

Меню на неделю

Для семьи из трёх-четырёх человек

День	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Овсяная каша, банан	Куриный суп с лапшой	Курица, гречка, овощи
Вторник	Омлет с помидорами	Суп с фрикадельками	Рыба в духовке, пюре
Среда	Творог с ягодами	Борщ	Макароны с мясным соусом
Четверг	Гречневая каша, сыр	Борщ (второй день)	Индейка с овощами, рис
Пятница	Сырники со сметаной	Суп-пюре из тыквы	Запеканка, огурцы
Суббота	Блинчики	Плов	Овощное рагу, сыр
Воскресенье	Яичница, овощи	Плов (второй день)	Котлеты, салат, картофель

Список покупок

На неделю по меню. Отмечайте галочкой, что уже в корзине

Овощи и фрукты

☐	Картофель	2 кг
☐	Морковь	1 кг
☐	Лук репчатый	1 кг
☐	Чеснок	1 головка
☐	Капуста белокочанная	1 кочан
☐	Свёкла	2 шт.
☐	Тыква	1 кг
☐	Кабачок	1 шт.
☐	Помидоры	1 кг
☐	Огурцы	1 кг
☐	Зелень	2 пучка
☐	Бананы	1 кг
☐	Яблоки	1 кг
☐	Ягоды (можно замороженные)	300 г

Допишите своё

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Проверьте дома: соль, сахар, специи, чай.

Мясо и рыба

☐	Курица целая (на суп)	1 шт.
☐	Куриное филе	600 г
☐	Говядина на кости (борщ)	800 г
☐	Мясо для плова	800 г
☐	Фарш	1,2 кг
☐	Филе индейки	600 г
☐	Рыбное филе	600 г

Молочное и яйца

☐	Молоко	2 л
☐	Творог	1 кг
☐	Сметана	2 банки
☐	Сыр	300 г
☐	Сливочное масло	200 г
☐	Яйца	20 шт.

Бакалея

☐	Гречка	1 пачка
☐	Рис	1 кг
☐	Овсяные хлопья	1 пачка
☐	Макароны	1 пачка
☐	Лапша для супа	1 пачка
☐	Мука	1 кг
☐	Масло растительное	1 бутылка
☐	Томатная паста	1 банка

Хлеб

☐	Хлеб	2 батона
☐	Хлеб для тостов	1 упаковка