Комбинат общественного питания
НИУ ВШЭ

Манолий О.И.
Контактный телефон: +7 (495) 772-95-90*15909

МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

05.10.2026 Понедельник / Monday

Выход г / мл		Цена руб.
	ЗАВТРАК BREAKFAST	
200	**Каша манная на воде с изюмом** / Semolina porridge on water with raisins крупа манная, изюм, сахар вес., соль приправа Белки 4.62, Жиры 0.54, Углеводы 49.18	54-00
200/10	**Каша овсяная молочная** / Oatmeal porridge with milk Крупа геркулес, соль, сахар-песок,вода, молоко,масло сливочное Белки 3.63, Жиры 6.18, Углеводы 15.36	60-00
100	**Сыр Сулугуни, жареный с соусом** / Suluguni cheese, fried with sauce Сыр Сулугуни, сухари панировочные, льезон на воде, мука пшеничная, масло фритюрное, соус ягодный Белки 13.03, Жиры 28.28, Углеводы 16.45	169-00
70	**Сырник домашний** / Homemade cheesecake сырники п/ф с/м, масло растительное, сахарная пудра Белки 10.15, Жиры 5.52, Углеводы 16.27	70-00
150	**Вареники ленивые** / Lazy varenyki Мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар, соль, масло сливочное Белки 17.57, Жиры 9.86, Углеводы 19.71	140-00
60	**Сосиска жареная** / Fried sausage Сосиска молочная, масло раст. Белки 12.47, Жиры 36.73	55-00
200	**Сосиска отварная** / Boiled sausage Свинина,говядина,соль,перец,молоко,яйцо Белки 11, Жиры 28, Углеводы 1.6	70-00
40	**Яйцо отварное** / Boiled egg яйцо куриное, вода, соль Белки 12.7, Жиры 11, Углеводы 0.7	30-00

Выход г / мл		Цена руб.
40	**Яичница глазунья** / Fried egg Яйцо,соль,масло раст Белки 14.36, Жиры 21.12, Углеводы 0.79	30-00
150	**Омлет натуральный** / Natural omelet Яйцо куриное, соль, молоко, масло растительное Белки 9.98, Жиры 9.59, Углеводы 2.4	78-00
60	**Панкейк с ореховой пастой** / Pancake with nut butter Сендвичи с ореховой пастой, сахарная пудра, масло раст. Белки 7.15, Жиры 16.3, Углеводы 60.5	90-00
125	**Тост с ветчиной и яйцом** / Toast with ham and egg Хлеб Харрис, майонез, кетчуп, яичница глазунья, сыр моцарелла, ветчина Белки 12.42, Жиры 19.23, Углеводы 17.12	120-00
170	**Кесадилья с ветчиной, сыром, помидорами** / Ham, cheese, tomato quesadilla тортилья пшеничная 73 гр, ветчина, помидоры свежие, сыр, майонез, кетчуп томат, масло растительное Белки 15.86, Жиры 29.14, Углеводы 40.15	156-00
140	**Оладьи дрожжевые со сметаной** / Yeast pancakes with sour cream Тесто дрожжевое, масло раст., сметана Белки 7.51, Жиры 8.98, Углеводы 37.87	78-00
50	**Блинчик бездрожжевой** / Yeast-free Pancake Мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар, соль Белки 6.81, Жиры 9.34, Углеводы 28.84	25-00
120	**Блины с вишней** / Cherry pancakes Мука пшеничная, молоко, яйцо, масло раст., вишня, сахар, соль Белки 4.23, Жиры 6.7, Углеводы 38.9	96-00
140	**Блины с мясом** / Meat pancakes Мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное, фарш мясной, сахар, соль Белки 5.7, Жиры 14.78, Углеводы 17.61	120-00
70	**Сосиска куриная гриль** / Grilled chicken sausage Сосиски куриные, масло раст. Белки 17.37, Жиры 20.57, Углеводы 1.09	144-00
74	**Сосиска запеченная с сыром** / Sausage baked with cheese Сосиски молочные, масло раст., сыр, петрушка Белки 17.56, Жиры 36.38, Углеводы 0.1	120-00
30	**Бекон жареный** / Fried bacon бекон с/к, масло растительное Белки 26, Жиры 89.99	120-00
120	**Стрипсы куриные** / Chicken strips стрипсы куриные, масло для фритюра Белки 17.5, Жиры 8.75, Углеводы 17.5	180-00
120	**Наггетсы куриные** / Chicken nuggets Наггетсы куриные,масло фритюрное Белки 12.5, Жиры 26.64, Углеводы 22.5	160-00
180	**Тост Крок мадам** / Croque Madame toast Хлеб Харрис, кетчуп, майонез, ветчина, яйцо, сыр Белки 13.48, Жиры 18.03, Углеводы 22.41	220-00

Выход г / мл		Цена руб.
150	**Капуста цветная на пару** / Steamed cauliflower капуста цветная с/м, масло растительное, соус соевый, соль приправа, укроп зелень, чеснок очищенный Белки 3.38, Жиры 6.5, Углеводы 8.01	120-00
150	**Картофель фри** / French fries Картофель фри с/м, масло для фритюра, соль, перец черный молотый Белки 3.17, Жиры 17.68, Углеводы 29.16	108-00
150	**Яблоко запеченное с медом и корицей** / Apple baked with honey and cinnamon Яблоко, мед, приправа корица Белки 0.51, Жиры 0.41, Углеводы 18.01	95-00
230	**Английский завтрак** / English breakfast Сосиски куриные, яйцо, бекон, фасоль, масло раст., хлеб Харрис, паприка копченная Белки 13.8, Жиры 23.35, Углеводы 11.11	340-00

КОМПЛЕКС «ФИКС» — 280
SET LUNCH "FIX"

100	**Салат "Зеленый с огурцами"** / Salad "Green with cucumbers" салат китайский, огурцы свежий, яйцо, майонез, лук зеленый, петрушка зелень, соль приправа Белки 3.4, Жиры 10.77, Углеводы 1.76
250/20	**Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03
250	**Щи из свежей капусты** / Russian cabbage soup Вода, капуста, картофель, лук, морковь, томат - паста, петрушка, чеснок, соль, перец, приправа Лавровый лист, бульон овощной, приправа хмели - сунели, масло раст. Белки 0.89, Жиры 5.38, Углеводы 5.15
120	**Голубцы ленивые с мясом в томатном соусе** / Lazy cabbage rolls with meat in tomato sauce Голубцы ленивые мясные п/ф, соус сливочный с томатом п/ф, масло растительное Белки 12.68, Жиры 17.81, Углеводы 10.41
150	**Рис отварной** / Boiled rice крупа рис пропар., масло растительное, соль приправа Белки 5.15, Жиры 8.64, Углеводы 38.23
200	**Напиток из цитрусовых** / Citrus drink сахар вес., апельсин свежий, лимон свежий, лимонная кислота Белки 0.28, Жиры 0.06, Углеводы 26.92
200	**Напиток из каркаде (без сахара)** / Sugar-free hibiscus tea Чай каркаде, вода Белки 0.01, Жиры 0.01, Углеводы 0.01
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0

Выход г / мл		Цена руб.
	КОМПЛЕКС «МИКС» SET LUNCH "MIX"	**350**

100 **Салат "Сухарный" с ветчиной** / Salad "Crouton" with ham
Морковь, ветчина, гренки пшеничные, лук зеленый, майонез, кукуруза, соль, сахар, чеснок, масло раст., укроп, уксус, приправа хмели - сунели
Белки 4.02, Жиры 13.21, Углеводы 13.17

100 **Салат "Зеленый с огурцами"** / Salad "Green with cucumbers"
салат китайский, огурцы свежий, яйцо, майонез, лук зеленый, петрушка зелень, соль приправа
Белки 3.4, Жиры 10.77, Углеводы 1.76

100 **Салат из квашеной капусты с брусникой** / Sauerkraut salad with lingonberries
Капуста квашеная, брусника, лук зеленый, масло раст., сахар
Белки 1.62, Жиры 10.17, Углеводы 3.56

100 **Салат "Крабовый"** / Crab Salad
Крабовые палочки, яйцо отварное. огурцы свежие, кукуруза, рис отварной, майонез, соль, укроп
Белки 5.26, Жиры 16.37, Углеводы 13.1

250 **Суп - лапша с курицей** / Chicken noodle soup
Окорочка, лапша яичная, лук, морковь, бульон куриный, соль, перец, лавровый лист, укроп, петрушка, вода
Белки 4.64, Жиры 2.65, Углеводы 8.3

250/20 **Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons
Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные
Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03

250 **Щи из свежей капусты** / Russian cabbage soup
Вода, капуста, картофель, лук, морковь, томат - паста, петрушка, чеснок, соль, перец, приправа Лавровый лист, бульон овощной, приправа хмели - сунели, масло раст.
Белки 0.89, Жиры 5.38, Углеводы 5.15

120 **Голубцы ленивые с мясом в томатном соусе** / Lazy cabbage rolls with meat in tomato sauce
Голубцы ленивые мясные п/ф, соус сливочный с томатом п/ф, масло растительное
Белки 12.68, Жиры 17.81, Углеводы 10.41

90 **Филе куриное в соусе терияки с кунжутом** / Chicken fillet in teriyaki sauce with sesame seeds
Куриное филе зачищенное, приправа для курицы, соус соевый, масло растительное, соус терияки, кунжут, чесночная паста.
Белки 26.34, Жиры 8.96, Углеводы 2.55

125 **Гуляш из свинины** / Pork goulash
Свинина, масло раст., соль, перец черный молотый, лук пассерованный, морковь, соус томатный, лавровый лист
Белки 15.8, Жиры 24.42, Углеводы 6.83

100 **Минтай в маринаде** / Pollock with marinade
филе минтая, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная, сельдерей (стебли) зелень, сахар вес., соль приправа, уксус 9%, бульон рыбный, приправа перец черный молотый, чеснок очищенный, приправа лавровый лист, приправа перец душистый горошек, приправа гвоздика
Белки 15.34, Жиры 14.76, Углеводы 10.19

Выход г / мл		Цена руб.
220	**Ризотто с курицей и грибами** / Risotto with chicken and mushrooms крупа рис пропар., куриное филе, лук репчатый очищенный, грибы шампиньоны, сельдерей (стебли) зелень, масло растительное, сливки 20%, петрушка зелень, соль приправа, бульон грибной, чеснок очищенный, приправа перец черный молотый Белки 14.65, Жиры 16.57, Углеводы 33.5	
150	**Рис отварной** / Boiled rice крупа рис пропар., масло растительное, соль приправа Белки 5.15, Жиры 8.64, Углеводы 38.23	
150	**Макароны отварные с соусом "Песто"** / Boiled pasta with pesto sauce Макароны, соль, соус "Песто" Белки 4.68, Жиры 7.46, Углеводы 33.09	
150	**Овощи на пару трио** / Steamed vegetables trio Капуста цветная, капуста брокколи, фасоль стручковая, соус соевый, масло раст., соль, зелень, чесночная паста Белки 2.85, Жиры 7.81, Углеводы 5.11	
200	**Напиток из цитрусовых** / Citrus drink сахар вес., апельсин свежий, лимон свежий, лимонная кислота Белки 0.28, Жиры 0.06, Углеводы 26.92	
200	**Напиток из каркаде (без сахара)** / Sugar-free hibiscus tea Чай каркаде, вода Белки 0.01, Жиры 0.01, Углеводы 0.01	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
COLD SNACKS

100	**Салат "Сухарный" с ветчиной** / Salad "Crouton" with ham Морковь, ветчина, гренки пшеничные, лук зеленый, майонез, кукуруза, соль, сахар, чеснок, масло раст., укроп, уксус, приправа хмели - сунели Белки 4.02, Жиры 13.21, Углеводы 13.17	105-00
100	**Салат "Зеленый с огурцами"** / Salad "Green with cucumbers" салат китайский, огурцы свежий, яйцо, майонез, лук зеленый, петрушка зелень, соль приправа Белки 3.4, Жиры 10.77, Углеводы 1.76	80-00
100	**Салат из квашеной капусты с брусникой** / Sauerkraut salad with lingonberries Капуста квашеная, брусника, лук зеленый, масло раст., сахар Белки 1.62, Жиры 10.17, Углеводы 3.56	75-00
100	**Салат "Крабовый"** / Crab Salad Крабовые палочки, яйцо отварное. огурцы свежие, кукуруза, рис отварной, майонез, соль, укроп Белки 5.26, Жиры 16.37, Углеводы 13.1	105-00
100	**Рулетики из баклажанов с сыром** / Eggplant rolls with cheese баклажаны свежие, сыр сиртаки, масло растительное, майонез, соль приправа, петрушка зелень, чеснок очищенный Белки 3.44, Жиры 20.64, Углеводы 4.3	140-00

Выход г / мл		Цена руб.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	**Суп - лапша с курицей** / Chicken noodle soup Окорочка, лапша яичная, лук, морковь, бульон куриный, соль, перец, лавровый лист, укроп, петрушка, вода Белки 4.64, Жиры 2.65, Углеводы 8.3	95-00
250/20	**Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03	72-00
250	**Щи из свежей капусты** / Russian cabbage soup Вода, капуста, картофель, лук, морковь, томат - паста, петрушка, чеснок, соль, перец, приправа Лавровый лист, бульон овощной, приправа хмели - сунели, масло раст. Белки 0.89, Жиры 5.38, Углеводы 5.15	90-00
250	**Суп сырный со шпинатом** / Cheese soup with spinach картофель очищенный, молоко 3,2%, шпинат с/м, сыр плавленый, сливки 22%, лук репчатый очищенный, соль приправа, бульон овощной, масло растительное Белки 4.95, Жиры 9.75, Углеводы 19.05	95-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

120	**Голубцы ленивые с мясом в томатном соусе** / Lazy cabbage rolls with meat in tomato sauce Голубцы ленивые мясные п/ф, соус сливочный с томатом п/ф, масло растительное Белки 12.68, Жиры 17.81, Углеводы 10.41	160-00
90	**Филе куриное в соусе терияки с кунжутом** / Chicken fillet in teriyaki sauce with sesame seeds Куриное филе зачищенное, приправа для курицы, соус соевый, масло растительное, соус терияки, кунжут, чесночная паста. Белки 26.34, Жиры 8.96, Углеводы 2.55	180-00
125	**Гуляш из свинины** / Pork goulash Свинина, масло раст., соль, перец черный молотый, лук пассерованный, морковь, соус томатный, лавровый лист Белки 15.8, Жиры 24.42, Углеводы 6.83	180-00
100	**Минтай в маринаде** / Pollock with marinade филе минтая, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная, сельдерей (стебли) зелень, сахар вес., соль приправа, уксус 9%, бульон рыбный, приправа перец черный молотый, чеснок очищенный, приправа лавровый лист, приправа перец душистый горошек, приправа гвоздика Белки 15.34, Жиры 14.76, Углеводы 10.19	197-00
220	**Ризотто с курицей и грибами** / Risotto with chicken and mushrooms крупа рис пропар., куриное филе, лук репчатый очищенный, грибы шампиньоны, сельдерей (стебли) зелень, масло растительное, сливки 20%, петрушка зелень, соль приправа, бульон грибной, чеснок очищенный, приправа перец черный молотый Белки 14.65, Жиры 16.57, Углеводы 33.5	250-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	**Свинина по-гавайски с ананасом** / Hawaiian-style pork with pineapple Свинина, соль, перец черный молотый, мука пшен., масло раст., сыр, майонез, ананас Белки 18.54, Жиры 33.59, Углеводы 7.12	180-00
100	**Филе индейки, запеченное в сыре** / Turkey fillet baked in cheese Филе индейки, мука пшеничная, сыр, соль, масло раст., перец, майонез Белки 26.51, Жиры 23.41, Углеводы 3.71	195-00
200	**Удон с овощами** / Udon with vegetables лапша пшеничная, морковь очищенная, соус терияки, лук репчатый очищенный, масло растительное, перец болгарский, соль приправа, имбирь корень, чеснок очищенный, кунжут, приправа перец черный молотый Белки 6.82, Жиры 11.1, Углеводы 54.38	144-00
80	**Язык отварной** / Boiled tongue Язык отваной Белки 27.32, Жиры 20.59, Углеводы 4.38	216-00
100	**Сайда на пару с лимоном** / Sauerkraut steamed with lemon Филе сайды, соль, перец, бульон рыбный, лимоны, петрушка, морковь Белки 20.44, Жиры 1.01, Углеводы 0.88	204-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	**Картофель запеченный** / Baked potatoes Картофель, масло раст., соль, перец Белки 2.94, Жиры 7.25, Углеводы 23.93	75-00
150	**Рис отварной** / Boiled rice крупа рис пропар., масло растительное, соль приправа Белки 5.15, Жиры 8.64, Углеводы 38.23	60-00
150	**Макароны отварные с соусом "Песто"** / Boiled pasta with pesto sauce Макароны, соль, соус "Песто" Белки 4.68, Жиры 7.46, Углеводы 33.09	60-00
150	**Овощи на пару трио** / Steamed vegetables trio Капуста цветная, капуста брокколи, фасоль стручковая, соус соевый, масло раст., соль, зелень, чесночная паста Белки 2.85, Жиры 7.81, Углеводы 5.11	144-00

НАПИТКИ
DRINK

200	**Напиток из цитрусовых** / Citrus drink сахар вес., апельсин свежий, лимон свежий, лимонная кислота Белки 0.28, Жиры 0.06, Углеводы 26.92	40-00
200	**Напиток из каркаде (без сахара)** / Sugar-free hibiscus tea Чай каркаде, вода Белки 0.01, Жиры 0.01, Углеводы 0.01	40-00

Выход г / мл		Цена руб.
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	40-00

ДРУГОЕ
OTHER

20	**Хлеб пшеничный (2 куска)** / Wheat bread (2 pieces) хлеб пшеничный Белки 7.05, Жиры 2.09, Углеводы 51.4	4-00
20	**Хлеб ржаной (2 куска)** / Rye bread (2 pieces) хлеб ржаной Белки 6.6, Жиры 1.1, Углеводы 41	4-00
836	**Гастро Бокс № 1** / Gastro Box No. 1 Татаки из тунца с соусом манго — 4 шт., коппа на пшеничном крутоне с творожным муссом — 4 шт., сфера с грецким орехом и ягодным соусом — 4 шт., мини брускетта с куриным филе и вялеными томатами — 4 шт., мини брускетта с грушей и рикоттой — 4 шт., мутаки Белки 8.86, Жиры 14.44, Углеводы 27.35	2600-00
936	**Гастро Бокс № 2** / Gastro Box No. 2 мурманский лосось на пшеничном крутоне с сыром филадельфия — 4 шт., парма прошутто с карамелизированной грушей — 4 шт., капрезе в шоте (мини моцарелла с томатами черри и соусом песто) — 4 шт., мини брускетта с ростбифом (на багете) — 4 шт., мини брускетта с ветчиной палета косида на подушке из сырного мусса — 4 шт., кантуччи — 4 шт. Белки 9.86, Жиры 20.06, Углеводы 30.55	3100-00
936	**Гастро Бокс № 3** / Gastro Box No. 3 канапе с масляной рыбой х/к, украшенное икрой палтуса и лаймом — 4 шт., салями в/к с мини моцареллой — 4 шт., канапе с копчёным сыром тофу и оливками — 4 шт., брускетта злаковая с ростбифом и физалисом — 4 шт., мини брускетта с сыровяленой шейкой и инжиром (свинина) — 4 шт., мутаки — 4 шт. Белки 9.84, Жиры 13.35, Углеводы 16.66	3100-00
936	**Гастро Бокс № 4** / Gastro Box No. 4 ролл из лосося с сыром Филадельфия и вяленым томатом — 4 шт., куриный рулетик с вяленым томатом, украшенный голубикой — 4 шт., кантуччи с/п — 4 шт., рулетик из баклажанов с орехами — 4 шт., мини брускетта с творожным сыром, вялеными томатами и мортаделлой — 4 шт., мини брускетта с вялеными томатами — 4 шт. Белки 9.8, Жиры 17.06, Углеводы 22.25	3000-00

Комбинат общественного питания
НИУ ВШЭ

Манолий О.И.
Контактный телефон: +7 (495) 772-95-90*15909

МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

06.10.2026 Вторник / Tuesday

Выход г / мл		Цена руб.
	ЗАВТРАК BREAKFAST	
200	**Каша рисовая на воде** / Rice porridge made with water Крупа рис,сахар, соль, вода Белки 1.24, Жиры 0.08, Углеводы 20.49	54-00
200	**Каша пшенная молочная** / Millet milk porridge Крупа пшено, молоко, вода, сахар, соль, масло сливочное Белки 4.06, Жиры 4.16, Углеводы 18.1	60-00
150	**Вареники ленивые** / Lazy varenyki Мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар, соль, масло сливочное Белки 17.57, Жиры 9.86, Углеводы 19.71	140-00
70	**Сырник домашний** / Homemade cheesecake сырники п/ф с/м, масло растительное, сахарная пудра Белки 10.15, Жиры 5.52, Углеводы 16.27	70-00
150	**Омлет французский с сыром и зеленью** / French omelet with cheese and herbs Яйцо, молоко, масло раст., соль, петрушка, сыр Белки 11.43, Жиры 17.42, Углеводы 2.91	144-00
200	**Сосиска отварная** / Boiled sausage Свинина,говядина,соль,перец,молоко,яйцо Белки 11, Жиры 28, Углеводы 1.6	70-00
40	**Яйцо отварное** / Boiled egg яйцо куриное, вода, соль Белки 12.7, Жиры 11, Углеводы 0.7	30-00
40	**Яичница глазунья** / Fried egg Яйцо,соль,масло раст Белки 14.36, Жиры 21.12, Углеводы 0.79	30-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	**Грилата с сыром и курицей** / Grilled cheese and chicken Тортилья пшеничная, сыр рассольный, филе куриное, помидоры, петрушка Белки 13.6, Жиры 11.86, Углеводы 19.47	170-00
180	**Лаваш с начинкой из яйца и сыра** / Pita bread with egg and cheese filling Лаваш армянский, яйцуо отварное, сыр, масло раст. Белки 16.19, Жиры 15, Углеводы 19.59	180-00
120	**Скрэмбл с беконом** / Scrambled eggs with bacon Яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 13.65, Жиры 17.46, Углеводы 1.72	120-00
50	**Блин (дрожжевой)** / Yeast pancake мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,дрожжи сухие,маргарин Белки 13.06, Жиры 16.42, Углеводы 51.33	25-00
75	**Блинчик с ветчиной и сыром** / Pancake with ham and cheese Мука пшеничная, яйцо, молоко, соль, сахар, ветчина, сыр Белки 10.66, Жиры 20.33, Углеводы 18.81	65-00
75	**Блинчик с клубникой** / Pancake with strawberries Мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар, соль, масло раст., фарш из клубники Белки 4.48, Жиры 15.58, Углеводы 29.52	65-00
150	**Яблоко запеченное с медом и корицей** / Apple baked with honey and cinnamon Яблоко, мед, приправа корица Белки 0.51, Жиры 0.41, Углеводы 18.01	95-00
150	**Брокколи на пару** / Steamed broccoli Капуста брокколи, соль, соус соевый, укроп, чесночная паста Белки 2.29, Жиры 1.82, Углеводы 4.24	120-00
120	**Стрипсы куриные** / Chicken strips стрипсы куриные, масло для фритюра Белки 17.5, Жиры 8.75, Углеводы 17.5	180-00
120	**Наггетсы куриные** / Chicken nuggets Наггетсы куриные,масло фритюрное Белки 12.5, Жиры 26.64, Углеводы 22.5	160-00
70	**Сосиска куриная гриль** / Grilled chicken sausage Сосиски куриные, масло раст. Белки 17.37, Жиры 20.57, Углеводы 1.09	144-00
30	**Бекон жареный** / Fried bacon бекон с/к, масло растительное Белки 26, Жиры 89.99	120-00
180	**Тост Крок мадам** / Croque Madame toast Хлеб Харрис, кетчуп, майонез, ветчина, яйцо, сыр Белки 13.48, Жиры 18.03, Углеводы 22.41	220-00
180	**Тост Крок месье** / Croque Monsieur Toast хлеб Харрис, ветчина, сыр, соус горчичный Белки 11.83, Жиры 12.55, Углеводы 26.38	200-00
150	**Картофель фри** / French fries Картофель фри с/м, масло для фритюра, соль, перец черный молотый Белки 3.17, Жиры 17.68, Углеводы 29.16	108-00

Выход г / мл		Цена руб.
120	**Тост с беконом и яйцом** / Toast with bacon and egg Хлеб Харрис, яйцо, бекон, масло раст., майонез Белки 11.32, Жиры 32.11, Углеводы 16.46	140-00

КОМПЛЕКС «ФИКС» **280**
SET LUNCH "FIX"

100	**Салат "Коул слоу" с маслом растительным** / Coleslaw salad with vegetable oil капуста очищенная, капуста красная очищенная, морковь очищенная, перец болгарский, сельдерей стебель, масло растительное, горчица, сахар, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 1.3, Жиры 12.75, Углеводы 6.09	
250/20	**Бульон говяжий с зеленью и гренками** / Beef broth with herbs and croutons Бульон говяжий, бульон овощной, укроп, гренки пшеничные Белки 3.17, Жиры 1.41, Углеводы 7.41	
250	**Минестроне овощной** / Vegetable Minestrone Картофель, горошек, лук, мороковь, масло раст., фасоль, перец, вода, соль, бульон овощной, прованские травы, перец, лавровый лист, укроп, базилик, чеснок Белки 1.09, Жиры 4.12, Углеводы 5.12	
120	**Тефтели мясные в томатном соусе** / Meatballs with tomato gravy Свинина, куриное филе, яйцо, лук, рис, масло раст., соль, перец, мука пшеничная, соус томатный, вода, хлеб белый, молоко Белки 14.99, Жиры 19.89, Углеводы 13.53	
150	**Вермишель жареная** / Fried noodles макароны вермишель, масло сливочное, соль приправа Белки 7.21, Жиры 11.63, Углеводы 51.14	
200	**Напиток из облепихи** / Sea buckthorn drink Облепиха, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.28, Жиры 0.04, Углеводы 12.06	
200	**Напиток из плодов шиповника (без сахара)** / Rosehip drink (without sugar) Шиповник Белки 0.26, Жиры 0.1, Углеводы 3.62	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

КОМПЛЕКС «МИКС» **350**
SET LUNCH "MIX"

100	**Салат "Сытный" с курицей** / Hearty Chicken Salad филе куриное запеченное для салата п/ф, шампиньоны жареные из овощей п/ф, морковь пассерованная п/ф, лук пассерованный п/ф, яйцо отварное п/ф, картофель отварной п/ф, огурцы маринованные, майонез п/ф, укроп п/ф, соль приправа Белки 8.89, Жиры 12.82, Углеводы 6.07	

Выход г / мл		Цена руб.
100	**Салат "Коул слоу" с маслом растительным** / Coleslaw salad with vegetable oil капуста очищенная, капуста красная очищенная, морковь очищенная, перец болгарский, сельдерей стебель, масло растительное, горчица, сахар, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 1.3, Жиры 12.75, Углеводы 6.09	
100	**Салат "Весенний" с овощами** / Spring salad with vegetables Помидоры, огурцы свежие, редис, салат Айсберг, масло растительное, соль. Белки 0.99, Жиры 8.47, Углеводы 2.5	
100	**Салат из морской капусты с крабовыми палочками** / Seaweed Salad with Crab Sticks Капуста морская, крабовые палочки, яйцо отварное, лук красный, майонез, лук зеленый, соль Белки 3.19, Жиры 8.73, Углеводы 3.44	
250	**Рассольник с говядиной** / Rassolnik with beef Картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, масло раст., вода, лавровый лист., соль, говядина, бульон говяжий Белки 3.02, Жиры 4.37, Углеводы 8.03	
250/20	**Бульон говяжий с зеленью и гренками** / Beef broth with herbs and croutons Бульон говяжий, бульон овощной, укроп, гренки пшеничные Белки 3.17, Жиры 1.41, Углеводы 7.41	
250	**Минестроне овощной** / Vegetable Minestrone Картофель, горошек, лук, мороковь, масло раст., фасоль, перец, вода, соль, бульон овощной, прованские травы, перец, лавровый лист, укроп, базилик, чеснок Белки 1.09, Жиры 4.12, Углеводы 5.12	
120	**Тефтели мясные в томатном соусе** / Meatballs with tomato gravy Свинина, куриное филе, яйцо, лук, рис, масло раст., соль, перец, мука пшеничная, соус томатный, вода, хлеб белый, молоко Белки 14.99, Жиры 19.89, Углеводы 13.53	
100	**Филе индейки, запеченное с помидором и сыром** / Turkey fillet baked with tomato and cheese Филе индейки зачищенное (п/ф), мягкий тёртый сыр (п/ф), помидоры (п/ф), майонез (п/ф), соль, чёрный молотый перец, растительное масло, пшеничная мука. Белки 21.74, Жиры 21.74, Углеводы 4.08	
125	**Печень куриная в сметанном соусе** / Chicken liver in sour cream sauce печень куриная ошпаренная п/ф, соль приправа, мука пшеничная, масло растительное, соус сметанный п/ф, лук пассерованный п/ф Белки 17.89, Жиры 18.06, Углеводы 4.5	
90	**Зраза рыбная с яйцом и зеленью** / Fish pie with egg and herbs филе сайды, лук зеленый, яйцо, лук репчатый очищенный, молоко 3,2%, сухари панировочные, хлеб белый, масло растительное, петрушка зелень, укроп зелень, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 16.72, Жиры 10.4, Углеводы 14.13	
150	**Картофельное пюре** / Potato mashed potatoes Картофель,молоко,масло сливочное,соль Белки 2.33, Жиры 3.4, Углеводы 15	
150	**Кус кус с овощами** / Couscous with vegetables лук репчатый очищ., морковь очищенная, крупа кускус, смесь овощная с/м, масло растительное, соль приправа, бульон овощной, приправа карри Белки 8.5, Жиры 17.43, Углеводы 47.4	

Выход г / мл		Цена руб.
150	**Вермишель жареная** / Fried noodles макароны вермишель, масло сливочное, соль приправа Белки 7.21, Жиры 11.63, Углеводы 51.14	
150	**Фасоль стручковая с кунжутом** / Green beans with sesame Фасоль стручковая, масло раст., соевый соус, соль, кунжут Белки 3.68, Жиры 7.01, Углеводы 4.95	
200	**Напиток из облепихи** / Sea buckthorn drink Облепиха, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.28, Жиры 0.04, Углеводы 12.06	
200	**Напиток из плодов шиповника (без сахара)** / Rosehip drink (without sugar) Шиповник Белки 0.26, Жиры 0.1, Углеводы 3.62	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
COLD SNACKS

100	**Салат "Сытный" с курицей** / Hearty Chicken Salad филе куриное запеченное для салата п/ф, шампиньоны жареные из овощей п/ф, морковь пассерованная п/ф, лук пассерованный п/ф, яйцо отварное п/ф, картофель отварной п/ф, огурцы маринованные, майонез п/ф, укроп п/ф, соль приправа Белки 8.89, Жиры 12.82, Углеводы 6.07	105-00
100	**Салат "Коул слоу" с маслом растительным** / Coleslaw salad with vegetable oil капуста очищенная, капуста красная очищенная, морковь очищенная, перец болгарский, сельдерей стебель, масло растительное, горчица, сахар, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 1.3, Жиры 12.75, Углеводы 6.09	79-00
100	**Салат "Весенний" с овощами** / Spring salad with vegetables Помидоры, огурцы свежие, редис, салат Айсберг, масло растительное, соль. Белки 0.99, Жиры 8.47, Углеводы 2.5	100-00
100	**Салат из морской капусты с крабовыми палочками** / Seaweed Salad with Crab Sticks Капуста морская, крабовые палочки, яйцо отварное, лук красный, майонез, лук зеленый, соль Белки 3.19, Жиры 8.73, Углеводы 3.44	105-00
200	**Рулетики из лаваша с крабовым мясом** / Lavash rolls with crab meat тортилья пшеничная 73 гр, крабовое мясо, огурцы свежий, салат айсберг, помидоры свежие, майонез, кетчуп томат, укроп зелень Белки 15.76, Жиры 14.36, Углеводы 40.14	96-00

Выход г / мл		Цена руб.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	**Рассольник с говядиной** / Rassolnik with beef Картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, масло раст., вода, лавровый лист., соль, говядина, бульон говяжий Белки 3.02, Жиры 4.37, Углеводы 8.03	150-00
250/20	**Бульон говяжий с зеленью и гренками** / Beef broth with herbs and croutons Бульон говяжий, бульон овощной, укроп, гренки пшеничные Белки 3.17, Жиры 1.41, Углеводы 7.41	72-00
250	**Минестроне овощной** / Vegetable Minestrone Картофель, горошек, лук, мороковь, масло раст., фасоль, перец, вода, соль, бульон овощной, прованские травы, перец, лавровый лист, укроп, базилик, чеснок Белки 1.09, Жиры 4.12, Углеводы 5.12	90-00
250	**Крем-суп грибной** / Mushroom cream soup картофель очищенный, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, молоко 3,2%, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, бульон грибной, соль приправа, чеснок очищенный, петрушка зелень, приправа перец черный молотый Белки 3.8, Жиры 9.38, Углеводы 22.25	120-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

120	**Тефтели мясные в томатном соусе** / Meatballs with tomato gravy Свинина, куриное филе, яйцо, лук, рис, масло раст., соль, перец, мука пшеничная, соус томатный, вода, хлеб белый, молоко Белки 14.99, Жиры 19.89, Углеводы 13.53	150-00
100	**Филе индейки, запеченное с помидором и сыром** / Turkey fillet baked with tomato and cheese Филе индейки зачищенное (п/ф), мягкий тёртый сыр (п/ф), помидоры (п/ф), майонез (п/ф), соль, чёрный молотый перец, растительное масло, пшеничная мука. Белки 21.74, Жиры 21.74, Углеводы 4.08	180-00
125	**Печень куриная в сметанном соусе** / Chicken liver in sour cream sauce печень куриная ошпаренная п/ф, соль приправа, мука пшеничная, масло растительное, соус сметанный п/ф, лук пассерованный п/ф Белки 17.89, Жиры 18.06, Углеводы 4.5	144-00
90	**Зраза рыбная с яйцом и зеленью** / Fish pie with egg and herbs филе сайды, лук зеленый, яйцо, лук репчатый очищенный, молоко 3,2%, сухари панировочные, хлеб белый, масло растительное, петрушка зелень, укроп зелень, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 16.72, Жиры 10.4, Углеводы 14.13	150-00
130/30	**Шашлык из свинины с кетчупом и луком** / Pork kebabs with ketchup and onions Свинина шейка, лук репчатый, соль, приправа перец чёрный молотый, лук белый маринованный, кетчуп томатный, вода газированная. Белки 14.47, Жиры 32.36, Углеводы 4.1	180-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	**Шампиньоны с овощами и рисом** / Champignons with vegetables and rice Шампиньоны, рис, лук, перец болгарский, морковь, масло раст., соль, перец черный молотый, петрушка Белки 4.38, Жиры 7.97, Углеводы 8.59	159-00
200	**Паста "Карбонара" с беконом и сыром** / Carbonara pasta with bacon and cheese макароны спагетти, сливки 22%, бекон с/к, масло растительное, сыр пармезан, приправа тимьян/тархун/ эстрагон, соль приправа, укроп зелень, чеснок очищенный, приправа перец черный молотый Белки 13, Жиры 35, Углеводы 53.52	230-00
90	**Говядина отварная** / Boiled beef Говядина, морковь, лук репчатый, соль, перец, лавровый лист Белки 32.08, Жиры 15.48, Углеводы 0.42	240-00
100	**Биточек куриный на пару** / Steamed chicken patty куриное филе, куриное бедро б/к, хлеб белый, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 28.62, Жиры 15.74, Углеводы 0.25	160-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	**Картофельное пюре** / Potato mashed potatoes Картофель,молоко,масло сливочное,соль Белки 2.33, Жиры 3.4, Углеводы 15	70-00
150	**Кус кус с овощами** / Couscous with vegetables лук репчатый очищ., морковь очищенная, крупа кускус, смесь овощная с/м, масло растительное, соль приправа, бульон овощной, приправа карри Белки 8.5, Жиры 17.43, Углеводы 47.4	116-00
150	**Вермишель жареная** / Fried noodles макароны вермишель, масло сливочное, соль приправа Белки 7.21, Жиры 11.63, Углеводы 51.14	60-00
150	**Фасоль стручковая с кунжутом** / Green beans with sesame Фасоль стручковая, масло раст., соевый соус, соль, кунжут Белки 3.68, Жиры 7.01, Углеводы 4.95	120-00

НАПИТКИ
DRINK

200	**Напиток из облепихи** / Sea buckthorn drink Облепиха, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.28, Жиры 0.04, Углеводы 12.06	40-00
200	**Напиток из плодов шиповника (без сахара)** / Rosehip drink (without sugar) Шиповник Белки 0.26, Жиры 0.1, Углеводы 3.62	40-00
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	40-00

Выход г / мл		Цена руб.
	ДРУГОЕ OTHER	
20	**Хлеб пшеничный (2 куска)** / Wheat bread (2 pieces) хлеб пшеничный Белки 7.05, Жиры 2.09, Углеводы 51.4	4-00
20	**Хлеб ржаной (2 куска)** / Rye bread (2 pieces) хлеб ржаной Белки 6.6, Жиры 1.1, Углеводы 41	4-00
836	**Гастро Бокс № 1** / Gastro Box No. 1 Татаки из тунца с соусом манго — 4 шт., коппа на пшеничном крутоне с творожным муссом — 4 шт., сфера с грецким орехом и ягодным соусом — 4 шт., мини брускетта с куриным филе и вялеными томатами — 4 шт., мини брускетта с грушей и рикоттой — 4 шт., мутаки Белки 8.86, Жиры 14.44, Углеводы 27.35	2600-00
936	**Гастро Бокс № 2** / Gastro Box No. 2 мурманский лосось на пшеничном крутоне с сыром филадельфия — 4 шт., парма прошутто с карамелизированной грушей — 4 шт., капрезе в шоте (мини моцарелла с томатами черри и соусом песто) — 4 шт., мини брускетта с ростбифом (на багете) — 4 шт., мини брускетта с ветчиной палета косида на подушке из сырного мусса — 4 шт., кантуччи — 4 шт. Белки 9.86, Жиры 20.06, Углеводы 30.55	3100-00
936	**Гастро Бокс № 3** / Gastro Box No. 3 канапе с масляной рыбой х/к, украшенное икрой палтуса и лаймом — 4 шт., салями в/к с мини моцареллой — 4 шт., канапе с копчёным сыром тофу и оливками — 4 шт., брускетта злаковая с ростбифом и физалисом — 4 шт., мини брускетта с сыровяленой шейкой и инжиром (свинина) — 4 шт., мутаки — 4 шт. Белки 9.84, Жиры 13.35, Углеводы 16.66	3100-00
936	**Гастро Бокс № 4** / Gastro Box No. 4 ролл из лосося с сыром Филадельфия и вяленым томатом — 4 шт., куриный рулетик с вяленым томатом, украшенный голубикой — 4 шт., кантуччи с/п — 4 шт., рулетик из баклажанов с орехами — 4 шт., мини брускетта с творожным сыром, вялеными томатами и мортаделлой — 4 шт., мини брускетта с вялеными томатами — 4 шт. Белки 9.8, Жиры 17.06, Углеводы 22.25	3000-00

Комбинат общественного питания
НИУ ВШЭ

Манолий О.И.
Контактный телефон: +7 (495) 772-95-90*15909

МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

07.10.2026 Среда / Wednesday

Выход г / мл		Цена руб.
	ЗАВТРАК BREAKFAST	
200	**Каша овсяная на воде с ягодами** / Oatmeal porridge with berries Крупа Геркулес, ягодная смесь, вода, сахар, соль Белки 1.87, Жиры 0.9, Углеводы 13.14	54-00
200	**Каша гречневая молочная** / Buckwheat milk porridge Крупа гречневая, молоко, вода, сахар, соль, масло сливочное Белки 3.99, Жиры 4.07, Углеводы 17.86	60-00
140	**Пудинг творожный с ананасом** / Cottage cheese pudding with pineapple Творожная масса, ананас, сахарная пудра, мята зелень Белки 14.58, Жиры 7.61, Углеводы 15.52	145-00
70	**Сырник "Покровский"** / Pokrovsky cheesecake Творог, мука пшеничная, сахар, соль, ванилин, джем, яйцо, сухари пнанировочные, масло раст., сахарная пудра Белки 15.69, Жиры 18.92, Углеводы 33.39	165-00
150	**Ёка с курицей и сыром** / Yoka with chicken and cheese Лаваш армянский, яйцо, сыр сулугуни, филе куриное, перец, масло раст., зелень, майонез Белки 13.11, Жиры 14.36, Углеводы 20.71	195-00
150	**Омлет с колбасой** / Omelette with sausage Яйцо, молоко, соль, колбаса, масло раст. Белки 13.83, Жиры 19.39, Углеводы 2.02	155-00
40	**Яйцо отварное** / Boiled egg яйцо куриное, вода, соль Белки 12.7, Жиры 11, Углеводы 0.7	30-00
40	**Яичница глазунья** / Fried egg Яйцо,соль,масло раст Белки 14.36, Жиры 21.12, Углеводы 0.79	30-00

Выход г / мл		Цена руб.
60	**Панкейк с белым шоколадом** / White chocolate pancake Сэндвичи с белым шоколадом, сахарная пудра, масло раст. Белки 0, Жиры 1.66, Углеводы 1.66	90-00
120	**Тортилья с омлетом, томатами с сыром** / Tortilla with omelette, tomatoes with cheese Тортилья пшеничная, омлет яичный, помидоры, сыр, масло раст. Белки 12.66, Жиры 15.82, Углеводы 17.43	120-00
50	**Блин (дрожжевой)** / Yeast pancake мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,дрожжи сухие,маргарин Белки 13.06, Жиры 16.42, Углеводы 51.33	25-00
75	**Блинчик с мясом** / Pancake with meat молоко 3,2%, куриное филе, мука пшеничная, свинина б/к, яйцо, масло растительное, сахар вес., сливки 22%, лук репчатый очищ., масло сливочное, соль приправа, приправа для шашлыка, приправа перец черный молотый Белки 8.19, Жиры 14.67, Углеводы 14.47	60-00
75	**Блинчик с курагой** / Pancake with dried apricots мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,дрожжи сухие,маргарин, курага Белки 4.45, Жиры 15.65, Углеводы 36.15	60-00
130	**Сосиска в лаваше** / Sausage in pita bread Сосиски молочные, лаваш армянский, сыр, яйцо, майонез, кетчуп, масло раст. Белки 13.1, Жиры 31.28, Углеводы 16.03	108-00
30	**Бекон жареный** / Fried bacon бекон с/к, масло растительное Белки 26, Жиры 89.99	120-00
70	**Сосиска куриная гриль** / Grilled chicken sausage Сосиски куриные, масло раст. Белки 17.37, Жиры 20.57, Углеводы 1.09	144-00
120	**Стрипсы куриные** / Chicken strips стрипсы куриные, масло для фритюра Белки 17.5, Жиры 8.75, Углеводы 17.5	180-00
120	**Наггетсы куриные** / Chicken nuggets Наггетсы куриные,масло фритюрное Белки 12.5, Жиры 26.64, Углеводы 22.5	160-00
150	**Овощи на пару трио** / Steamed vegetables trio Капуста цветная, капуста брокколи, фасоль стручковая, соус соевый, масло раст., соль, зелень, чесночная паста Белки 2.85, Жиры 7.81, Углеводы 5.11	144-00
100	**Картофельные драники "Минские"** / Potato pancakes "Minskie" Картофельные драники, шампиньоны, майонез, помидоры, сыр Белки 7.71, Жиры 31.34, Углеводы 18.42	110-00
120	**Крокеты картофельные** / Potato croquettes Картофель, яйцо, лук, масло раст., мука пшеничная, сухари панировочные, приправа зира, приправа хмели - сунели, сметана, соль Белки 5.4, Жиры 9.2, Углеводы 22.51	96-00

Выход г / мл		Цена руб.
140	**Тост с "Крем - авокадо" и яйцом** / Toast with "Cream - avocado" and egg Хлеб Харрис, соус "Крем - авокадо", яйцо Белки 8.36, Жиры 12.01, Углеводы 14.72	195-00
150	**Картофель беби запеченный** / Baby baked potatoes картофель мини, масло растительное, чеснок очищенный, соль приправа, приправа перец черный молотый, приправа паприка дробленная Белки 3.13, Жиры 14.63, Углеводы 24.99	70-00

КОМПЛЕКС «ФИКС» — 280
SET LUNCH "FIX"

120	**Салат "Винегрет" овощной** / Vinaigrette Vegetable Salad свекла очищенная, картофель очищенный, капуста квашеная вес., морковь очищенная, горошек зеленый конс., лук репчатый очищенный, огурцы соленые, масло растительное, соль приправа, укроп зелень Белки 2.08, Жиры 10.73, Углеводы 9.49	
250/20	**Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03	
250	**Юшка из кабачков** / Yushka from zucchini лук репчатый очищенный, картофель очищенный, кабачки свежие, морковь очищенная, помидоры свежие, масло растительное, бульон овощной, соль приправа, приправа хмели-сунели, приправа лавровый лист, приправа перец черный молотый Белки 2.23, Жиры 8.3, Углеводы 14.88	
90	**Котлета "Домашняя" с говядиной** куриное филе, куриное шаурма б/к, говядина б/к, хлеб белый, масло растительное, молоко 3,2%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 19.35, Жиры 17.32, Углеводы 12	
150	**Гречка отварная** / Boiled buckwheat крупа гречневая, масло растительное, соль приправа Белки 9.07, Жиры 7.36, Углеводы 44.92	
200	**Компот из черноплодной рябины с апельсином** / Compote made from chokeberry with orange сахар вес., рябина черноплодная с/м, апельсин свежий Белки 0.34, Жиры 0.06, Углеводы 10.6	
200	**Напиток из кураги** / Drink from dried apricots курага, сахар вес., лимонная кислота Белки 0.56, Жиры 0.16, Углеводы 30.8	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

Выход г / мл		Цена руб.
	КОМПЛЕКС «МИКС» SET LUNCH "MIX"	**350**

100 **Салат "Русская берёзка" с ветчиной** / Russian Birch Salad with Ham
Капуста, ветчина, огурцы свежие, горошек, майонез, укроп, соль
Белки 4.22, Жиры 12.78, Углеводы 2.92

120 **Салат "Винегрет" овощной** / Vinaigrette Vegetable Salad
свекла очищенная, картофель очищенный, капуста квашеная вес., морковь очищенная, горошек зеленый конс., лук репчатый очищенный, огурцы соленые, масло растительное, соль приправа, укроп зелень
Белки 2.08, Жиры 10.73, Углеводы 9.49

100 **Салат из помидоров с луком порей и сыром** / Tomato salad with leeks and cheese
помидоры свежие, сметана продукт 20%, сыр, лук порей зеленый, соль приправа, чеснок очищенный
Белки 5.24, Жиры 7.64, Углеводы 3.68

100 **Салат "Океан" с горбушей** / "Ocean" Salad with pink salmon
горбуша натур. консерв., огурцы свежий, майонез, сыр, яйцо, лук красный очищенный, соль приправа
Белки 11.9, Жиры 15.07, Углеводы 1.08

250 **Суп "Деликатесный" с курицей** / Delicacy Soup with Chicken
Омлет натуральный (п/ф), очищенная морковь, очищенный репчатый лук, растительное масло, вода для блюд, куриный бульон, соль, чёрный молотый перец, зелёный горошек с/м, куриное мясо для шаурмы б/к, петрушка (зелень).
Белки 4.72, Жиры 5.91, Углеводы 2.15

250/20 **Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons
Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные
Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03

250 **Юшка из кабачков** / Yushka from zucchini
лук репчатый очищенный, картофель очищенный, кабачки свежие, морковь очищенная, помидоры свежие, масло растительное, бульон овощной, соль приправа, приправа хмели-сунели, приправа лавровый лист, приправа перец черный молотый
Белки 2.23, Жиры 8.3, Углеводы 14.88

90 **Филе куриное "Огонек"** / Ogonek chicken fillet
Куриное филе зачищенное, морковь по корейски, майонез, сыр мягкий тёртый, масло растительное, соль, мука пшеничная.
Белки 20.72, Жиры 20.05, Углеводы 4.73

125 **Чкмерули из цыпленка** / Chicken chkmeruli
Куриное бедро, приправа перец, масло раст., чеснок, соус "Бешамель", сливки, лук, приправа хмели - сунели,паприка, кинза, бульон куриный
Белки 18.01, Жиры 24.39, Углеводы 7.59

90 **Котлета "Домашняя" с говядиной**
куриное филе, куриное шаурма б/к, говядина б/к, хлеб белый, масло растительное, молоко 3,2%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, соль приправа, приправа перец черный молотый
Белки 19.35, Жиры 17.32, Углеводы 12

90 **Свинина, запеченная с грибами и сыром** / Pork baked with mushrooms and cheese
Свинина, шампиньоны, лук, майонез, сыр, соус соевый, масло раст., соль, приправа перец
Белки 21.18, Жиры 31.64, Углеводы 1.45

Выход г / мл		Цена руб.
150	**Гречка отварная** / Boiled buckwheat крупа гречневая, масло растительное, соль приправа Белки 9.07, Жиры 7.36, Углеводы 44.92	
150	**Птитим с овощами** / Dinner with vegetables Макароны Птитим, лук, морковь, перец болгарский, чесночная паста, соль, перец Белки 5.04, Жиры 2.51, Углеводы 26.92	
150	**Капуста тушеная** / Stewed cabbage Капуста , морковь, лук репчатый, томат паста, пиправа Лавровый лист, соль, сахар, перец горошек, масло раст. Белки 2.1, Жиры 7.73, Углеводы 8.23	
200	**Компот из черноплодной рябины с апельсином** / Compote made from chokeberry with orange сахар вес., рябина черноплодная с/м, апельсин свежий Белки 0.34, Жиры 0.06, Углеводы 10.6	
200	**Напиток из кураги** / Drink from dried apricots курага, сахар вес., лимонная кислота Белки 0.56, Жиры 0.16, Углеводы 30.8	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
COLD SNACKS

100	**Салат "Русская берёзка" с ветчиной** / Russian Birch Salad with Ham Капуста, ветчина, огурцы свежие, горошек, майонез, укроп, соль Белки 4.22, Жиры 12.78, Углеводы 2.92	105-00
120	**Салат "Винегрет" овощной** / Vinaigrette Vegetable Salad свекла очищенная, картофель очищенный, капуста квашеная вес., морковь очищенная, горошек зеленый конс., лук репчатый очищенный, огурцы соленые, масло растительное, соль приправа, укроп зелень Белки 2.08, Жиры 10.73, Углеводы 9.49	75-00
100	**Салат из помидоров с луком порей и сыром** / Tomato salad with leeks and cheese помидоры свежие, сметана продукт 20%, сыр, лук порей зеленый, соль приправа, чеснок очищенный Белки 5.24, Жиры 7.64, Углеводы 3.68	80-00
100/5	**Пхали из шпината с гранатом** / Phakhalia made with spinach and pomegranate шпинат с/м, лук репчатый очищенный, орех грецкий очищ., гранат, петрушка зелень, кинза зелень, соль приправа, уксус 9%, чеснок очищенный, приправа хмели-сунели, масло растительное, приправа перец черный молотый Белки 7.55, Жиры 7.73, Углеводы 9.13	145-00
100	**Салат "Океан" с горбушей** / "Ocean" Salad with pink salmon горбуша натур. консерв., огурцы свежий, майонез, сыр, яйцо, лук красный очищенный, соль приправа Белки 11.9, Жиры 15.07, Углеводы 1.08	105-00

Выход г / мл		Цена руб.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	**Суп "Деликатесный" с курицей** / Delicacy Soup with Chicken Омлет натуральный (п/ф), очищенная морковь, очищенный репчатый лук, растительное масло, вода для блюд, куриный бульон, соль, чёрный молотый перец, зелёный горошек с/м, куриное мясо для шаурмы б/к, петрушка (зелень). Белки 4.72, Жиры 5.91, Углеводы 2.15	84-00
250/20	**Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03	72-00
250	**Юшка из кабачков** / Yushka from zucchini лук репчатый очищенный, картофель очищенный, кабачки свежие, морковь очищенная, помидоры свежие, масло растительное, бульон овощной, соль приправа, приправа хмели-сунели, приправа лавровый лист, приправа перец черный молотый Белки 2.23, Жиры 8.3, Углеводы 14.88	90-00
250/10	**Суп-пюре луковый с гренками** / Onion puree soup with croutons картофель очищенный, лук репчатый очищенный, молоко 3,2%, морковь очищенная, сливки 22%, хлеб белый, соль приправа, масло растительное, мука пшеничная, приправа перец черный молотый, приправа паприка, чеснок очищенный Белки 5.32, Жиры 8.55, Углеводы 31.3	95-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

90	**Филе куриное "Огонек"** / Ogonek chicken fillet Куриное филе зачищенное, морковь по корейски, майонез, сыр мягкий тёртый, масло растительное, соль, мука пшеничная. Белки 20.72, Жиры 20.05, Углеводы 4.73	180-00
125	**Чкмерули из цыпленка** / Chicken chkmeruli Куриное бедро, приправа перец, масло раст., чеснок, соус "Бешамель", сливки, лук, приправа хмели - сунели,паприка, кинза, бульон куриный Белки 18.01, Жиры 24.39, Углеводы 7.59	220-00
90	**Котлета "Домашняя" с говядиной** куриное филе, куриное шаурма б/к, говядина б/к, хлеб белый, масло растительное, молоко 3,2%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 19.35, Жиры 17.32, Углеводы 12	150-00
90	**Свинина, запеченная с грибами и сыром** / Pork baked with mushrooms and cheese Свинина, шампиньоны, лук, майонез, сыр, соус соевый, масло раст., соль, приправа перец Белки 21.18, Жиры 31.64, Углеводы 1.45	180-00
100	**Горбуша жареная в сухарях панко** / Fried pink salmon in panko breadcrumbs филе горбуши, сухари панко, яйцо, соус соевый, мука пшеничная, масло растительное, молоко 3,2%, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 18.21, Жиры 4.02, Углеводы 13.29	204-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	**Биточек рыбный на пару** / Steamed fish cutlet Филе сайды, филе горбуши, филе минтая, хлеб белый, яйцо, лук пассерованный, соль, перец черный молотый, масло раст., укроп Белки 16.45, Жиры 12.19, Углеводы 7.39	170-00
100	**Куриное филе отварное с овощами** / Boiled chicken fillet with vegetables куриное филе, смесь овощная с/м, масло растительное, соль приправа, петрушка зелень, приправа паприка, приправа перец черный молотый Белки 24.83, Жиры 11.1, Углеводы 2.13	180-00
250	**Овощное рагу с баклажанами** / Vegetable stew with eggplant Картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый, баклажаны, масло растительное, перец свежемороженый, соль, чеснок очищенный, томат паста пассерованная, перец чёрный горошек, вода для блюд, бульон овощной, кинза. Белки 2.06, Жиры 8.87, Углеводы 14.48	160-00
200	**Лазанья мясная с говядиной** / Meat lasagna with beef Лазанья Макфа, фарш мясной, чеснок, соус "Бешамель", сыр, приправа базилик, соль Белки 14.55, Жиры 13.85, Углеводы 17.44	270-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	**Гречка отварная** / Boiled buckwheat крупа гречневая, масло растительное, соль приправа Белки 9.07, Жиры 7.36, Углеводы 44.92	60-00
150	**Птитим с овощами** / Dinner with vegetables Макароны Птитим, лук, морковь, перец болгарский, чесночная паста, соль, перец Белки 5.04, Жиры 2.51, Углеводы 26.92	60-00
150	**Капуста тушеная** / Stewed cabbage Капуста , морковь, лук репчатый, томат паста, пиправа Лавровый лист, соль, сахар, перец горошек, масло раст. Белки 2.1, Жиры 7.73, Углеводы 8.23	60-00

НАПИТКИ
DRINK

200	**Компот из черноплодной рябины с апельсином** / Compote made from chokeberry with orange сахар вес., рябина черноплодная с/м, апельсин свежий Белки 0.34, Жиры 0.06, Углеводы 10.6	40-00
200	**Напиток из кураги** / Drink from dried apricots курага, сахар вес., лимонная кислота Белки 0.56, Жиры 0.16, Углеводы 30.8	40-00
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	40-00

Выход г / мл		Цена руб.
	ДРУГОЕ OTHER	
20	**Хлеб пшеничный (2 куска)** / Wheat bread (2 pieces) хлеб пшеничный Белки 7.05, Жиры 2.09, Углеводы 51.4	4-00
20	**Хлеб ржаной (2 куска)** / Rye bread (2 pieces) хлеб ржаной Белки 6.6, Жиры 1.1, Углеводы 41	4-00
836	**Гастро Бокс № 1** / Gastro Box No. 1 Татаки из тунца с соусом манго — 4 шт., коппа на пшеничном крутоне с творожным муссом — 4 шт., сфера с грецким орехом и ягодным соусом — 4 шт., мини брускетта с куриным филе и вялеными томатами — 4 шт., мини брускетта с грушей и рикоттой — 4 шт., мутаки Белки 8.86, Жиры 14.44, Углеводы 27.35	2600-00
936	**Гастро Бокс № 2** / Gastro Box No. 2 мурманский лосось на пшеничном крутоне с сыром филадельфия — 4 шт., парма прошутто с карамелизированной грушей — 4 шт., капрезе в шоте (мини моцарелла с томатами черри и соусом песто) — 4 шт., мини брускетта с ростбифом (на багете) — 4 шт., мини брускетта с ветчиной палета косида на подушке из сырного мусса — 4 шт., кантуччи — 4 шт. Белки 9.86, Жиры 20.06, Углеводы 30.55	3100-00
936	**Гастро Бокс № 3** / Gastro Box No. 3 канапе с масляной рыбой х/к, украшенное икрой палтуса и лаймом — 4 шт., салями в/к с мини моцареллой — 4 шт., канапе с копчёным сыром тофу и оливками — 4 шт., брускетта злаковая с ростбифом и физалисом — 4 шт., мини брускетта с сыровяленой шейкой и инжиром (свинина) — 4 шт., мутаки — 4 шт. Белки 9.84, Жиры 13.35, Углеводы 16.66	3100-00
936	**Гастро Бокс № 4** / Gastro Box No. 4 ролл из лосося с сыром Филадельфия и вяленым томатом — 4 шт., куриный рулетик с вяленым томатом, украшенный голубикой — 4 шт., кантуччи с/п — 4 шт., рулетик из баклажанов с орехами — 4 шт., мини брускетта с творожным сыром, вялеными томатами и мортаделлой — 4 шт., мини брускетта с вялеными томатами — 4 шт. Белки 9.8, Жиры 17.06, Углеводы 22.25	3000-00

Комбинат общественного питания
НИУ ВШЭ

Манолий О.И.
Контактный телефон: +7 (495) 772-95-90*15909

МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

08.10.2026 Четверг / Thursday

Выход г / мл		Цена руб.
	ЗАВТРАК BREAKFAST	
200	**Каша пшенная на воде с ягодами** / Semolina porridge with berries Крупа пшено, ягодная смесь, вода, сахар, соль Белки 2.37, Жиры 0.66, Углеводы 14.44	54-00
200	**Каша ячневая молочная** / Milk barley porridge Крупа ячневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное, соль Белки 2.58, Жиры 4.54, Углеводы 7.17	60-00
130	**Запеканка творожная с персиками** / Cottage cheese casserole with peaches Творожная масса, персики, сметана, сухари панировочные, сахарная пудра Белки 16.95, Жиры 8.75, Углеводы 17.51	140-00
170	**Фриттата с овощами** / Frittata with vegetables Омлетная смесь, фасоль стручковая, перец болгарский, помидоры, лук, морковь, масло раст., петрушка, бульон овощной Белки 7.87, Жиры 10.07, Углеводы 5.28	160-00
70	**Сырник домашний** / Homemade cheesecake сырники п/ф с/м, масло растительное, сахарная пудра Белки 10.15, Жиры 5.52, Углеводы 16.27	70-00
60	**Сосиска жареная** / Fried sausage Сосиска молочная, масло раст. Белки 12.47, Жиры 36.73	55-00
200	**Сосиска отварная** / Boiled sausage Свинина,говядина,соль,перец,молоко,яйцо Белки 11, Жиры 28, Углеводы 1.6	70-00
40	**Яйцо отварное** / Boiled egg яйцо куриное, вода, соль Белки 12.7, Жиры 11, Углеводы 0.7	30-00

Выход г / мл		Цена руб.
40	**Яичница глазунья** / Fried egg Яйцо,соль,масло раст Белки 14.36, Жиры 21.12, Углеводы 0.79	30-00
150	**Скрэмбл** / Scrambled eggs Яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10.6, Жиры 16.15, Углеводы 2.6	100-00
50	**Блин (дрожжевой)** / Yeast pancake мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,дрожжи сухие,маргарин Белки 13.06, Жиры 16.42, Углеводы 51.33	25-00
75	**Блинчик с курицей** / Pancake with chicken молоко 3,2%, куриное филе, куриное шаурма б/к, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар вес., сливки 22%, лук репчатый очищенный, масло сливочное, соль приправа, приправа для шашлыка, приправа перец черный молотый Белки 8.08, Жиры 14.57, Углеводы 14.5	60-00
75	**Блинчик с вареной сгущенкой** / Pancake with boiled condensed milk Мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар, соль, масло раст., масло сливочное, молоко сгущеное Белки 6.35, Жиры 17, Углеводы 37.33	60-00
30	**Бекон жареный** / Fried bacon бекон с/к, масло растительное Белки 26, Жиры 89.99	120-00
180	**Кесадилья овощная** / Vegetable quesadilla Тортилья пшеничная, фарш овощной, сыр Моцарелла Белки 5.13, Жиры 6.89, Углеводы 28.32	175-00
200	**Патата с сосиской** / Patata with sausage Тортилья пшеничная, майонез, сыр Чеддер, картофель отварной, сосиски молочные, огурец маринованный Белки 8.46, Жиры 16.91, Углеводы 16.19	210-00
120	**Корн - дог с соусом** / Corn dog with sauce Сосиски куриные, кляр для корн - дога, соус горчичный, кетчуп, масло фритюрное Белки 13.23, Жиры 27.59, Углеводы 20.89	210-00
70	**Сосиска куриная гриль** / Grilled chicken sausage Сосиски куриные, масло раст. Белки 17.37, Жиры 20.57, Углеводы 1.09	144-00
180	**Тост Крок мадам** / Croque Madame toast Хлеб Харрис, кетчуп, майонез, ветчина, яйцо, сыр Белки 13.48, Жиры 18.03, Углеводы 22.41	220-00
180	**Тост Крок месье** / Croque Monsieur Toast хлеб Харрис, ветчина, сыр, соус горчичный Белки 11.83, Жиры 12.55, Углеводы 26.38	200-00
150	**Картофель беби запеченный** / Baby baked potatoes картофель мини, масло растительное, чеснок очищенный, соль приправа, приправа перец черный молотый, приправа паприка дробленная Белки 3.13, Жиры 14.63, Углеводы 24.99	70-00

Выход г / мл		Цена руб.
140	**Панини с пепперони** / Panini with pepperoni Хлеб багет, кетчуп, помидоры, колбаса, сыр Чеддер Белки 11.86, Жиры 11.34, Углеводы 23.54	240-00
230	**Бургер с куриной котлетой** / Burger with chicken patty Булочка для гамбургера (с/п), куриная котлета для бургера, помидоры (п/ф), салат Айсберг (п/ф), маринованные огурцы (3–6–9 см, п/ф), мягкий сыр (п/ф), растительное масло, кисло сладкий соус для бургера (п/ф). Белки 12.37, Жиры 19.22, Углеводы 20.25	240-00
150	**Брокколи на пару** / Steamed broccoli Капуста брокколи, соль, соус соевый, укроп, чесночная паста Белки 2.29, Жиры 1.82, Углеводы 4.24	120-00

КОМПЛЕКС «ФИКС» — 280
SET LUNCH "FIX"

100	**Салат "Трио" овощной с растительным маслом** / Trio Vegetable Salad with Vegetable Oil капуста белокочанная, кукуруза конс., огурцы свежие, масло растительное, укроп зелень, сахар вес., соль приправа Белки 1.61, Жиры 8.12, Углеводы 5.72
250/20	**Бульон говяжий с зеленью и гренками** / Beef broth with herbs and croutons Бульон говяжий, бульон овощной, укроп, гренки пшеничные Белки 3.17, Жиры 1.41, Углеводы 7.41
90	**Котлета Пожарская** / Pozharskaya cutlet Фарш куриный, масло сливочное, льезон на молоке, мука пшеничная, масло раст., хлеб белый Белки 15.21, Жиры 20.92, Углеводы 17.06
150	**Макароны отварные** / Boiled pasta Макароны, масло раст., соль приправа Белки 5, Жиры 7.16, Углеводы 36
200	**Компот из сухофруктов** / Dried fruit compote Компотная смесь из сухофруктов, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.28, Жиры 0.04, Углеводы 12.13
200	**Компот из вишни (без сахара)** / Cherry compote (no sugar) Вишня, вода Белки 0.1, Жиры 0.03, Углеводы 1.35
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0

Выход г / мл		Цена руб.
	КОМПЛЕКС «МИКС» SET LUNCH "MIX"	**350**

100	**Салат "Столичный" с курицей** / Stolichny Salad with Chicken Картофель, куриное филе, огурцы свежие, яйцо отварное, морковь, горошек, майонез, перец, соль, петрушка Белки 8.12, Жиры 10.97, Углеводы 6.44
100	**Салат "Трио" овощной с растительным маслом** / Trio Vegetable Salad with Vegetable Oil капуста белокочанная, кукуруза конс., огурцы свежие, масло растительное, укроп зелень, сахар вес., соль приправа Белки 1.61, Жиры 8.12, Углеводы 5.72
100	**Салат "Чука" с ореховым соусом** / Chuka salad with nut sauce Салат Чука, соус оеховый, кунжут обжаренный Белки 3.51, Жиры 5.82, Углеводы 16.39
100	**Салат "Мимоза" рыбный** / Mimosa Fish Salad Горбуша, артофель, яйцо отварное, морковь, сыр, лук репчатый, майонез, соль, петрушка Белки 9.35, Жиры 22.13, Углеводы 7.58
250	**Солянка с языком по-домашнему** / Homestyle solyanka with tongue Говядина, сосиски молочные, язык отв.,лук пассер., картофель, огурцы соленые, маслины, томт паста, соль, перец черный молотый, укроп, лимон Белки 3.3, Жиры 3.9, Углеводы 4.53
250/20	**Бульон говяжий с зеленью и гренками** / Beef broth with herbs and croutons Бульон говяжий, бульон овощной, укроп, гренки пшеничные Белки 3.17, Жиры 1.41, Углеводы 7.41
250	**Суп овощной со стручковой фасолью и перцем** / Vegetable soup with green beans and pepper Картофель, лук пассер., морковь, фасоль стручковая, перец, капуста цветная, соль, масло раст., перец черный молотый Белки 0.92, Жиры 4.67, Углеводы 5.16
90	**Котлета Пожарская** / Pozharskaya cutlet Фарш куриный, масло сливочное, льезон на молоке, мука пшеничная, масло раст., хлеб белый Белки 15.21, Жиры 20.92, Углеводы 17.06
100	**Куриная грудка Чикен-край** / Chicken breast Chicken-creek куриное филе, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, молоко 3,2%, соус соевый, соль приправа, приправа хмели-сунели, приправа перец черный молотый Белки 23.59, Жиры 23.48, Углеводы 18.87
90	**Минтай, запеченный с овощами и сыром** / Pollock baked with vegetables and cheese Филе минтая, мука пшеничная, масло раст., смесь овощная, сыр, соль, перец, соус "Бешамель" Белки 19.48, Жиры 15.58, Углеводы 6.27
90	**Эскалоп с помидорами и сыром** / Escalope with Tomatoes and Cheese Свинина б/к зачищенная п/ф, помидоры п/ф, сыр мягкий тёртый п/ф, масло растительное, соль приправа, приправа перец чёрный молотый. Белки 18.23, Жиры 24.1, Углеводы 0.68

Выход г / мл		Цена руб.
150	**Картофель отварной с зеленью** / Boiled potatoes with herbs Картофель отварной, масло раст., укроп Белки 2.34, Жиры 7.12, Углеводы 18.96	
150	**Макароны отварные** / Boiled pasta Макароны, масло раст., соль приправа Белки 5, Жиры 7.16, Углеводы 36	
200	**Компот из сухофруктов** / Dried fruit compote Компотная смесь из сухофруктов, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.28, Жиры 0.04, Углеводы 12.13	
200	**Компот из вишни (без сахара)** / Cherry compote (no sugar) Вишня, вода Белки 0.1, Жиры 0.03, Углеводы 1.35	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
COLD SNACKS

100	**Салат "Столичный" с курицей** / Stolichny Salad with Chicken Картофель, куриное филе, огурцы свежие, яйцо отварное, морковь, горошек, майонез, перец, соль, петрушка Белки 8.12, Жиры 10.97, Углеводы 6.44	105-00
100	**Салат "Трио" овощной с растительным маслом** / Trio Vegetable Salad with Vegetable Oil капуста белокочанная, кукуруза конс., огурцы свежие, масло растительное, укроп зелень, сахар вес., соль приправа Белки 1.61, Жиры 8.12, Углеводы 5.72	72-00
100	**Салат "Чука" с ореховым соусом** / Chuka salad with nut sauce Салат Чука, соус оеховый, кунжут обжаренный Белки 3.51, Жиры 5.82, Углеводы 16.39	156-00
100	**Салат "Мимоза" рыбный** / Mimosa Fish Salad Горбуша, артофель, яйцо отварное, морковь, сыр, лук репчатый, майонез, соль, петрушка Белки 9.35, Жиры 22.13, Углеводы 7.58	110-00
100	**Рулетики из кабачков с сыром** / Zucchini rolls with cheese кабачки свежие, майонез, сыр сиртаки, сыр моцарелла, масло растительное, петрушка зелень, укроп зелень, чеснок очищенный, соль приправа Белки 1.59, Жиры 22.9, Углеводы 4.32	130-00

Выход г / мл		Цена руб.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	**Солянка с языком по-домашнему** / Homestyle solyanka with tongue Говядина, сосиски молочные, язык отв.,лук пассер., картофель, огурцы соленые, маслины, томт паста, соль, перец черный молотый, укроп, лимон Белки 3.3, Жиры 3.9, Углеводы 4.53	165-00
250/20	**Бульон говяжий с зеленью и гренками** / Beef broth with herbs and croutons Бульон говяжий, бульон овощной, укроп, гренки пшеничные Белки 3.17, Жиры 1.41, Углеводы 7.41	72-00
250	**Суп овощной со стручковой фасолью и перцем** / Vegetable soup with green beans and pepper Картофель, лук пассер., морковь, фасоль стручковая, перец, капуста цветная, соль, масло раст., перец черный молотый Белки 0.92, Жиры 4.67, Углеводы 5.16	90-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

90	**Котлета Пожарская** / Pozharskaya cutlet Фарш куриный, масло сливочное, льезон на молоке, мука пшеничная, масло раст., хлеб белый Белки 15.21, Жиры 20.92, Углеводы 17.06	150-00
100	**Куриная грудка Чикен-край** / Chicken breast Chicken-creek куриное филе, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, молоко 3,2%, соус соевый, соль приправа, приправа хмели-сунели, приправа перец черный молотый Белки 23.59, Жиры 23.48, Углеводы 18.87	180-00
125	**Азу из говядины** / Beef azu Говядина, лук репчатый, томат - паста, чеснок, огурцы соленые, масло раст., соль, перец, лавровый лист, приправа хмели - сунели, вода, мучная пассеровка, петрушка Белки 16.95, Жиры 18.36, Углеводы 6.26	216-00
90	**Минтай, запеченный с овощами и сыром** / Pollock baked with vegetables and cheese Филе минтая, мука пшеничная, масло раст., смесь овощная, сыр, соль, перец, соус "Бешамель" Белки 19.48, Жиры 15.58, Углеводы 6.27	197-00
90	**Эскалоп с помидорами и сыром** / Escalope with Tomatoes and Cheese Свинина б/к зачищенная п/ф, помидоры п/ф, сыр мягкий тёртый п/ф, масло растительное, соль приправа, приправа перец чёрный молотый. Белки 18.23, Жиры 24.1, Углеводы 0.68	200-00
80	**Язык отварной** / Boiled tongue Язык отваной Белки 27.32, Жиры 20.59, Углеводы 4.38	216-00
100	**Сайда отварная** / Boiled pollock Филе сайды, лук репчатый, морковь, лавровый лист, соль, перец черный горошек, укроп Белки 19.83, Жиры 0.95, Углеводы 2.35	204-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	**Картофель жареный с грибами и луком** / Fried potatoes with mushrooms and onions картофель очищенный, грибы шампиньоны, лук репчатый очищенный, масло растительное, укроп зелень, соль приправа, приправа перец черный молотый, бульон грибной Белки 8.7, Жиры 9.12, Углеводы 43.22	130-00
200	**Лапша Удон с курицей и овощами** / Udon noodles with chicken and vegetables Куриное бедро в соевом соусе п/ф, крахмал кукурузный, лук репчатый п/ф, сельдерей стебель п/ф, морковь очищ. п/ф, перец болгарский п/ф, фасоль стручковая с/м, чеснок очищ. п/ф, соль приправа, лапша Удон отварная п/ф, масло растительное, соус терияки, кунжут обжаренный п/ф, соус Чили сладкий Арой. Белки 9.14, Жиры 15.31, Углеводы 24.82	216-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	**Рис с карри** / Rice with curry крупа рис пропар., масло растительное, приправа карри, соль приправа Белки 4.23, Жиры 10.63, Углеводы 42.77	60-00
150	**Картофель отварной с зеленью** / Boiled potatoes with herbs Картофель отварной, масло раст., укроп Белки 2.34, Жиры 7.12, Углеводы 18.96	70-00
150	**Макароны отварные** / Boiled pasta Макароны, масло раст., соль приправа Белки 5, Жиры 7.16, Углеводы 36	60-00
150	**Кабачки жареные с перцем и помидорами** / Fried zucchini with peppers and tomatoes Кабачки, помдоры, перец болгарский, лук, морковь, чесночное масло, перец, соль, масло раст. Белки 1.28, Жиры 11.22, Углеводы 8.02	130-00

НАПИТКИ
DRINK

200	**Компот из сухофруктов** / Dried fruit compote Компотная смесь из сухофруктов, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.28, Жиры 0.04, Углеводы 12.13	40-00
200	**Компот из вишни (без сахара)** / Cherry compote (no sugar) Вишня, вода Белки 0.1, Жиры 0.03, Углеводы 1.35	40-00
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	40-00

Выход г / мл		Цена руб.
	ДРУГОЕ OTHER	
20	**Хлеб пшеничный (2 куска)** / Wheat bread (2 pieces) хлеб пшеничный Белки 7.05, Жиры 2.09, Углеводы 51.4	4-00
20	**Хлеб ржаной (2 куска)** / Rye bread (2 pieces) хлеб ржаной Белки 6.6, Жиры 1.1, Углеводы 41	4-00
836	**Гастро Бокс № 1** / Gastro Box No. 1 Татаки из тунца с соусом манго — 4 шт., коппа на пшеничном крутоне с творожным муссом — 4 шт., сфера с грецким орехом и ягодным соусом — 4 шт., мини брускетта с куриным филе и вялеными томатами — 4 шт., мини брускетта с грушей и рикоттой — 4 шт., мутаки Белки 8.86, Жиры 14.44, Углеводы 27.35	2600-00
936	**Гастро Бокс № 2** / Gastro Box No. 2 мурманский лосось на пшеничном крутоне с сыром филадельфия — 4 шт., парма прошутто с карамелизированной грушей — 4 шт., капрезе в шоте (мини моцарелла с томатами черри и соусом песто) — 4 шт., мини брускетта с ростбифом (на багете) — 4 шт., мини брускетта с ветчиной палета косида на подушке из сырного мусса — 4 шт., кантуччи — 4 шт. Белки 9.86, Жиры 20.06, Углеводы 30.55	3100-00
936	**Гастро Бокс № 3** / Gastro Box No. 3 канапе с масляной рыбой х/к, украшенное икрой палтуса и лаймом — 4 шт., салями в/к с мини моцареллой — 4 шт., канапе с копчёным сыром тофу и оливками — 4 шт., брускетта злаковая с ростбифом и физалисом — 4 шт., мини брускетта с сыровяленой шейкой и инжиром (свинина) — 4 шт., мутаки — 4 шт. Белки 9.84, Жиры 13.35, Углеводы 16.66	3100-00
936	**Гастро Бокс № 4** / Gastro Box No. 4 ролл из лосося с сыром Филадельфия и вяленым томатом — 4 шт., куриный рулетик с вяленым томатом, украшенный голубикой — 4 шт., кантуччи с/п — 4 шт., рулетик из баклажанов с орехами — 4 шт., мини брускетта с творожным сыром, вялеными томатами и мортаделлой — 4 шт., мини брускетта с вялеными томатами — 4 шт. Белки 9.8, Жиры 17.06, Углеводы 22.25	3000-00

Комбинат общественного питания
НИУ ВШЭ

Манолий О.И.
Контактный телефон: +7 (495) 772-95-90*15909

МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

09.10.2026 Пятница / Friday

Выход г / мл		Цена руб.
	ЗАВТРАК BREAKFAST	
200	**Каша овсяная на воде с ананасом** / Oatmeal porridge with water and pineapple крупа Геркулес, вода для блюд, сахар вес, соль приправа, ананас консервированные кусочки п/ф Белки 1.85, Жиры 0.91, Углеводы 14.62	54-00
200	**Каша молочная кукурузная** / Milk corn porridge Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар, масло сливочное, соль Белки 3.44, Жиры 4.39, Углеводы 16.71	70-00
130	**Запеканка творожная с курагой** / Curd casserole with dried apricots творог 9%, курага, молоко 3,2%, сахар вес., яйцо, масло сливочное, крахмал кукурузный, крупа манная, сухари панировочные, сахарная пудра, соль приправа, ванилин, сметана продукт 20% Белки 22.28, Жиры 15.11, Углеводы 31.81	140-00
150	**Вареники ленивые** / Lazy varenyki Мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар, соль, масло сливочное Белки 17.57, Жиры 9.86, Углеводы 19.71	140-00
150	**Омлет натуральный** / Natural omelet Яйцо куриное, соль, молоко, масло растительное Белки 9.98, Жиры 9.59, Углеводы 2.4	78-00
70	**Сырник домашний** / Homemade cheesecake сырники п/ф с/м, масло растительное, сахарная пудра Белки 10.15, Жиры 5.52, Углеводы 16.27	70-00
200	**Сосиска отварная** / Boiled sausage Свинина,говядина,соль,перец,молоко,яйцо Белки 11, Жиры 28, Углеводы 1.6	70-00
100	**Грилата с сыром и курицей** / Grilled cheese and chicken Тортилья пшеничная, сыр рассольный, филе куриное, помидоры, петрушка Белки 13.6, Жиры 11.86, Углеводы 19.47	170-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	**Лаваш с начинкой из яйца и сыра** / Pita bread with egg and cheese filling Лаваш армянский, яйцуо отварное, сыр, масло раст. Белки 16.19, Жиры 15, Углеводы 19.59	180-00
100	**Сыр Сулугуни, жареный с соусом** / Suluguni cheese, fried with sauce Сыр Сулугуни, сухари панировочные, льезон на воде, мука пшеничная, масло фритюрное, соус ягодный Белки 13.03, Жиры 28.28, Углеводы 16.45	169-00
40	**Яйцо отварное** / Boiled egg яйцо куриное, вода, соль Белки 12.7, Жиры 11, Углеводы 0.7	30-00
40	**Яичница глазунья** / Fried egg Яйцо,соль,масло раст Белки 14.36, Жиры 21.12, Углеводы 0.79	30-00
50	**Блин (дрожжевой)** / Yeast pancake мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,дрожжи сухие,маргарин Белки 13.06, Жиры 16.42, Углеводы 51.33	25-00
75	**Блинчик с ветчиной и сыром** / Pancake with ham and cheese Мука пшеничная, яйцо, молоко, соль, сахар, ветчина, сыр Белки 10.66, Жиры 20.33, Углеводы 18.81	65-00
75	**Блинчик с яблоками** / Pancake with apples Блинчик, начинка для блинчиков из яблок (п/ф), растительное масло, сливочное масло. Белки 4.08, Жиры 15.62, Углеводы 24.38	60-00
30	**Бекон жареный** / Fried bacon бекон с/к, масло растительное Белки 26, Жиры 89.99	120-00
70	**Сосиска куриная гриль** / Grilled chicken sausage Сосиски куриные, масло раст. Белки 17.37, Жиры 20.57, Углеводы 1.09	144-00
120	**Стрипсы куриные** / Chicken strips стрипсы куриные, масло для фритюра Белки 17.5, Жиры 8.75, Углеводы 17.5	180-00
120	**Наггетсы куриные** / Chicken nuggets Наггетсы куриные,масло фритюрное Белки 12.5, Жиры 26.64, Углеводы 22.5	160-00
180	**Тост Крок мадам** / Croque Madame toast Хлеб Харрис, кетчуп, майонез, ветчина, яйцо, сыр Белки 13.48, Жиры 18.03, Углеводы 22.41	220-00
180	**Тост Крок месье** / Croque Monsieur Toast хлеб Харрис, ветчина, сыр, соус горчичный Белки 11.83, Жиры 12.55, Углеводы 26.38	200-00
140	**Тост с "Крем - авокадо" и яйцом** / Toast with "Cream - avocado" and egg Хлеб Харрис, соус "Крем - авокадо", яйцо Белки 8.36, Жиры 12.01, Углеводы 14.72	195-00
150	**Картофель по - деревенски дольки** / Rustic potato wedges Картофель, масло фритюрное, соль, приправа паприка сладкая Белки 2.54, Жиры 13.82, Углеводы 20.66	101-00

Выход г / мл		Цена руб.
150	**Свекла тушеная в сметанном соусе** / Beetroot stewed in sour cream sauce свекла отварная очищенная п/ф, приправа прованские травы, приправа мускатный орех, чеснок, соль приправа, приправа перец черный молотый, соус сметанный п/ф Белки 1.94, Жиры 1.92, Углеводы 10.41	70-00
150	**Шаурма классическая с курицей** / Classic shawarma with chicken лаваш армянский, майонез с кетчупом п/ф, соус кимчи, филе куриное запеченное для салата п/ф, капуста очищенная п/ф, помидоры п/ф, огурцы свежие п/ф, огурцы маринованные 3-6-9 см п/ф, морковь по-корейски п/ф Белки 8.09, Жиры 9.71, Углеводы 21.08	135-00

КОМПЛЕКС «ФИКС» — 280
SET LUNCH "FIX"

100	**Салат морковь по - корейски** / Carrot salad in Korean морковь по - корейски Белки 1, Жиры 9, Углеводы 7.5
250/20	**Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03
250	**Суп - лапша с грибами** / Noodle soup with mushrooms Лук пассерованный, Морковь пассерованная, Макароны вермишель, Соль приправа, Приправа перец черный молотый, Бульон грибной, Вода для блюд, Шампиньоны с/м, Приправа перец черный горошек, Приправа Лавровый лист, Зелень Белки 1.6, Жиры 0.76, Углеводы 11.47
90	**Котлета куриная** / Chicken cutlet Шаурма зачищенная п/ф, куриное филе зачищенное п/ф, лук пассерованный п/ф, хлеб белый, соль приправа, молоко 3,2%, приправа перец черный молотый, сухари панировочные, масло растительное Белки 20.37, Жиры 21.08, Углеводы 16.58
150	**Каша перловая с овощами** / Pearl barley porridge with vegetables крупа перловая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль приправа, бульон овощной Белки 4.59, Жиры 2.01, Углеводы 36.55
200	**Напиток из цитрусовых** / Citrus drink сахар вес., апельсин свежий, лимон свежий, лимонная кислота Белки 0.28, Жиры 0.06, Углеводы 26.92
200	**Компот из ягодной смеси (без сахара)** / Mixed berry compote (no sugar) компотная смесь из ягод и фруктов с/м, вода для блюд Белки 0.08, Жиры 0.02, Углеводы 0.92
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0

Выход г / мл		Цена руб.
	КОМПЛЕКС «МИКС» SET LUNCH "MIX"	**350**

100 **Салат из огурцов с ветчиной и сыром** / Cucumber salad with ham and cheese
Огурцы свежие п/ф, ветчина п/ф, сыр мягкий тёртый п/ф, майонез п/ф, салат китайский п/ф, лук зелёный п/ф, соль.
Белки 7.55, Жиры 17.21, Углеводы 1.3

100 **Салат морковь по - корейски** / Carrot salad in Korean
морковь по - корейски
Белки 1, Жиры 9, Углеводы 7.5

100 **Салат из свежих овощей** / Fresh vegetable salad
огурцы свежие, помидоры свежие, салат китайский, масло растительное, соль приправа, укроп зелень
Белки 1.08, Жиры 10.18, Углеводы 2.96

100 **Салат "Винегрет" с сельдью** / Vinaigrette salad with herring
картофель очищенный, свекла очищенная, морковь очищенная, огурцы соленые, филе сельдь с/с, капуста квашеная вес., горошек зеленый конс., масло растительное, лук репчатый очищенный, лук зеленый, соль приправа, укроп зелень
Белки 3.22, Жиры 8.34, Углеводы 6.81

250 **Суп гороховый с курицей** / Pea soup with chicken
окорочка отварные мякоть п/ф, картофель очищенный, горох колотый, вода для блюд, лук пассерованный п/ф, морковь пассерованная п/ф, соль приправа, приправа перец черный горошек, приправа лавровый лист, приправа перец черный молотый, петрушка зелень
Белки 5.07, Жиры 2.13, Углеводы 8.97

250/20 **Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons
Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные
Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03

250 **Суп - лапша с грибами** / Noodle soup with mushrooms
Лук пассерованный, Морковь пассерованная, Макароны вермишель, Соль приправа, Приправа перец черный молотый, Бульон грибной, Вода для блюд, Шампиньоны с/м, Приправа перец черный горошек, Приправа Лавровый лист, Зелень
Белки 1.6, Жиры 0.76, Углеводы 11.47

90 **Котлета куриная** / Chicken cutlet
Шаурма зачищенная п/ф, куриное филе зачищенное п/ф, лук пассерованный п/ф, хлеб белый, соль приправа, молоко 3,2%, приправа перец черный молотый, сухари панировочные, масло растительное
Белки 20.37, Жиры 21.08, Углеводы 16.58

100 **Филе индейки, запеченное с ветчиной под сыром** / Turkey fillet baked with ham and cheese
Индейка филе зачищенное п/ф, мука пшеничная, соль, приправа, перец чёрный молотый, масло растительное, ветчина п/ф, майонез п/ф, сыр мягкий тёртый п/ф.
Белки 24, Жиры 22.2, Углеводы 3.99

90 **Биточки рыбные** / Fish balls
филе сайды б/к п/ф, филе горбуши п/ф, филе минтая б/к п/ф, хлеб белый, молоко 3,2%, яйцо, лук пассерованный п/ф, соль приправа, приправа перец черный молотый, сухари панировочные, масло растительное
Белки 19.2, Жиры 13.62, Углеводы 12.56

Выход г / мл		Цена руб.
250	**Плов со свининой** / Pilaf with pork Крупа рис, свинина, масло раст., лук репчатый, морковь, соль, приправа для плова, бульон овощной, чеснок, приправа зира, приправа барбасис, вода Белки 6.82, Жиры 12.52, Углеводы 19.2	
90	**Свинина запеченная с соленым огурцом** / Pork baked with pickled cucumber Свинина, майонез, лук, огурцы соленые, сыр, масло раст., соль, перец, петушка, мука пшеничная Белки 18.76, Жиры 33.01, Углеводы 4.33	
150	**Картофельное пюре** / Potato mashed potatoes Картофель,молоко,масло сливочное,соль Белки 2.33, Жиры 3.4, Углеводы 15	
150	**Каша перловая с овощами** / Pearl barley porridge with vegetables крупа перловая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль приправа, бульон овощной Белки 4.59, Жиры 2.01, Углеводы 36.55	
150	**Спагетти отварные** / Boiled spaghetti Макаронны спагетти, масло раст., соль Белки 4.2, Жиры 3.75, Углеводы 30.24	
200	**Напиток из цитрусовых** / Citrus drink сахар вес., апельсин свежий, лимон свежий, лимонная кислота Белки 0.28, Жиры 0.06, Углеводы 26.92	
200	**Компот из ягодной смеси (без сахара)** / Mixed berry compote (no sugar) компотная смесь из ягод и фруктов с/м, вода для блюд Белки 0.08, Жиры 0.02, Углеводы 0.92	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
COLD SNACKS

100	**Салат из огурцов с ветчиной и сыром** / Cucumber salad with ham and cheese Огурцы свежие п/ф, ветчина п/ф, сыр мягкий тёртый п/ф, майонез п/ф, салат китайский п/ф, лук зелёный п/ф, соль. Белки 7.55, Жиры 17.21, Углеводы 1.3	105-00
100	**Салат морковь по - корейски** / Carrot salad in Korean морковь по - корейски Белки 1, Жиры 9, Углеводы 7.5	72-00
100	**Салат из свежих овощей** / Fresh vegetable salad огурцы свежие, помидоры свежие, салат китайский, масло растительное, соль приправа, укроп зелень Белки 1.08, Жиры 10.18, Углеводы 2.96	80-00
100	**Салат "Винегрет" с сельдью** / Vinaigrette salad with herring картофель очищенный, свекла очищенная, морковь очищенная, огурцы соленые, филе сельдь с/с, капуста квашеная вес., горошек зеленый конс., масло растительное, лук репчатый очищенный, лук зеленый, соль приправа, укроп зелень Белки 3.22, Жиры 8.34, Углеводы 6.81	96-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	**Помидоры с сыром по-татарски** / Tomatoes with cheese, Tatar style помидоры свежие, майонез, сыр, укроп зелень, соль приправа, масло растительное, чеснок очищенный Белки 5.22, Жиры 16.41, Углеводы 2.88	110-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	**Суп гороховый с курицей** / Pea soup with chicken окорочка отварные мякоть п/ф, картофель очищенный, горох колотый, вода для блюд, лук пассерованный п/ф, морковь пассерованная п/ф, соль приправа, приправа перец черный горошек, приправа лавровый лист, приправа перец черный молотый, петрушка зелень Белки 5.07, Жиры 2.13, Углеводы 8.97	95-00
250/20	**Бульон куриный с зеленью и гренками** / Chicken broth with herbs and croutons Бульон куриный, укроп, гренки пшеничные Белки 2.89, Жиры 1.56, Углеводы 8.03	72-00
250	**Суп - лапша с грибами** / Noodle soup with mushrooms Лук пассерованный, Морковь пассерованная, Макароны вермишель, Соль приправа, Приправа перец черный молотый, Бульон грибной, Вода для блюд, Шампиньоны с/м, Приправа перец черный горошек, Приправа Лавровый лист, Зелень Белки 1.6, Жиры 0.76, Углеводы 11.47	90-00
250	**Суп - пюре овощной** / Vegetable puree soup Картофель, морковь, лук, сельдерей, капуста цветная, капуста брокколи, капуста, масло раст., вода, перец, соль, бульон овощной Белки 0.72, Жиры 2.58, Углеводы 4.14	90-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

90	**Котлета куриная** / Chicken cutlet Шаурма зачищенная п/ф, куриное филе зачищенное п/ф, лук пассерованный п/ф, хлеб белый, соль приправа, молоко 3,2%, приправа перец черный молотый, сухари панировочные, масло растительное Белки 20.37, Жиры 21.08, Углеводы 16.58	150-00
100	**Филе индейки, запеченное с ветчиной под сыром** / Turkey fillet baked with ham and cheese Индейка филе зачищенное п/ф, мука пшеничная, соль, приправа, перец чёрный молотый, масло растительное, ветчина п/ф, майонез п/ф, сыр мягкий тёртый п/ф. Белки 24, Жиры 22.2, Углеводы 3.99	195-00
75/50	**Фрикасе из курицы с карри** / Chicken Fricassee with Curry куриное филе, молоко 3,2%, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, сливки 22%, масло сливочное, мука пшеничная, сельдерей (стебли) зелень, томат-паста, чеснок очищенный, соль приправа, бульон куриный, приправа паприка, приправа карри, приправа перец черный молотый, сахар вес. Белки 19.16, Жиры 13.43, Углеводы 8.06	180-00

Выход г / мл		Цена руб.
90	**Биточки рыбные** / Fish balls филе сайды б/к п/ф, филе горбуши п/ф, филе минтая б/к п/ф, хлеб белый, молоко 3,2%, яйцо, лук пассерованный п/ф, соль приправа, приправа перец черный молотый, сухари панировочные, масло растительное Белки 19.2, Жиры 13.62, Углеводы 12.56	150-00
250	**Овощи по - монастырски** / Monastic vegetables Картофель, помидоры, шампиньоны, лук, соль, перец, масло раст., петрушка Белки 3.25, Жиры 5.55, Углеводы 14.2	130-00
250	**Плов со свининой** / Pilaf with pork Крупа рис, свинина, масло раст., лук репчатый, морковь, соль, приправа для плова, бульон овощной, чеснок, приправа зира, приправа барбасис, вода Белки 6.82, Жиры 12.52, Углеводы 19.2	180-00
90	**Свинина запеченная с соленым огурцом** / Pork baked with pickled cucumber Свинина, майонез, лук, огурцы соленые, сыр, масло раст., соль, перец, петушка, мука пшеничная Белки 18.76, Жиры 33.01, Углеводы 4.33	180-00
120	**Бедро куриное отварное** / Boiled chicken thigh Куриное бедро, укроп Белки 28.62, Жиры 15.73, Углеводы 0.23	180-00
100	**Горбуша на пару с лимоном** / Steamed pink salmon with lemon Филе гобуши, морковь, лавровый лист, перец черный горошек, соль, петрушка, лимон Белки 19.33, Жиры 0.66, Углеводы 1.55	204-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	**Картофельное пюре** / Potato mashed potatoes Картофель,молоко,масло сливочное,соль Белки 2.33, Жиры 3.4, Углеводы 15	70-00
150	**Каша перловая с овощами** / Pearl barley porridge with vegetables крупа перловая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль приправа, бульон овощной Белки 4.59, Жиры 2.01, Углеводы 36.55	60-00
150	**Спагетти отварные** / Boiled spaghetti Макаронны спагетти, масло раст., соль Белки 4.2, Жиры 3.75, Углеводы 30.24	70-00
150	**Соте из овощей** / Saute vegetables баклажаны свежие, кабачки свежие, морковь очищенная, перец свежий болгарский, лук репчатый очищенный, помидоры свежие, томаты кубик с/м, масло растительное, соль приправа, сахар вес., петрушка зелень, чеснок очищенный, приправа паприка, приправа перец черный молотый Белки 2.29, Жиры 20.43, Углеводы 13.1	120-00

Выход г / мл		Цена руб.

НАПИТКИ
DRINK

200	**Напиток из цитрусовых** / Citrus drink сахар вес., апельсин свежий, лимон свежий, лимонная кислота Белки 0.28, Жиры 0.06, Углеводы 26.92	40-00
200	**Компот из ягодной смеси (без сахара)** / Mixed berry compote (no sugar) компотная смесь из ягод и фруктов с/м, вода для блюд Белки 0.08, Жиры 0.02, Углеводы 0.92	40-00
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	40-00

ДРУГОЕ
OTHER

20	**Хлеб пшеничный (2 куска)** / Wheat bread (2 pieces) хлеб пшеничный Белки 7.05, Жиры 2.09, Углеводы 51.4	4-00
20	**Хлеб ржаной (2 куска)** / Rye bread (2 pieces) хлеб ржаной Белки 6.6, Жиры 1.1, Углеводы 41	4-00
836	**Гастро Бокс № 1** / Gastro Box No. 1 Татаки из тунца с соусом манго — 4 шт., коппа на пшеничном крутоне с творожным муссом — 4 шт., сфера с грецким орехом и ягодным соусом — 4 шт., мини брускетта с куриным филе и вялеными томатами — 4 шт., мини брускетта с грушей и рикоттой — 4 шт., мутаки Белки 8.86, Жиры 14.44, Углеводы 27.35	2600-00
936	**Гастро Бокс № 2** / Gastro Box No. 2 мурманский лосось на пшеничном крутоне с сыром филадельфия — 4 шт., парма прошутто с карамелизированной грушей — 4 шт., капрезе в шоте (мини моцарелла с томатами черри и соусом песто) — 4 шт., мини брускетта с ростбифом (на багете) — 4 шт., мини брускетта с ветчиной палета косида на подушке из сырного мусса — 4 шт., кантуччи — 4 шт. Белки 9.86, Жиры 20.06, Углеводы 30.55	3100-00
936	**Гастро Бокс № 3** / Gastro Box No. 3 канапе с масляной рыбой х/к, украшенное икрой палтуса и лаймом — 4 шт., салями в/к с мини моцареллой — 4 шт., канапе с копчёным сыром тофу и оливками — 4 шт., брускетта злаковая с ростбифом и физалисом — 4 шт., мини брускетта с сыровяленой шейкой и инжиром (свинина) — 4 шт., мутаки — 4 шт. Белки 9.84, Жиры 13.35, Углеводы 16.66	3100-00
936	**Гастро Бокс № 4** / Gastro Box No. 4 ролл из лосося с сыром Филадельфия и вяленым томатом — 4 шт., куриный рулетик с вяленым томатом, украшенный голубикой — 4 шт., кантуччи с/п — 4 шт., рулетик из баклажанов с орехами — 4 шт., мини брускетта с творожным сыром, вялеными томатами и мортаделлой — 4 шт., мини брускетта с вялеными томатами — 4 шт. Белки 9.8, Жиры 17.06, Углеводы 22.25	3000-00

Комбинат общественного питания
НИУ ВШЭ

Манолий О.И.
Контактный телефон: +7 (495) 772-95-90*15909

МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

10.10.2026 Суббота / Saturday

Выход г / мл		Цена руб.
	ЗАВТРАК BREAKFAST	
200	**Каша пшенная на воде с ягодами** / Semolina porridge with berries Крупа пшено, ягодная смесь, вода, сахар, соль Белки 2.37, Жиры 0.66, Углеводы 14.44	54-00
200	**Каша манная молочная** / “Milk semolina porridge” Крупа манная, молоко, сахар, соль, вода, масло слив. Белки 3.08, Жиры 3.57, Углеводы 16.75	60-00
140	**Пудинг творожный с персиками** / Cottage cheese pudding with peaches Творожная масса с персиками, сметана, сахарная пудра, персики, мята Белки 15.55, Жиры 8.11, Углеводы 15.72	145-00
70	**Сырник домашний** / Homemade cheesecake сырники п/ф с/м, масло растительное, сахарная пудра Белки 10.15, Жиры 5.52, Углеводы 16.27	70-00
120	**Творожные шарики во фритюре** / Deep fried curd balls Творог, яйцо, крупа манная, мука пшеничная, соль, сахар, ванилин, масло фритюрное Белки 16.63, Жиры 15.99, Углеводы 30.14	110-00
150	**Омлет натуральный** / Natural omelet Яйцо куриное, соль, молоко, масло растительное Белки 9.98, Жиры 9.59, Углеводы 2.4	78-00
130	**Сосиска в лаваше** / Sausage in pita bread Сосиски молочные, лаваш армянский, сыр, яйцо, майонез, кетчуп, масло раст. Белки 13.1, Жиры 31.28, Углеводы 16.03	108-00
60	**Сосиска жареная** / Fried sausage Сосиска молочная, масло раст. Белки 12.47, Жиры 36.73	55-00

Выход г / мл		Цена руб.
200	**Сосиска отварная** / Boiled sausage Свинина,говядина,соль,перец,молоко,яйцо Белки 11, Жиры 28, Углеводы 1.6	70-00
40	**Яйцо отварное** / Boiled egg яйцо куриное, вода, соль Белки 12.7, Жиры 11, Углеводы 0.7	30-00
40	**Яичница глазунья** / Fried egg Яйцо,соль,масло раст Белки 14.36, Жиры 21.12, Углеводы 0.79	30-00
50	**Блин (дрожжевой)** / Yeast pancake мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,дрожжи сухие,маргарин Белки 13.06, Жиры 16.42, Углеводы 51.33	25-00
75	**Блинчик с творогом и клубникой** / Pancake with cottage cheese and strawberries мука пшеничная,молоко,яйцо,соль,сахар-песок,масло раст.,маргарин, творог, варенье клубничное, масло раст., масло слив. Белки 7.88, Жиры 16.01, Углеводы 23.46	60-00
75	**Блинчик с мясом** / Pancake with meat молоко 3,2%, куриное филе, мука пшеничная, свинина б/к, яйцо, масло растительное, сахар вес., сливки 22%, лук репчатый очищ., масло сливочное, соль приправа, приправа для шашлыка, приправа перец черный молотый Белки 8.19, Жиры 14.67, Углеводы 14.47	60-00
125	**Кесадилья с курицей и беконом** / Chicken and Bacon Quesadilla Тортилья пшеничная, филе куриное, масло раст., кукуруза, помидоры, бекон, сыр, соус Шрирача, томатная паста, соус Чили сладкий Белки 13.51, Жиры 13.65, Углеводы 19.78	168-00
170	**Кесадилья с ветчиной, сыром, помидорами** / Ham, cheese, tomato quesadilla тортилья пшеничная 73 гр, ветчина, помидоры свежие, сыр, майонез, кетчуп томат, масло растительное Белки 15.86, Жиры 29.14, Углеводы 40.15	156-00
30	**Бекон жареный** / Fried bacon бекон с/к, масло растительное Белки 26, Жиры 89.99	120-00
70	**Сосиска куриная гриль** / Grilled chicken sausage Сосиски куриные, масло раст. Белки 17.37, Жиры 20.57, Углеводы 1.09	144-00
120	**Стрипсы куриные** / Chicken strips стрипсы куриные, масло для фритюра Белки 17.5, Жиры 8.75, Углеводы 17.5	180-00
120	**Наггетсы куриные** / Chicken nuggets Наггетсы куриные,масло фритюрное Белки 12.5, Жиры 26.64, Углеводы 22.5	160-00
150	**Картофель фри** / French fries Картофель фри с/м, масло для фритюра, соль, перец черный молотый Белки 3.17, Жиры 17.68, Углеводы 29.16	108-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	**Тост Крок мадам** / Croque Madame toast Хлеб Харрис, кетчуп, майонез, ветчина, яйцо, сыр Белки 13.48, Жиры 18.03, Углеводы 22.41	220-00
180	**Тост Крок месье** / Croque Monsieur Toast хлеб Харрис, ветчина, сыр, соус горчичный Белки 11.83, Жиры 12.55, Углеводы 26.38	200-00
140	**Тост с "Крем - авокадо" и яйцом** / Toast with "Cream - avocado" and egg Хлеб Харрис, соус "Крем - авокадо", яйцо Белки 8.36, Жиры 12.01, Углеводы 14.72	195-00
150	**Фасоль стручковая с кунжутом** / Green beans with sesame Фасоль стручковая, масло раст., соевый соус, соль, кунжут Белки 3.68, Жиры 7.01, Углеводы 4.95	120-00

КОМПЛЕКС «ФИКС» — 280
SET LUNCH "FIX"

100	**Салат Радуга из свежих овощей** / Rainbow Salad made with fresh vegetables Помидоры, перец болгарский, салат китайский, морковь, масло раст., укроп, соль Белки 1.19, Жиры 4.14, Углеводы 4.31	
250	**Суп картофельный с овощами** / Potato soup with vegetables Картофель, морковь, лук пассерованный, перец черный молотый, хмели сунели, соль, масло раст. Белки 1.38, Жиры 4.85, Углеводы 10.67	
90	**Биточек мясной из говядины** / Beef meat cutlet Говядина, курица, соль, хлеб белый, сухари панировочные, перец черный молотый, масло раст. Белки 21.32, Жиры 18.38, Углеводы 15.72	
150	**Гречка отварная** / Boiled buckwheat крупа гречневая, масло растительное, соль приправа Белки 9.07, Жиры 7.36, Углеводы 44.92	
200	**Компот из клубники** / Strawberry compote Клубника, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.2, Жиры 0.03, Углеводы 10.75	
200	**Напиток из плодов шиповника (без сахара)** / Rosehip drink (without sugar) Шиповник Белки 0.26, Жиры 0.1, Углеводы 3.62	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

КОМПЛЕКС «МИКС» — 350
SET LUNCH "MIX"

100	**Салат Радуга из свежих овощей** / Rainbow Salad made with fresh vegetables Помидоры, перец болгарский, салат китайский, морковь, масло раст., укроп, соль Белки 1.19, Жиры 4.14, Углеводы 4.31	

Выход г / мл		Цена руб.
100/20	**Салат Цезарь с курицей** / Caesar salad with chicken Филе куриное,сыр пармезан,хлеб белый,салат Айсберг,томаты Черри,майонез,соус соевый,чеснок Белки 8.08, Жиры 15.57, Углеводы 3.82	
250	**Суп - лапша с курицей** / Chicken noodle soup Окорочка, лапша яичная, лук, морковь, бульон куриный, соль, перец, лавровый лист, укроп, петрушка, вода Белки 4.64, Жиры 2.65, Углеводы 8.3	
250	**Суп картофельный с овощами** / Potato soup with vegetables Картофель, морковь, лук пассерованный, перец черный молотый, хмели сунели, соль, масло раст. Белки 1.38, Жиры 4.85, Углеводы 10.67	
90	**Биточек мясной из говядины** / Beef meat cutlet Говядина, курица, соль, хлеб белый, сухари панировочные, перец черный молотый, масло раст. Белки 21.32, Жиры 18.38, Углеводы 15.72	
100	**Пушистая отбивная из куриного филе** / Fluffy chicken fillet cutlet Куриное филе, мука пшен., льезон на воде, масло раст., перец черный молотый, соль, куркума, приправа для курицы Белки 21.99, Жиры 12.01, Углеводы 9.85	
125	**Печень куриная в сливочном соусе** / Chicken liver in a creamy sauce Печень куриная, соль, лук пассерованный, сливки, молоко, перец черный молотый, мучная пассеровка Белки 15.72, Жиры 10.74, Углеводы 3.23	
150	**Гречка отварная** / Boiled buckwheat крупа гречневая, масло растительное, соль приправа Белки 9.07, Жиры 7.36, Углеводы 44.92	
150	**Макароны с сыром** / Macaroni and cheese макароны вес., сыр, масло растительное, соль приправа Белки 6.3, Жиры 5.63, Углеводы 45.36	
150	**Капуста цветная на пару** / Steamed cauliflower капуста цветная с/м, масло растительное, соус соевый, соль приправа, укроп зелень, чеснок очищенный Белки 3.38, Жиры 6.5, Углеводы 8.01	
200	**Компот из клубники** / Strawberry compote Клубника, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.2, Жиры 0.03, Углеводы 10.75	
200	**Напиток из плодов шиповника (без сахара)** / Rosehip drink (without sugar) Шиповник Белки 0.26, Жиры 0.1, Углеводы 3.62	
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
COLD SNACKS

100	**Салат Радуга из свежих овощей** / Rainbow Salad made with fresh vegetables Помидоры, перец болгарский, салат китайский, морковь, масло раст., укроп, соль Белки 1.19, Жиры 4.14, Углеводы 4.31	96-00

Выход г / мл		Цена руб.
100/20	**Салат Цезарь с курицей** / Caesar salad with chicken Филе куриное,сыр пармезан,хлеб белый,салат Айсберг,томаты Черри,майонез,соус соевый,чеснок Белки 8.08, Жиры 15.57, Углеводы 3.82	130-00
100	**Салат из огурцов и помидоров** / Cucumber and tomato salad помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, петрушка зелень Белки 0.8, Жиры 6.79, Углеводы 2.55	80-00
100	**Рулетики из ветчины с сыром** / Ham and cheese rolls ветчина, майонез, сыр, яйцо, чеснок очищенный Белки 1.15, Жиры 10.2, Углеводы 4.12	120-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	**Суп - лапша с курицей** / Chicken noodle soup Окорочка, лапша яичная, лук, морковь, бульон куриный, соль, перец, лавровый лист, укроп, петрушка, вода Белки 4.64, Жиры 2.65, Углеводы 8.3	95-00
250	**Суп картофельный с овощами** / Potato soup with vegetables Картофель, морковь, лук пассерованный, перец черный молотый, хмели сунели, соль, масло раст. Белки 1.38, Жиры 4.85, Углеводы 10.67	90-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

90	**Биточек мясной из говядины** / Beef meat cutlet Говядина, курица, соль, хлеб белый, сухари панировочные, перец черный молотый, масло раст. Белки 21.32, Жиры 18.38, Углеводы 15.72	150-00
100	**Пушистая отбивная из куриного филе** / Fluffy chicken fillet cutlet Куриное филе, мука пшен., льезон на воде, масло раст., перец черный молотый, соль, куркума, приправа для курицы Белки 21.99, Жиры 12.01, Углеводы 9.85	180-00
125	**Печень куриная в сливочном соусе** / Chicken liver in a creamy sauce Печень куриная, соль, лук пассерованный, сливки, молоко, перец черный молотый, мучная пассеровка Белки 15.72, Жиры 10.74, Углеводы 3.23	152-00
180	**Свинина, запеченная в зернистом соусе** / Pork baked in a grainy sauce Свинина, майонез, горчица, пирправа куркума, перец черный молотый, соль, масло раст. Белки 18.95, Жиры 41.56, Углеводы 6.88	90-00
250	**Жаркое с курицей** / Chicken roast Куриное бедро, картофель, лук пассерованный, морковь, масло раст., томат паста, соль, чеснок, перец черный молотый, укроп Белки 7.82, Жиры 8.84, Углеводы 17.3	150-00
100	**Биточек куриный на пару** / Steamed chicken patty куриное филе, куриное бедро б/к, хлеб белый, соль приправа, приправа перец черный молотый Белки 28.62, Жиры 15.74, Углеводы 0.25	160-00

Выход г / мл		Цена руб.
	ГАРНИРЫ SIDE DISH	
150	**Гречка отварная** / Boiled buckwheat крупа гречневая, масло растительное, соль приправа Белки 9.07, Жиры 7.36, Углеводы 44.92	60-00
150	**Картофель по-деревенски дольки** / Country style potato wedges картофель дольки в кожуре с/м, масло фритюрное, соль приправа, приправа паприка Белки 3.51, Жиры 10.68, Углеводы 28.44	101-00
150	**Макароны с сыром** / Macaroni and cheese макароны вес., сыр, масло растительное, соль приправа Белки 6.3, Жиры 5.63, Углеводы 45.36	65-00
150	**Капуста цветная на пару** / Steamed cauliflower капуста цветная с/м, масло растительное, соус соевый, соль приправа, укроп зелень, чеснок очищенный Белки 3.38, Жиры 6.5, Углеводы 8.01	120-00
	НАПИТКИ DRINK	
200	**Компот из клубники** / Strawberry compote Клубника, сахар, лимонная кислота, вода Белки 0.2, Жиры 0.03, Углеводы 10.75	40-00
200	**Напиток из плодов шиповника (без сахара)** / Rosehip drink (without sugar) Шиповник Белки 0.26, Жиры 0.1, Углеводы 3.62	40-00
200	**Чай черный/ чай зеленый (пак 0,02 г.)** / Black tea/ green tea (pack 0.02 g) чай пакетированный, сахар, вода Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0	40-00
	ДРУГОЕ OTHER	
20	**Хлеб пшеничный (2 куска)** / Wheat bread (2 pieces) хлеб пшеничный Белки 7.05, Жиры 2.09, Углеводы 51.4	4-00
20	**Хлеб ржаной (2 куска)** / Rye bread (2 pieces) хлеб ржаной Белки 6.6, Жиры 1.1, Углеводы 41	4-00
836	**Гастро Бокс № 1** / Gastro Box No. 1 Татаки из тунца с соусом манго — 4 шт., коппа на пшеничном крутоне с творожным муссом — 4 шт., сфера с грецким орехом и ягодным соусом — 4 шт., мини брускетта с куриным филе и вялеными томатами — 4 шт., мини брускетта с грушей и рикоттой — 4 шт., мутаки Белки 8.86, Жиры 14.44, Углеводы 27.35	2600-00

Выход г / мл		Цена руб.
936	**Гастро Бокс № 2** / Gastro Box No. 2 мурманский лосось на пшеничном крутоне с сыром филадельфия — 4 шт., парма прошутто с карамелизированной грушей — 4 шт., капрезе в шоте (мини моцарелла с томатами черри и соусом песто) — 4 шт., мини брускетта с ростбифом (на багете) — 4 шт., мини брускетта с ветчиной палета косида на подушке из сырного мусса — 4 шт., кантуччи — 4 шт. Белки 9.86, Жиры 20.06, Углеводы 30.55	3100-00
936	**Гастро Бокс № 3** / Gastro Box No. 3 канапе с масляной рыбой х/к, украшенное икрой палтуса и лаймом — 4 шт., салями в/к с мини моцареллой — 4 шт., канапе с копчёным сыром тофу и оливками — 4 шт., брускетта злаковая с ростбифом и физалисом — 4 шт., мини брускетта с сыровяленой шейкой и инжиром (свинина) — 4 шт., мутаки — 4 шт. Белки 9.84, Жиры 13.35, Углеводы 16.66	3100-00
936	**Гастро Бокс № 4** / Gastro Box No. 4 ролл из лосося с сыром Филадельфия и вяленым томатом — 4 шт., куриный рулетик с вяленым томатом, украшенный голубикой — 4 шт., кантуччи с/п — 4 шт., рулетик из баклажанов с орехами — 4 шт., мини брускетта с творожным сыром, вялеными томатами и мортаделлой — 4 шт., мини брускетта с вялеными томатами — 4 шт. Белки 9.8, Жиры 17.06, Углеводы 22.25	3000-00