

# МЕНЮ

## Основное

### Пиццерия «Милано»

**Адрес:** ул. Белорусская, 13  
Обед без напитков — 105 рублей. В порцию входили солянка и спагетти с фаршем. Спагетти представляли собой целый слипшийся комок. К тому же оладьи мне уже довольно понравилось в этом месте спагетти с не очень свежими грибами.

Плюсы. Если фастфуд из буфета уже приелся, то в этом заведении можно найти что-нибудь оригинальное, вафельный хот-дог, ну или как минимум не 2 варианта пиццы. Только помни о том, что напитки расходятся довольно быстро.

Минусы. Не самое аккуратное место для обеда на всех, которые можно найти. Если зал кафе загроможден хотя бы на треть, ждать заказа придется долго.



## Десерты

Рейтинга, я люблю поесть. Мой стол открывенное заведение, пожалуй, останется незамеченным, но вот вопросы, в которых приняли участие порядка 50 человек, пролистать никак нельзя. В этот раз перед нашей аудиторией стояло два вопроса, первый из которых — «Де вы питаетесь в университете?». Отвечая на него, 491 человек, из которых большинство (36,7%) предпочли столовую. Видимо, месторасположение оказывает ответственное влияние на выбор, где бы перекусить. Хотя буфет к нам еще ближе, но почему-то он оказался на 2-м месте (24,2%). Видимо, аромат «копченого» воздуха в столовой настолько силен, что отдает с вами не только в течение нескольких часов после 20-минутного обеда, но и глубоко укореняется в недрах подполья, заставляя вернуться.

В вариантах ответов был пункт «нигде», и если честно, не удивило, что так ответило 12,8%. Не есть



### Столовая ТТУ

**Адрес:** ул. Белорусская, 16а

Обед без напитков — 117 рублей. В порцию входили грибочки шми, картофель, запеченный под сырком и майонезом, и куриное филе в яиче. Проблемой может стать то, что все это нужно уместить на подносе, и ты невольно становишься эквилибристом, пытаясь донести еду до своего столика, который следует занять заранее.

Плюсы. Самое близкое место питания. В этом году столовая и буфеты порадовали студентов заученной дисконтной системой. Один раз купив накопительную скидочную карту, ты можешь пользоваться ею, пока не окончишь университет или пока скидка не отменят. В рекламе картошек обещают скидку от 2 до 20% — в зависимости от времени покупки и суммы предыдущих покупок. Только, чтобы получить скидку, нужно предупреждать о наличии карты заранее!

Минусы. В обеденный перекус тебя ждут очень длинные очереди и в столовой, и в буфете любого корпуса. Если планов на этот час больше нет или за время учебы ты просто привык так тратить своё время, то минус перестает существовать.

на учёбу можно, если ты находишься в университете не более двух пар, но на такое расписание даже парашади не часто везёт. А вот думать не только о стоимости тела, но и о работе желудка ещё никому не мешало. Дальше все предсказуемо, тех, кого не пугало расстояние и свежий воздух, — почти треть. 10,2% опрошенных предпочитают кафе, быстро или кулинарии поблизости. 8,4% остаются верны шаурме. Наверное, они просто стали постоянными клиентами и их обслуживают вне очереди? Ах, раскажите, в чём секрет! И ещё 7,7% предпочитают супермаркет, что, кстати, довольно удобно, если ты совершенно отрицаешь себя в каких-либо продуктах. Там ты точно можешь купить, только то, что нужно. Главное знать, что именно.

Вот только знать, где поесть, мало, стоит задуматься, сколько ты готов на это потратить.

Как оказалось, 546 студентов точно знают ответ на этот вопрос. В среднем ребята тратят от 50 до 100 рублей — этот вариант ответа выбрали 40,1%. Недалеко от них и те, кто, видимо, предпочитает комплексный обед — его средний чек составляет 100-150 рублей. Такие оказались 28,8%. Совсем себя не ограничивают и позволяют своему желудку все, чего хочется, 8,9% участников. Это удивительно встает им в сумму более 150 рублей. Легкий перекус можно устроить за 50 рублей, это предпочитают девять 7,9% наших респондентов. А можно вообще не тратиться и присосаться еду из дома (9%) или же совсем ничего не есть (6,2%).

В общем, ребята, есть или не есть — конечно же, выбирать вам. Но теперь вы точно знаете, где, как и за сколько можно проведать регулярию и одновременно продиастигму gastrita. И кстати, сытые люди улыбаются чаще и вообще довольны жизнью, уж поверьте.

### Кафе «Deja-vu»

**Адрес:** ул. Ленинградская, 18

Студенческий ланч без напитков — 99 рублей. В порцию входили рассольник, фаршипель и мясная котлета с соусом. Порции подаются по очереди, т.е. пока ты ешь первое, второе ждёт тебя на кухне, а не оставляет рядком с тобой.

Плюсы. Самая низкая цена на обед. Если вы пришли обедать большой компанией, можно погостить под одну из акций, которые постоянно проводятся в кафе. Нам, например, повезло и в качестве подарка мы получили арбузный мохито. Можно сделать предзаказ по телефону и забронировать столик. Тогда, когда ты придёшь в кафе, во-первых, точно найдёшь где сесть, во-вторых, ждать заказ не придётся совсем.

Минусы. Альтернативы предложенным порциям нет. То есть, например, если ты не ешь рыбный суп, а на обед именно он, ты просто остаешься без обеда. К тому же до этого кафе придётся идти дольше всех остальных.



Можно найти и альтернативу всем этим местам. Если тебе не принципиально важно победить первым и вторым блюдами, то за полтора часа до перекуса ты с друзьями можешь заказать любовь доставку любого блюда из любого заведения города. Пока ты будешь грызть гранит науки, тебе и приготовить, и привезут заказ. Остаются только спуститься и забрать его, а потом найти место для обеда.

Рядом с главным корпусом ТТУ есть ещё и кафе с шаурмой. Насколько солидно это питание — вопрос другой. Мы же тут и об альтернативе в плане любого заведения города. Пока ты будешь грызть гранит науки, тебе и приготовить, и привезут заказ. Остаются только спуститься и забрать его, а потом найти место для обеда.

Ещё один, самый дешёвый, но от этого не менее качественный вариант — принести еду из дома. 20 минут ты чувствуешь себя школьником и маминим сыночком, зато потом остаёшься самым сытым и экономичным. Кстати, мы же ты точно знаешь, из продуктов какой свежести приготовлены блюда. Цель всего этого обзора не только рассказать тебе о тех местах, где ты можешь пообедать, но ещё и напомнить о том, что нужно питаться. Здоровье желудка — это только на первый взгляд проблема, которую не заметишь, но её симптомы лежат на поверхности, например неприятный запах изо рта или проблемы с кожей. Не очень здорово, да ведь? Поэтому не забывай регулярно и вкусно обедать.

## Беджси-меню

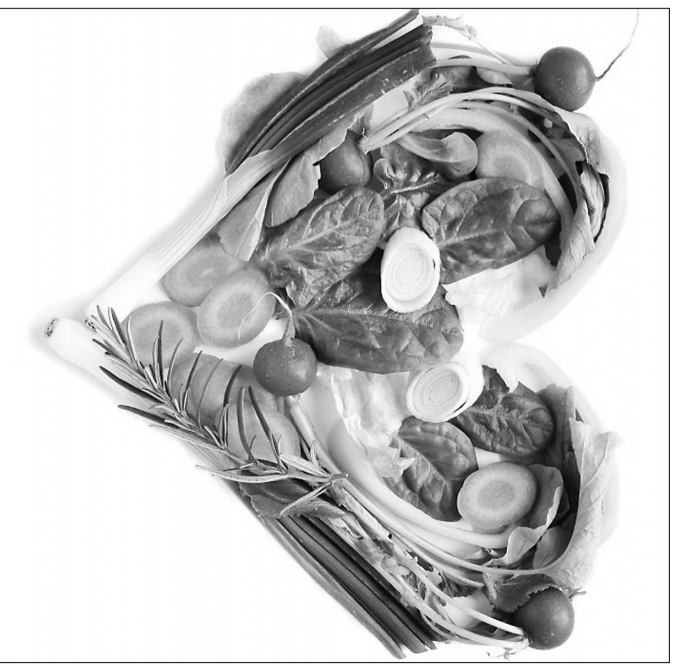


В этом тексте речь пойдёт о том и только о том, что каждый из нас выбирает сам для себя, и мы уж точно не можем повлиять на этот выбор. Мы говорим о сложном выборе — быть ли вегетарианцем или вегетарианцем, что является — мало кто знает — совершенно разными понятиями, и как правильно питаться, особенно проводя почти целый день в университете, придется жевать простакт правли. И об этом нам рассказывали наши студенты — Максим Раев и Валерий Савкин.

Для начала — чуть подробнее о веганстве, потому как эту форму «протеста» против продуктов, полученных путём эксплуатации и убийства животных, называют максимально строгими. Хотя и отдельно классифицируют как форму вегетарианства веганство стали гораздо позже, тем не менее его ещё называют «старовегетарианством». Испокон веков религиозные убеждения и некоторые этнические привычки привели людей на тропу полного отказа от того, что может навредить животному миру как основной части всего сущего. Какие причины приводят современную молодёжь к этому и действительно ли — только растительная пища и не более? Об этом рассказывает Максим:

— Мои родители с очень молодого возраста тоже стали вегетарианцами. Кстати, и покажились они в одном месте, где обычно обедали вегетарианцы. Но при этом на меня в плане потребления пищи никогда внимания не оказывали — к этому вопросу я пришел сам. Всё дело отчасти, в том, что я невероятно люблю животных и всё, что с ними связано. Так, в нашем частном доме нередко обитает до 10 видов нашей флоры. И стоит только представить, что таких же, как они, настает уезду! Конечно же, уж очень это грустно. Оказавшись от всего я не сомневался, сначала я стал так называемым лакто-ово-вегетарианцем — в первую очередь из моего рациона, шили продукты, не связанные с убийством в промышленном плане, такие как искусственно выведенные яйца, молоко или мед. Но после отказа от этого.

На вопрос о том, как правильно строить свой рацион питания, если не желаешь вредить животным, а хочешь есть только растительно пища, Максим ответил лишь, что нужно обязательно начинать проконсультироваться с врачом, сможет ли вообще твой организм выдержит подобную нагрузку. И если ты действительно с точки зрения медицины готов к этому, то дальше достаточно лишь научить себя питаться вовремя и



При этом Валерий точно так же, как и Максим, вместе с одноклассниками и друзьями часто обедают в университете и всегда находят чем себя побаловать. И точно так же, как предыдущий наш герой, настаивает на том, что если вы тоже хотите стать вегетарианцем, то вам стоило бы обо всем подумать заранее. Но ни в коем случае не делайте резких переходов на вегетарианство с точки зрения медицины готов к этому, то му стало жаль.

