розмарином
и морской солью

320 🌿 🍷

• с томатами
и базиликом

320 🌿 🍷



С тыквой,
горгонзолой
и бальзамическим
соусом

820 🍷



Фокачча
• с песто

320 🌿 🍷

• с тапенадом

320 🌿 🍷



С овощами гриль
и песто

820 🌿



Хлебная корзина
с хумусом и оливковым
тапенадом

260 🌿 🍷



Супы

Кокосовый суп карри с вешенками, молодой кукурузой и кинзой подаётся с рисом

620 🌿 🌱 🌶️

Суп из печеных томатов с базиликовым песто подаётся с хрустящей чиабаттой

- с моцареллой
- с жареным тофу

560/490 🌿



Минестроне

🌱 420



Суп из белых грибов с алтайской полбой и сметаной

🌿 480



Борщ с фасолью и черносливом

🌿 🌱 360



Окрошка на бульоне из подсолнечных семечек, с авокадо, томатами и сладкой редиской

🌿 🌱 🌶️ 350 г 430



Крем-суп из тыквы с имбирем и бальзамическим соусом

🌿 🌱 340

Основные блюда



Стейк из цветной капусты с кокосовым кремом и вялеными томатами

560 🌱 🌱

Если у Вас аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.



Строганов с грибами, картофельным пюре и битыми огурцами

🌱 620



Фалафель в томатном соусе со шпинатом и фокаччей

🌱 🌱 460



Запеченный баклажан с томатами и пармезаном

🌱 690



Миндальный рулет с пюре из батата и брусничным соусом

🌱 🌱 590

🌱 только растительные ингредиенты

🌱 сыроедческое блюдо

🌱 можно приготовить без молочных ингредиентов

🌱 без глютена

🌱 высокое содержание белка

🌱 острое блюдо



Запеченный батат
с брокколи, грибами
и томатами черри

720 🌱 🌱

Strips and chips
из тофу и брокколи
с имбирным соусом
и кинзой

560 🌱 🌱

Если у Вас аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.



Каннелони болоньезе
с брускеттой
из томатов черри

🌱 🌱 590



Тортеллини
с белыми грибами
и шпинатом

🌱 🌱 420



Равиоли 4 сыра

🌱 🌱 460



Жареный картофель стоун
с грибами, шпинатом
и битыми огурцами

🌱 🌱 450

🌱 только растительные ингредиенты

🌱 сыроедческое блюдо

🌱 можно приготовить без молочных ингредиентов

🌱 без глютена

🌱 высокое содержание белка

🌱 острое блюдо

Паста и ризотто

по Вашему желанию можем приготовить любую пасту без глютена



Спагетти из цукини с томатами черри, авокадо и базиликовым соусом

560 🌱 🌿

Если у Вас аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.



Пенне «Аль Помодоро»

: 🌿 520



Фетучини со спаржей, грецкими орехами и соусом «Песто»

: 🌿 580



Казаречче 4 сыра с руколой, томатами черри и трюфельным маслом

: 🌿 620



Ризотто с тыквой,
горгонзолой, грецкими
орехами и руколой

520



Гречневая лапша в соево-имбирном
соусе с гриль-салатом, кинзой и руколой

490



Фетучини
с белыми грибами

680



Ризотто
с белыми грибами

560

Десерты



Бородинский десерт с клюквой и черной смородиной

480 🌿 🍷



Карамелизированный ананас с кокосовым сорбетом

520 🌿



Шоколадный тарт с мисо-каремелью, орехами и свежими ягодами

590 🌿 🍷 🍷



Теплый яблочный пирог с соленой карамелью и ванильным мороженым

520



Сыроедческий морковный торт с финиками, кэробом и фисташками

480 🌿 🍷 🍷



Чиа-пудинг с манго и овсяным крамблом

490 🌿 🍷



Азиатские блинчики с бананом, нутеллой и кокосовыми чипсами

520 🍷



Мороженое на кокосовом молоке/сорбет

180/220 🌿 🍷

+1 дополнительный шарик мороженого/сорбета 100



Свежие фрукты и ягоды
ассортимент уточняйте у Вашего официанта

210 🌿 🍷



Алексей Чабров, шеф – повар ресторанов «Хорошие Люди»:

«В рамках нашего концепта, который представляет собой осознанное питание, основанное на растительной кухне, мы с удовольствием развенчиваем всё еще популярные мифы об однообразии вегетарианских блюд. В меню представлены европейская, русская и тайская кухни, а наша талантливая и влюбленная в свое дело команда поваров, добавляя в каждое блюдо авторские акценты, превращает их в настоящие произведения гастрономического искусства! Один из основополагающих принципов нашей работы – регулярное обновление меню в соответствии со сменой сезонов. Каждый овощ и фрукт созревает в предусмотренное природой время, накапливает оптимальное количество витаминов, микро и макроэлементов, достигая своих лучших вкусовых и питательных характеристик. Важно отметить, что использование свежих и полезных сезонных продуктов позволяет нам прибегать к их минимальной термической обработке!»

Дарья Поленова, нутрициолог проектов «Хорошие Люди» и магазина «Ничего лишнего»:

«Не секрет, что растительная пища способствует оздоровлению тела. Учитывая сбалансированный нутриентный состав, мы разработали меню, в котором сочетания ингредиентов способствуют улучшению пищеварения и усвоению продуктов. К слову, все ингредиенты, используемые для приготовления наших блюд, проходят тщательную проверку на отсутствие каких-либо вредных добавок и консервантов. Ну а для тех, кто стремится к грамотному и органичному переходу на здоровый образ жизни, я с радостью напомню, что еда может быть одновременно очень вкусной и полезной! Убедитесь в этом сами!»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



РАСЧЕТ КБЖУ НА 100 Г

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
ПОЛЕЗНЫЕ СТАРТЕРЫ					
Хумус с фермерскими овощами, фокаччей и кинзой	100/110/40	6	8	23	189
Батат фри с трюфельным соусом	100/40	2	12	12	159
Фреш спринг-ролл с авокадо и зеленью	160/40	6	24	4	253
Бобы эдамаме с чили, имбирем и кунжутом	160	11	8	11	157
Брокколи гриль с кешью и ореховым соусом	140/40	5	24	9	270
Жареные кабачки со спаржей, микрозеленью и сельдереем гриль	210	1	6	3	70
ЗАКУСКИ И САЛАТЫ					
Тартар из свеклы с козым сыром, виноградом и соусом из шиповника	180/30	6	24	4	253
Буррата с томатами и руколой на фокачче	100/120/80	9	11	17	196
Запеченные шляпки шампиньонов со шпинатом и сливочным сыром	160/40	7	15	11	208
Жареные спринг-роллы с соево-кунжутным соусом (с капустой и грибами/с овощами)	120/40	6/4	9/16	24/23	197/251
Жареный домашний сыр с брусничным соусом и свежими ягодами	120/40/12	16	17	22	299
Брускетта с томатами и оливками	140	4	10	20	191
Запеченная брускетта с икрой из белых грибов и пармезаном	140	5	3	25	151
Брускетта с баклажанами, вялеными томатами и базиликом	140	5	12	25	223
Острая брускетта с авокадо, кукурузой и кинзой	140	4	11	22	207
Хрустящие баклажаны с томатами, пряной зеленью и кунжутной заправкой	180	2	5	15	111
Микс салат из свежих овощей с лимонным соусом и тыквенными семечками	200	2	11	6	134
Салат из запеченной свеклы с горгонзоллой, виноградом и кедровым орехом	180	4	13	11	177
Большой зеленый салат с кольраби, сельдереем и трюфельным соусом	220	3	7	5	93
Азиатский салат с жареными вешенками и ростками фасоли	200	3	9	8	125
Салат с артишоками гриль, вялеными томатами и базиликовым соусом	150	4	6	13	121
Водоросли чулка со свежим огурцом, яблоком и бобами эдамаме	200	3	13	10	171
Хрустящий салат с соусом «Цезарь», спаржей Фучжу и жареным тофу	150/40	7	13	6	167
БОУЛЫ И ПОКЕ					
Боул с киноа, авокадо и запеченным нутом	220/20	6	6	16	140
Боул с печеной свеклой, спельтой и горошком	240/20	4	3	17	108
Поке с брокколи, жареным тофу и запеченной тыквой	340	5	16	19	242
Поке с грибами, водорослями чушкой и бобами эдамаме	340	4	8	16	154
ПИЦЦА И БУРГЕРЫ					
Пицца Маргарита	420	8	6	27	193
Пицца Четыре сыра с трюфельным маслом и руколой	460	10	9	27	223
Пицца с тыквой, горгонзоллой и бальзамическим соусом	480	7	9	21	193
Пицца с артишоками гриль, базиликовым песто и каперсами	460	7	4	27	171
Пицца с овощами гриль и песто	570	6	5	18	136
Пицца с авокадо и кедровыми орешками	500	7	6	24	180
Пицца острая с колбасками	460	14	6	31	238
Фалафель бургер с корейской морковью и соусом карри	350/80/40	3	7	13	126
Чизбургер с печеным перцем	350/80/40	6	16	14	222
ФОКАЧЧА И ХЛЕБ					
Фокачча с розмарином и морской солью	180	11	8	65	374
Фокачча с томатами и базиликом	250	10	3	49	265
Фокачча с песто	220	8	13	41	310
Фокачча с тапенадом	220	6	10	36	256
Хлебная корзина с хумусом и оливковым тапенадом	200/40/40	8	14	38	305
СУПЫ					
Борщ с фасолью и черносливом	400	1	3	7	58
Окрошка на бульоне из подсолнечных семечек с авокадо	350	5	12	5	146
Крем-суп из тыквы с имбирем и бальзамическим соусом	270	1	8	6	101
Суп из печеных томатов с базиликовым песто	270	4	8	11	136
Минестроне	400	2	5	6	72
Кокосовый суп карри с вешенками, молодой кукурузой и кинзой	350/100	2	5	11	101
Суп из белых грибов с алтайской полбой	400	2	1	5	43
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА И ПАСТА					
Strips and chips из тофу и брокколи с имбирным соусом и кинзой	120/80/40	6	24	4	253
Равиоли 4 сыра	150/40	8	13	19	228
Тортеллини с белыми грибами и шпинатом	150/40	4	14	20	219
Стейк из цветной капусты с кокосовым кремом и вялеными томатами	200/75/15	3	11	7	140
Жареный картофель стоун с грибами, шпинатом и битыми огурцами	220/40	2	10	9	139
Запеченный баклажан с томатами и пармезаном	320/40	4	13	10	175
Строгоанов с грибами, картофельным пюре и битыми огурцами	200/180/30	4	15	9	182
Запеченный батат с брокколи, грибами и томатами черри	280/10	3	3	10	81
Фалафель в томатном соусе со шпинатом и фокаччей	240/30	8	4	28	184
Миндальный рулет с пюре из батата и брусничным соусом	120/150/30	6	8	14	150
Каннеллони болоньезе с брускеттой из томатов черри	260/40	7	12	15	201
Пенне «Аль Помодоро»	360	5	7	31	205
Фетучини со спаржей, грецкими орехами и соусом «Песто»	360	4	16	24	260
Фетучини с белыми грибами	360	4	8	16	154
Казаречче 4 сыра с руколой, томатами черри и трюфельным маслом	360	10	12	30	270
Гречневая лапша в соево-имбирном соусе с гриль-салатом, кинзой и руколой	400	4	8	21	173
Ризотто с белыми грибами	360	4	15	22	239
Ризотто с тыквой, горгонзоллой, грецкими орехами и руколой	360	5	14	18	216
Спагетти из цуккини с томатами черри, авокадо и базиликовым соусом	340	6	24	4	253
ДЕСЕРТЫ					
Чиа-пудинг с манго и овсяным крамблом	180/15	3	13	16	192
Карамелизированный ананас с кокосовым сорбетом	90/60/30	2	4	34	178
Теплый яблочный пирог с соленой карамелью и ванильным мороженым	160/100/50	4	22	38	369
Сыроедческий морковный торт с финиками, кэробом и фисташками	170/40/15	6	24	4	253
Азиатские блинчики с бананом, нутеллой и кокосовыми чипсами	150/40/40/12	3	12	37	264
Шоколадный тарт с мисо-карамелью, орехами и свежими ягодами	130/25/10	6	21	24	310
Бородинский десерт с клюквой и черной смородиной	130	8	27	24	360
Мороженое шоколад / арахис / ваниль	60/15/25	5/9/4	12/21/12	9/11/6	169/269/153
Мороженое ягоды / апельсин	60/15/25	3/3	7/8	9/8	112/112
Сорбет	60/15/25	1	0	18	75

**СЛЕДИТЕ ЗА НАШИМИ
НОВОСТЯМИ В КОНТАКТЕ**



**РЕСТОРАН
«ХОРОШИЕ ЛЮДИ ВНУТРИ»**

г. Сестрорецк, Таможенная дорога, 11, к.1, стр. 9
+7 (812) 317-21-77



**РЕСТОРАН
«ХОРОШИЕ ЛЮДИ РОМАНТИКИ»**

г. Санкт-Петербург, Вилькицкий бульвар, 4
+7 (812) 317-21-22