



СХАО «БЕЛОРЕЧЕНСКОЕ»

КАТАЛОГ

овощной продукции



от БЕЛОРЕЧЬЯ с Любовью!

Содержание

• Условные обозначения	2
• 5 фактов об овощах	3
• Картофель	4-5
• Морковь	6-7
• Лук	8-9
• Свёкла	10-11
• Капуста	12
• Овощи очищенные	13
• Овощи шинкованные	14
• Овощи маринованные	15-16
• Овощи квашенные	17
• Грибы	17

Условные обозначения



срок годности



штрих-код



пластиковое ведро
с крышкой на 1000 г.



пластиковое ведро
с крышкой на 500 г.

5 фактов об овощах

1

Дневная норма потребления овощей для взрослого человека 300–400 г (за исключением картофеля). Такого количества полезно придерживаться в любое время года.

2

Овощи богаты практически всем комплексом витаминов, макро и микроэлементов, за счет этого они укрепляют иммунитет человека и защищают организм от различных заболеваний.

3

Овощи содержат антиоксиданты – вещества, которые замедляют процесс старения организма.

4

Самым лучшим способом приготовления овощей является пароварение, жарка на гриле или плоской металлической поверхности без добавления масла.

5

Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса, рыбы и других белковых продуктов, способствует лучшему усвоению.

КАРТОФЕЛЬ

ПОЛЬЗА КАРТОФЕЛЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- **Для здоровья сердца.** Клетчатка активизирует метаболизм, позволяет снизить общий уровень холестерина в крови, благодаря чему снижается риск развития болезней сердца и закупорки сосудов, а калий усиливает этот эффект.
- **Для костной ткани.** Фосфор, железо, кальций, цинк и магний, которые содержатся в картофеле, благотворно влияют на состав костной ткани, а железо и цинк играют основополагающую роль в производстве коллагена, который важен для суставов и хрящевых тканей.
- **Для здоровья нервной системы.** Витамины группы В способствуют выработке гормонов счастья – серотонина и дофамина. А значит, регулярное употребление в пищу блюд из картофеля поможет поднять настроение и почувствовать себя лучше.
- **Для работы мозга.** Глюкоза и кальций важны для правильной работы головного мозга. Так, доказано, что глюкоза, которая поступает в организм с пищей, поддерживает работу мозга, помогая нам концентрироваться и усваивать новую информацию. Калий, поддерживая здоровье сосудов, улучшает снабжение мозговых клеток обогащенной кислородом кровью, без которой невозможна умственная деятельность.
- **Для поддержания памяти.** В состав картофеля также входит холин. Он важен для поддержания здорового сна, укрепления памяти, улучшения способностей к обучению, укрепления мышц.
- **Рекомендован для рациона во время беременности.** Фолиевая кислота – один из незаменимых компонентов в процессе формирования ДНК, именно фолиевая кислота (известна также как витамин В9) предотвращает мутации в клетках ДНК и препятствует образованию раковых опухолей в организме.
- **Для пищеварительной системы.** Пища, наполненная клетчаткой, оказывает положительное влияние на функционирование кишечника, а также незаменима для тех, кто хочет держать вес под контролем. Клетчатка, попадая в пищеварительный тракт, надолго обеспечивает чувство сытости и препятствует перееданию. Но в этом случае речь идет о картофеле, приготовленном без масла, сала, бекона или других компонентов, которые значительно увеличивают калорийность блюда.

КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ КАРТОФЕЛЬ

Несмотря на то, что крупную картошку чистить приятнее и куда удобнее, в средних и мелких клубнях содержится гораздо больше питательных веществ, поэтому не стоит гнаться за размерами, особенно если вы берете картофель для длительного хранения.

Также обратите внимание на толщину кожуры – чем она толще, тем более зрелым считается картофель, а значит, у него больше шансов пролежать дольше.

Не покупайте позеленевший или проросший картофель, так как он насыщен алкалоидами, которые могут вызвать отравление.

Картошку лучше хранить в мешковине или деревянных ящиках. Продукт из магазина не стоит ослаблять в полиэтиленовых пакетах. Если осенью вы покупаете много картофеля и не собираетесь использовать его в ближайшее время, лучше переложите в ящик и поместите на хранение в погреб, подвал или на застекленный балкон. Средняя оптимальная температура хранения картофеля плюс 2°C–3°C. Однако для разных сортов она может незначительно отличаться.



ФАСОВКА:

сетка по 30–35 кг

мелкая сетка по 2,5–5 кг

МОРКОВЬ

ПОЛЬЗА МОРКОВИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- Регулярное употребление моркови поможет снизить уровень холестерина и предотвратить развитие таких заболеваний как атеросклероз, инсульт и инфаркт.
- Морковь богата калием, который является сосудорасширяющим средством, увеличивает поток крови и улучшает кровообращение.
- В моркови содержится кумарин. Он способствует уменьшению гипертензии и защищает сердце.
- Присутствующий в моркови витамин С - антиоксидант, обеспечивающий прямую защиту белков, липидов, ДНК и РНК от повреждающего действия свободных радикалов.
- Морковь, содержит большое количество клетчатки и грубого волокна, которые являются одними из наиболее важных элементов для поддержания здорового пищеварения. Это снижает риски возникновения запоров и защищает кишечник и желудок от различных серьезных заболеваний.
- Употребление моркови стимулирует слюноотделение, что помогает бороться с бактериями, приводящими к развитию кариеса и галитоза (неприятного запаха изо рта).
- Благодаря каротиноидам и клетчатке морковь хорошо регулирует уровень сахара в крови, тем самым помогая больным сахарным диабетом жить полноценной, здоровой жизнью.
- Витамин А, находящийся в моркови, эффективно питает и увлажняет кожу. Часто полезные вещества корнеплода используют в косметических средствах.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ МОРКОВИ:

- поверхность моркови должна быть гладкой, не деформированной и не иметь побреждений или трещин;
- корнеплод должен быть твердым;
- область между ботвой и корнеплодом должна иметь насыщенный зеленый цвет;
- разницы при покупке мытой или не мытой моркови нет. Мытая морковь храниться меньше.



ФАСОВКА:

сетка по 28-30 кг

мелкая сетка по 2,5-5 кг

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

ПОЛЬЗА РЕПЧАТОГО ЛУКА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- Лук – отличный источник витаминов в зимний период года. В луке много витаминов группы В, а также марганца, меди, калия, фосфора.

В луке много минеральных солей. Они нормализуют водно-солевой баланс. Вкус и запах лука пробуждают аппетит, стимулируют пищеварение и перистальтику кишечника.

- В репчатом луке присутствуют растительные соединения фитонциды, которые обладают бактерицидным действием. Они угнетают рост бактерий и грибов, помогают бороться с инфекциями и стимулируют иммунитет. Таким эффектом обладает именно свежий, термически не обработанный овощ.

- Также свежий лук разжижает кровь, снижает уровень «плохого» холестерина, увеличивает эластичность сосудов, снижает давление. Все это положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе.

- Ученые исследовали лук и на наличие антиоксидантных свойств. Экстракт соединений из лука – фенолов и антоцианов, способен снижать уровень окисления, защищать красные клетки крови от окислительного процесса.

- Лук содержит ретинол, замедляющий процесс старения и улучшающий зрение. Так же, лук содержит биофлавоноиды. Они обладают противовоспалительными свойствами, укрепляют иммунитет. Постоянное употребление лука в свежем виде – хорошая профилактика простудных заболеваний и гриппа в осенний и весенний периоды.



КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Выбирайте луковицы среднего размера – мелкие быстро сохнут, а крупные начинают гнить. Лук должен быть плотным, при сильном сжатии издавать хруст. Не берите лук с перьями, зелень забирает питательные вещества из овоща, к тому же он быстро портится.

Свежий, неиспорченный лук не имеет резкого запаха пока его не разрежут. Шелуха должна быть тонкой, сухой.

В холодильник класть лук не стоит, подойдет темное и прохладное место в помещении. Поместите луковицы в бумагу или картонные коробки с хорошей вентиляцией. Лёжкость лука до полугода.

Очищенная и разрезанная луковица хранится только в холодильнике. Заверните ее в пленку или пластиковый пакет, и употребите в течение нескольких дней.

ФАСОВКА:

сетка по 28-30 кг

мелкая сетка по 2,5-5 кг

СВЁКЛА

ПОЛЬЗА СВЁКЛЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- **Снижает давление.** Исследования доказали, что свёкла способна не только снижать уровень систолического и диастолического артериального давления, но также и предотвращать раннее развитие гипертонии у тех, кто находится в группе риска.
- **Обладает противовоспалительным действием.** Корнеплод содержит пигмент беталаин – это мощный антиоксидант, который борется со свободными радикалами и замедляет воспалительные процессы в организме.
- **Поддерживает работу печени.** Регулярное употребление свёклы может стать профилактикой жирового перерождения клеток печени. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов корнеплод улучшает обмен холестерина и уменьшает риск повреждающего воздействия токсических веществ на клетки печени.
- **Полезна для кишечника.** Благодаря высокому содержанию клетчатки, которая является важным компонентом здорового питания и микрофлоры кишечника, свёкла помогает регулировать и улучшать стул. Регулярное употребление свёклы значительно снижает риск развития запоров и инфекционно-воспалительных заболеваний кишечника.
- **Помогает держать вес под контролем.** Стоит отметить, что свёкла – диетический продукт, она насыщена водой, клетчаткой и обладает весьма низкой калорийностью.

СВЁКЛА



КАКАЯ СВЁКЛА ПОЛЕЗНЕЕ? ВАРЁНАЯ ИЛИ СЫРАЯ

Калорийность варёной и сырой свёклы практически не отличается: сырой корнеплод содержит 40 ккал, варёный – 49.

В сырой свёкле больше клетчатки, антоциана и бетаина, что делает её полезнее для людей с лишним весом, болезнями печени, диабетом и гипертонией. Помимо этого, в сыром корнеплоде содержатся соли калия и кальция, йод, которые благотворно влияют на состав крови и транспортировку гемоглобина, функцию печени и балансируют обменные процессы, улучшают состояние капилляров, укрепляют стенки сосудов, улучшают усвоение белка, защищают щитовидную железу от неблагоприятных факторов окружающей среды.

Варёная свёкла содержит меньшее количество фруктовых кислот, которые раздражают кишечник, поэтому она предпочтительна при заболеваниях ЖКТ.

Разумеется, после термической обработки практически все овощи теряют часть витаминов и полезных свойств, поэтому стоит соблюдать одно несложное правило: чтобы сохранить максимум пользы, готовьте продукты как можно меньше, до состояния аль денте, чтобы сохранялся природный хруст. Свёклу рекомендуется варить в кожуре не дольше 20 минут.

ФАСОВКА:

сетка по 28-30 кг

мелкая сетка по 2,5-5 кг

КАПУСТА

ПОЛЬЗА КАПУСТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- **Обогащает микроэлементами.** В капусте много витамина В6 и фолата. Они играют важную роль в разных физиологических процессах, в том числе энергетическом обмене, и помогают работе нервной системы. В вообще много антиоксидантов, например полифенолов и витамина С. Они защищают клетки от повреждений, которые наносят им свободные радикалы. Витамин С также отвечает за множество функций в организме. Он необходим для выработки коллагена, который отвечает за здоровье кожи, костей, мышц и кровеносных сосудов. Кроме этого, витамин С помогает организму усваивать негемовое железо, которое содержится в растительной пище.
- **Снижает воспаление.** Воспалительный процесс сигнализирует об инфекции и служит защитой для организма, если не переходит в хронический. При длительном течении он приводит к различным заболеваниям, в том числе сердечно-сосудистой системы и ЖКТ, ревматоидному артриту. Антиоксиданты, которые есть в капусте, могут уменьшать хроническое воспаление.
- **Улучшает пищеварение.** В капусте много нерастворимой клетчатки, которая не расщепляется в кишечнике. Она помогает поддерживать здоровье пищеварительной системы, регулировать этот процесс и препятствует появлению запоров. Растворимая клетчатка увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике. Они защищают иммунную систему и способствуют выработке витаминов К2 и В9.
- **Помогает здоровью сердечно-сосудистой системы.** Также в капусте есть калий. Этот минерал и электролит помогает регулировать кровяное давление — он выводит избыток натрия естественным путем, расслабляет стенки кровеносных сосудов.
- **Богата витамином К.** В капусте есть витамин К1. Он играет ключевую роль в процессе свертывания крови, без которого риск обильного кровотечения очень велик.



ФАСОВКА:

сетка по 30-40 кг

Главные преимущества очищенных цельных овощей:

- ✓ экономия денег, т.к. при самостоятельной чистке овощей выбрасывается треть продукта;
- ✓ благодаря прозрачной вакуумной упаковке, возможно увидеть внешний вид очищенных овощей, что исключает наличие гнилых корнеплодов;
- ✓ экономия времени на очистку овощей;
- ✓ целостность овощей позволяет покупателю самому нарезать корнеплоды любой формы и для любого блюда.

МОРКОВЬ столовая свежая

СВЕКЛА столовая свежая

ЛУК репчатый свежий

КАРТОФЕЛЬ столовый свежий

ФАСОВКА:

0.5 кг, 5 кг, 10 кг



Овощи шинкованные



Отборные овощи, выращенные по голландской технологии на сибирской земле и сохраняющие все свои полезные свойства благодаря вакуумной упаковке.

КАПУСТА белокачанная свежая

МОРКОВЬ столовая свежая

СВЕКЛА столовая свежая

ФАСОВКА:

0.5 кг, 5 кг, 10 кг



Рекомендуем использовать для приготовления борща «ПО-БЕЛОРЕЧЕНСКИ» по рецепту Г. С. Франтенко.



Покупателю остается только вскрыть пакет и использовать свежие овощи для любого блюда.

Овощи маринованные



23 ккал/96 кДж

маринированная КАПУСТА с брусникой

ТУ 9167-284-04782324-09

Состав продукта: капуста, морковь, брусника, заливка (вода, сахар, соль, уксусная кислота 70 %, комплексная пищевая добавка), лавровый лист.

Пищевая ценность в 100 г продукта: углеводы - 5,7 г.



461 008 264 178 5



22,4 ккал/93,3 кДж

маринированная КАПУСТА с клюквой

ТУ 9167-284-04782324-09

Состав продукта: капуста, морковь, клюква, соль, сахар, кислота уксусная 70 %, лавровый лист, комплексная пищевая добавка, вода.

Пищевая ценность в 100 г продукта: углеводы - 5,6 г.



460 700 350 859 3



20,8 ккал/88,66 кДж



маринированная КАПУСТА со сладким перцем

ТУ 9167-284-04782324-09

Состав продукта: капуста, морковь, перец сладкий свежий, соль, сахар, кислота уксусная 70 %, перец черный горошек, перец душистый горошек, комплексная пищевая добавка, вода.

Пищевая ценность в 100 г продукта: углеводы - 5,2 г.



460 700 350 860 9



21,2 ккал/88,76 кДж

маринированная КАПУСТА с морковью

ТУ 9167-284-04782324-09

Состав продукта: капуста, морковь, соль, сахар, уксус, лавровый лист, перец черный горошек, перец душистый горошек, комплексная пищевая добавка, вода.

Пищевая ценность в 100 г продукта: углеводы - 5,3 г.



460 700 350 815 9

Овощи маринованные



106,6 ккал/446 кДж

МОРКОВЬ маринованная по-корейски

ТУ 9167-284-04782324-09

Состав продукта: морковь, масло растительное, лук репчатый столовый, сахар, соль, уксусная кислота 70 %, чеснок, кориандр, перец красный, перец черный, пряная трава, комплексная пищевая добавка, вода.

Пищевая ценность в 100 г продукта:
жиры - 7,0 г., углеводы - 10,9 г.



460 700 350 481 6



НОВИНКА

264 ккал/1105 кДж

МОРКОВЬ маринованная по-корейски со спаржей

ТУ 10.85.13-573-37676459-2017

Состав продукта: морковь, лук, масло, сахар, чеснок сушеный, спаржа, соль, соевый соус, кисло-сладкий соус, перец черный, пряная трава, кислота уксусная 70%, перец красный молотый, кориандр, кунжут.

Пищевая ценность в 100 г продукта:
жиры - 3,6 г., белки - 35,1 г., углеводы - 23,1 г.



461 008 264 219 5



НОВИНКА

324 ккал/1356 кДж

МОРКОВЬ маринованная по-корейски с фасолью стручковой

ТУ 10.85.13-573-37676459-2017

Состав продукта: морковь, фасоль стручковая, лук, масло, сахар, чеснок сушеный, соль, соевый соус, перец черный, пряная трава, кислота уксусная 70 %, перец красный молотый, кориандр, кунжут.

Пищевая ценность в 100 г продукта:
жиры - 16,0 г., белки - 10,6 г., углеводы - 34,5 г.



461 008 264 220 1



НОВИНКА

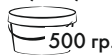
242 ккал/1013 кДж

МОРКОВЬ маринованная по-корейски с фунчозой

ТУ 10.85.13-573-37676459-2017

Состав продукта: морковь, лук, масло, сахар, фунчоза, перец болгарский сладкий, чеснок сушеный, соль, грибы консервированные, соевый соус, перец черный, пряная трава, кислота уксусная 70 %, перец красный молотый, кориандр, кунжут.

Пищевая ценность в 100 г продукта:
жиры - 15,0 г., белки - 1,0 г., углеводы - 25,8 г.



461 008 264 221 8

Овощи квашенные



КАПУСТА квашенная шинкованная

ГОСТ 34220-2017

Состав продукта: капуста белокочанная свежая, морковь, соль, лист лавровый.
Пищевая ценность в 100 г продукта:
белки - 1,8 г., углеводы - 3,0 г.

19,2 ккал/80 кДж



1000 гр.



30 суток



460 700 350 394 9

Грибы



грибы ВЕШЕНКИ свежие культивируемые

ТУ 9730-276-04782324-08

Пищевая ценность в 100 г продукта:
белки - 3,3 г., жиры - 0,4 г, углеводы - 6,1 г.

33 ккал/139 кДж



7 суток



461 008 264 099 3



**Сельскохозяйственное акционерное общество
«Белореченское»**

**665479, Российская Федерация, Иркутская область,
Усольский муниципальный район,
городское поселение Белореченское,
территория СХАО Белореченское, здание 2**

тел.: 8 (39543) 505-82, e-mail: mail@belor.ru



МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

