

90 ПОРЦИЙ НА НЕДЕЛЮ

★ *или* ★
до 150 ПОРЦИЙ
В МЕСЯЦ

СИСТЕМА ЗАГОТОВОК



ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Готовьте один раз –
ешьте всю неделю
без хлопот



ПОРЯДОК В МОРОЗИЛКЕ

Всё разложено
по порциям
и подписано



ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ

Покупайте продукты
оптом и готовьте
выгодно



ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ

Натуральные
ингредиенты
и сбалансированный
рацион



СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ

Всегда есть что
приготовить
для семьи



1 ДЕНЬ ГОТОВИМ –
7 ДНЕЙ ОТДЫХАЕМ!

ЭТА СИСТЕМА ДАЁТ ВАМ:

- ✓ Быстрые ужины за 15–20 минут
- ✓ Меньше стресса каждый день
- ✓ Контроль рациона и калорий
- ✓ Разнообразие без ежедневной готовки
- ✓ Больше времени для себя и близких



ПОКУПАЕМ ТОЛЬКО БАЗОВЫЕ ПРОДУКТЫ

БЕЗ ПЕРЕПЛАТЫ ЗА БРЕНДЫ И УПАКОВКУ

№	ПРОДУКТ	ВЕС НА МЕСЯЦ	ЦЕНА ЗА КГ	СТОИМОСТЬ
1	Куриное филе (охлаждённое)	2 кг	~550 ₽/кг	1 100 ₽
2	Смешанный фарш (говядина + свинина)	1 кг	~750 ₽/кг	750 ₽
3	Картофель	3,5 кг	~100 ₽/кг	350 ₽
4	Лук репчатый	1 кг	~65 ₽/кг	65 ₽
5	Морковь	1 кг	~75 ₽/кг	75 ₽
6	Капуста белокочанная	1,5 кг	~65 ₽/кг	100 ₽
7	Яйца (С1, десяток)	20 шт (2 дес.)	~80 ₽/дес.	160 ₽
8	Творог (для сырников)	360 г (2 пачки по 180 г)	~220 ₽/пач.	440 ₽
9	Гречка (крупа)	800 г (2 пачки)	~90 ₽/пач.	180 ₽
10	Рис или макароны	1 кг	~110 ₽/кг	110 ₽
11	Молоко (пастеризованное)	1,5 л	~90 ₽/л	135 ₽
12	Блинчики с яблоками (замороженные, готовая начинка)	1 упаковка (~500 г, 10–12 шт.)	~240 ₽/уп.	~240 ₽
13	Масло подсолнечное (900 мл)	1 бут.	—	100 ₽
14	Хлеб (батон/булка)	3 шт.	~60 ₽/шт.	180 ₽
15	Зелень (укроп, петрушка)	2 пучка	~50 ₽/пуч.	100 ₽
16	Чеснок, соль, сахар, перец	Набор	—	200 ₽
17	Томатная паста (для соусов)	1 банка (70 г)	—	40 ₽

ИТОГО

~4 325 ₽





ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ

С ЭТОЙ КОРЗИНОЙ?

(ПЛАН ЗАГОТОВОК)

Вместо того чтобы просто купить продукты и варить их каждый день, мы делаем **5 ключевых заготовок**, которые закроют **80%** ваших обедов и ужинов.



МЕНЮ-КОНСТРУКТОР:

КАК СОБИРАТЬ ОБЕДЫ И УЖИНЫ ЗА 3 МИНУТЫ

У вас в морозилке всегда есть: куриное филе, котлеты, овощная смесь, яблоки, зелень, сырники. Вы просто комбинируете их с крупами, которые сварили заранее, или с макаронами/картофелем.



ВОТ ПРИМЕР НЕДЕЛИ ОБЕДОВ И УЖИНОВ:

ДЕНЬ		ОБЕД	УЖИН
ПН		Куриное филе с гречкой (достали филе, обжарили, сварили гречку за 15 мин)	Овощной суп (замороженная смесь + вода/бульон)
ВТ		Котлета с картофельным пюре	Рис с курицей и овощами (куриное филе + овощная смесь)
СР		Суп с фрикадельками (замороженные фрикадельки + овощная смесь)	Куриное филе с макаронами
ЧТ		Сырники (утром или на полдник)	Рагу с котлетой (овощная смесь + котлета)
ПТ		Куриное филе с овощами (на сковороде всё сразу)	Суп с курицей и овощами
СБ		Котлеты с гречкой и салатом из свежих овощей	Запеканка из макарон с курицей и сыром
ВС		Блинчики с яблоками (из замороженных яблок)	Овощное рагу с фрикадельками



8

ПРАВИЛ
ЗАМОРОЗКИ

1.

ОБСУШИВАЙТЕ ВСЁ!

Влага — враг. Она превращает продукты в ледяную глыбу.
Всегда сушите зелень, овощи, мясо бумажным полотенцем перед заморозкой.

2.

МАРКИРУЙТЕ ПАКЕТЫ!

Напишите несмываемым маркером:
название, дату заморозки и вес.
Через месяц не вспомните, что там лежит.

название: _____

дата: _____

вес: _____



3.

ЗАМОРОЗКА В ОДИН СЛОЙ!

Котлеты, блинчики, зелень сначала раскладывайте на доске в один слой — не слипнутся. Через 2–3 часа ссыпьте в пакет.



4.

УДАЛЯЙТЕ ВОЗДУХ ИЗ ПАКЕТОВ!

Воздух вызывает обморожение и порчу вкуса.
Опустите пакет в воду, вытесняя воздух, или используйте трубочку.



5.

ЗАМОРАЖИВАЙТЕ ПОРЦИОННО!

Одна заморозка — один ужин. Формируйте порции по 300–500 г на семью. Не делайте брикет на 2 кг — не разломаете.

300 г

400 г

500 г



6.

СОБЛЮДАЙТЕ ТОВАРНОЕ СОСЕДСТВО!

Рыба и мясо — в разные отсеки или герметичные пакеты.
Запахи передаются даже через лёд! Мясо впитывает рыбный дух, ягоды — чесночный. Используйте контейнеры или двойные пакеты для пахнущих продуктов.



7.

НЕ ЗАМОРАЖИВАЙТЕ ДВАЖДЫ!

Разморозили — сразу используйте.
Исключение — бульон (можно перезаморозить).



8.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЗАМОРАЖИВАТЬ:

Яйца в скорлупе (лопнут), свежие огурцы, салат, майонез, сметану, варёные макароны (станут кашей).





ЗАГОТОВКА №1

КУРИНОЕ ФИЛЕ

(МАРИНОВАННОЕ, НАРЕЗАННОЕ)



ВРЕМЯ:
15 МИНУТ



ХРАНЕНИЕ:
МОРОЗИЛКА,
ДО 3 МЕСЯЦЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе куриной грудки — 2 кг
- Растительное масло — 3 ст. ложки
- Соль, перец, любимые специи (паприка, чеснок сухой, травы)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе нарежьте на порционные куски (для отбивных, стейков или кубиков для рагу).
2. Посолите, поперчите, добавьте масло и специи. Хорошо перемешайте, чтобы каждый кусок был покрыт.
3. Разложите порционно в zip-пакеты или контейнеры (по 400–500 г — на один ужин).
4. Удалите воздух из пакетов, плотно закройте и заморозьте.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Достали пакет — и сразу на сковороду, в духовку или в мультиварку.
Размораживать не нужно.



ЗАГОТОВКА №2

КОТЛЕТЫ ИЛИ ФРИКАДЕЛЬКИ



ВРЕМЯ:
30 МИНУТ
(НА 20–25 ШТ.)



ХРАНЕНИЕ:
МОРОЗИЛКА,
ДО 3 МЕСЯЦЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Смешанный фарш (говядина + свинина) — 1 кг
- Лук репчатый — 2 большие луковицы
- Чеснок — 2 зубчика
- Яйцо — 1 шт.
- Соль, перец, паприка — по вкусу
- Панировочные сухари или мука — для обваливания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко порубите или прокрутите через мясорубку вместе с фаршем.
2. Добавьте яйцо, соль, перец, специи.
Хорошо вымешайте (это важно для сочности!).
3. Сформируйте котлеты или фрикадельки размером с грецкий орех.
4. Обваляйте в панировке или муке.
5. Выложите на доску, застеленную пергаментом, в один слой.
Заморозьте на 2–3 часа.
6. Когда затвердеют — насыпьте в общий пакет.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Жарить или запекать сразу из морозилки
(время приготовления увеличивается на 5–7 минут).



ЗАГОТОВКА №3

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ (ДЛЯ СУПОВ И РАГУ)



ВРЕМЯ:
20 МИНУТ



ХРАНЕНИЕ:
МОРОЗИЛКА,
ДО 4 МЕСЯЦЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 1 кг
- Морковь — 500 г
- Лук — 500 г
- Капуста — 500 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, морковь, лук, капусту вымойте, обсушите и нарежьте кубиками или соломкой (как вам удобнее для ваших блюд).
2. Смешайте все овощи в большой миске.
3. Расфасуйте по пакетам порционно (по 300–400 г — на один суп или рагу).
4. Удалите воздух из пакетов и заморозьте.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Бросили замороженную смесь в кастрюлю с бульоном или на сковороду — и через **15–20 минут** гарнир или суп готов.

ЗАГОТОВКА №4

СЫРНИКИ

(ЗАВТРАКИ НА МЕСЯЦ)



ВРЕМЯ:
20 МИНУТ



ХРАНЕНИЕ:
МОРОЗИЛКА,
ДО 2 МЕСЯЦЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог — 360 г (2 пачки по 180 г)
- Яйцо — 1 шт.
- Сахар — 2 ст. ложки
- Мука — 3–4 ст. ложки
- Ванилин — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разомните вилкой или протрите через сито.
2. Смешайте все ингредиенты, чтобы получилось мягкое тесто.
3. Сформируйте сырники (8–10 шт.), обваляйте в муке.
4. Заморозьте на доске в один слой на 2 часа, затем сложите в пакет.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Жарить сразу из морозилки на сковороде с маслом до золотистой корочки.

Время жарки увеличивается на 2–3 минуты.

ЗАГОТОВКА №5

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

(ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК/ДЕСЕРТ)



ВРЕМЯ:
30 МИНУТ



ХРАНЕНИЕ:
МОРОЗИЛКА,
ДО 2 МЕСЯЦЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука — 200 г
- Молоко — 300 мл
- Яйца — 2 шт.
- Сахар — 2 ст. ложки
- Яблоки — 3–4 шт. (или 1 банка яблочного повидла)
- Корица — по желанию
- Масло растительное — для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замесите жидкое тесто для блинчиков: смешайте муку, молоко, яйца и сахар до однородности.
2. Испеките тонкие блинчики с обеих сторон.
3. Яблоки очистите от кожуры, натрите на крупной тёрке или мелко нарежьте. Можно добавить сахар и корицу по вкусу.
4. Заверните начинку в каждый блинчик конвертиком или трубочкой.
5. Выложите готовые блинчики на доску в один слой и заморозьте. Когда замёрзнут — пересыпьте в пакет.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Достали блинчики из морозилки —
разогрели на сковороде с маслом или в микроволновке.
Готовый завтрак за 3 минуты!

ЗАГОТОВКА №6

ЗАМОРОЖЕННАЯ ЗЕЛЕНЬ



ВРЕМЯ:
15 МИНУТ



ХРАНЕНИЕ:
ДО 6 МЕСЯЦЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Укроп — 1 пучок
- Петрушка — 1 пучок
- (по желанию — кинза, базилик)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень переберите, вымойте и обязательно хорошо обсушите бумажным полотенцем.
2. Мелко нарубите ножом или порубите в блендере (но не в кашу).
3. Расфасуйте по пакетам тонким слоем, удалите воздух и заморозьте.

ХИТРОСТЬ С ЗЕЛЕНЬЮ:



Мелко нарезанную зелень можно заморозить в формочках для льда, залив небольшим количеством воды или оливкового масла.

Бросаете кубик в суп или соус — и аромат как у свежей!



ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА

VS



№	ПРОДУКТ	В МАГАЗИНЕ	ДОМАШНИЙ ВАРИАНТ	ЭКОНОМИЯ С 1 КГ / Л / ПОРЦИИ
1	 Куриное филе (маринованное, нарезанное)	550 ₽/кг	350 ₽/кг	200 ₽
2	 Куриный фарш	400 ₽/кг	340 ₽/кг	60 ₽
3	 Смешанный фарш (говядина + свинина)	800 ₽/кг	550 ₽/кг	250 ₽
4	 Котлеты / фрикадельки (из вашего фарша)	550 ₽/кг	350 ₽/кг	200 ₽
5	 Пельмени (или вареники)	350 ₽/кг	230 ₽/кг	120 ₽
6	 Сырники (творожные)	450 ₽/кг	300 ₽/кг	150 ₽
7	 Овощная смесь (для рагу, супов)	200 ₽/кг	70 ₽/кг	130 ₽
8	 Борщевая заправка	150 ₽/порция	40 ₽/порция	110 ₽
9	 Замороженные ягоды	500 ₽/кг	150 ₽/кг	350 ₽
10	 Томатный соус / паста	250 ₽/банка	80 ₽/банка	170 ₽
11	 Замороженная зелень	600 ₽/кг	250 ₽/кг	350 ₽
12	 Бульон (куриный / мясной)	200 ₽/л	40 ₽/л	160 ₽



ИТОГО ЭКОНОМИЯ
(ЕСЛИ СДЕЛАТЬ ВСЁ ПО 1 КГ / 1 Л)

2 250 ₽

