



Здоровое питание далеко не всегда требует многочасового простаивания у плиты. Если у вас нет времени, возможности или просто желания готовить – вы всегда можете воспользоваться услугами кафе-кулинарии «Невинный погребок»! С ним вы сохраните своё здоровье, сэкономяте время и деньги, а также получите удовольствие от разнообразной еды. Вкуснейшие основные блюда, оригинальные маринады, салаты, закуски, аппетитная выпечка, кондитерские изделия по рецептам прошлого века и новинки кулинарной моды – в уютном кафе или на заказ к вам домой или в офис!

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

«НЕВИННЫЙ ПОГРЕБОК» – вкусно, как дома!

Сегодня беседуем с Еленой Лыковой, предпринимателем и основателем кафе «Невинный погребок».

ЛК Елена, с чего всё начиналось?

Елена Лыкова Наверное, мой путь в профессиональную кулинарию начался ещё с детства. Моя мама – технолог пищевого производства. У нас дома было множество кулинарных книг, и даже из скудных продуктов в 90-е годы мама умудрялась готовить шедевры. Она закончила Плехановский институт и, получив качественное образование в области технологии и организации общественного питания, 46 лет преподавала кулинарию в училище и 11 лет – диетологию в областной больнице имени Калинина. А так как я волею судеб в детстве практически жила с ней на пищеблоке, то в голове у меня всё это откладывалось. Но, конечно, тогда я ещё не думала, что в будущем это станет моей профессией. После школы я поступила учиться в институт на физмат, но на третьем курсе за компанию с подружками оказалась в ещё и в училище, где преподавала мама, и параллельно обучилась на повара. В начале 90-х дополнительно полученные знания мне очень пригодились! Преподавая физику в школе и не имея достойной зарплаты, я пошла в команду ресторана на дизель-теплоход «Эстония». Затем работала завпроизводством в кафе у знакомых, где через 2 месяца уже стала директором. Я пересчитала меню, разобравшись со всеми необоснованно завышенными ценами. Кафе начало приносить прибыль. Но в силу обстоятельств проработала всего

год и в 1997 году ушла в собственный бизнес, уже накопив достаточный опыт. Ведь общественное питание – это бизнес посложнее многих – это и закупка, и реализация, и обслуживание, и производство. Важны все направления.

ЛК Как развивалось ваше собственное дело?

Е.Л. Сначала я взяла в аренду заброшенную столовую училища, где мы вместе с подружкой, которая и привлекла меня в кулинарную сферу, открылипельменный цех. В свою команду брали сотрудников по рекомендации знакомых, приглашали студентов на практику, чтобы максимально исключить так называемых несунув. Пельмени, вареники, манты – мы производили и продавали до двухсот килограмм замороженной продукции ежедневно и одновременно кормили обедами студентов, проводили праздничные мероприятия, постепенно стали «кормить» все офисы в округе, доставляя обеды под заказ. Одновременно с работой в столовой, мне удалось выкупить небольшое помещение в черновой отделке. Оборудовали его, сделали ремонт. И 3 июня 2008 года открылось наше уютное кафе «Невинный погребок». Концепция кафе была максимально простой: хотелось, чтобы было очень вкусно, быстро и чтобы каждый посетитель у нас мог найти себе что-то по душе. Мы предлагаем полноценные ежедневные обеды, у нас можно организовать торжественные застолья друзей и родственников, корпоративные мероприятия, банкеты и свадьбы, заказав также и услуги по оформлению зала

шарами, драпировке тканей и прочими милыми аксессуарами. Для наших маленьких посетителей у нас есть детское меню и «Школа юного кулинара», разработана интерактивная программа для детских дней рождения, которая будет интересна ребятам от 5 до 16 лет, включающая подвижные игры, эстафеты, интеллектуальные конкурсы, викторины, загадки на поварскую тематику, а также возможность приготовить прямо во время праздника вкусное блюдо вместе с гостями. В кафе-кулинарии – широкий ассортимент салатов, закусок, выпечки, блюд-полуфабрикатов, с которыми без труда можно накрыть разнообразный, вкусный стол для посиделок дома или в офисе. А если вам некогда к нам прийти, то кейтеринговая служба организует доставку. Одним словом, в нашем кафе – всё для наших посетителей. И когда они возвращаются, приводя с собой друзей и коллег, это радует и вдохновляет!

ЛК Что с самого начала стало для вас приоритетом в работе кафе?

Е.Л. Главными для нас всегда были и остаются качество и вкус наших блюд. У меня опытные повара, которым я доверяю, как самой себе. Много лет проработав в детском питании, я изучила всю специфику организации общественного питания детей. Все эти нормы мы чтим до сих пор. Например, в соответствии с нормами СанПин в детском питании применяется щадящая тепловая обработка продуктов, так и у нас в кафе соблюдаются щадящие режимы при приготовлении блюд: стараемся больше запекать, тушить, пастеризовать, нежели жарить на масле. Но это отнюдь не сказывается на вкусовых качествах. «У вас вкусно!» – это первое, что говорят нам посетители. Для нас это лучшая похвала.

ЛК Сейчас очень актуальна тема правильного питания, что вы думаете об этом?

Е.Л. Вообще понятие правильного питания у меня такое, что для каждого человека здоровый рацион свой. Это значит, что не нужно слепо следовать чёткой схеме из списка блюд, а важно научиться самостоятельно сохранять баланс и делать выбор в пользу полезных продуктов. Также считаю, что все продукты в разумных количествах не вредны. Скорее всего, если вы, например, дадите себе обещание больше никогда не есть сладости, то однажды всё равно сорветесь. Лучше разрешить себе исключения из правильного рациона один-два раза в неделю и съесть «неполезные» продукты понемногу и после основного сбалансированного приёма пищи.

ЛК Полуфабрикаты стали неотъемлемой частью рациона практически каждой семьи, но не всегда есть уверенность в их качестве...

Е.Л. Да, полуфабрикаты очень помогают сберечь ресурс женщины для детей, семьи, хобби, работы или учёбы. Тем более, что качество наших полуфабрикатов вы можете не сомневаться, в них нет ничего лишнего! Мы честно указываем состав и калорийность. Например, фрикадельки содержат постную говядину, индейку, мясо куриной грудки. Все рецепты разрабатываются нашими поварами с учётом пожеланий клиентов. Если у человека есть какие-то предпочтения, в индивидуальном заказе мы можем заменять ингре-



диенты, например, майонез – томлёным луком. Каждую идею отработываем, и если она пользуется спросом, ставим в ассортимент. То есть формируем ассортимент в зависимости от потребностей людей и всегда готовы услышать кулинарные предпочтения наших клиентов.

ЛК Елена, поделитесь планами.

Е.Л. В 2020 году я проходила обучение по специальности трекер, обучение дизайн-мышлению. Образование и постоянное обучение – залог успеха в любом деле. Наш мир постоянно меняется, и мы должны меняться вместе с ним. У руководителя всегда должно быть понимание роста, иначе любая командная работа, любое предприятие будет ограничено этим непониманием. А мы не стоим на месте, стремимся расти и развиваться.

