

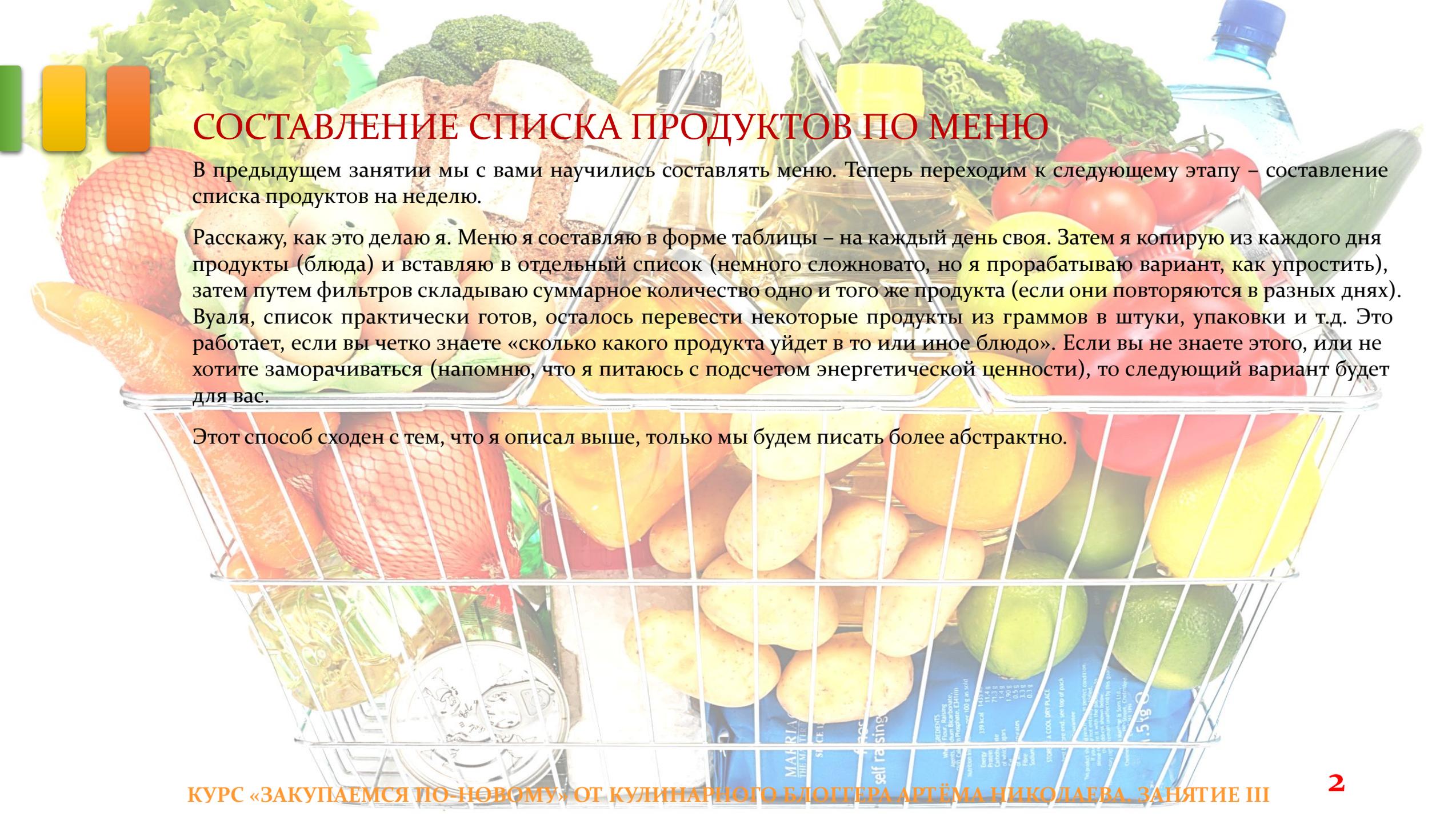


ЗАКУПАЕМСЯ ПО-НОВОМУ

ИЗМЕНЕНИЕ ПОДХОДА К ПЛАНИРОВАНИЮ МЕНЮ И СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА

ЗАНЯТИЕ III

ПОХОД В МАГАЗИН. СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПОКУПОК ПО МЕНЮ



СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПРОДУКТОВ ПО МЕНЮ

В предыдущем занятии мы с вами научились составлять меню. Теперь переходим к следующему этапу – составление списка продуктов на неделю.

Расскажу, как это делаю я. Меню я составляю в форме таблицы – на каждый день своя. Затем я копирую из каждого дня продукты (блюда) и вставляю в отдельный список (немного сложновато, но я прорабатываю вариант, как упростить), затем путем фильтров складываю суммарное количество одно и того же продукта (если они повторяются в разных днях). Вуаля, список практически готов, осталось перевести некоторые продукты из граммов в штуки, упаковки и т.д. Это работает, если вы четко знаете «сколько какого продукта уйдет в то или иное блюдо». Если вы не знаете этого, или не хотите заморачиваться (напомню, что я питаюсь с подсчетом энергетической ценности), то следующий вариант будет для вас.

Этот способ сходен с тем, что я описал выше, только мы будем писать более абстрактно.

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПРОДУКТОВ ПО МЕНЮ

Итак, это схематическое меню из прошлого занятия. На его основе мы составим список продуктов.

День недели	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Прием пищи							
ЗАВТРАК	Яичница	Омлет	Бутерброды с колбасой	Каша овсяная с ягодами	Яйцо вареное	Яйцо пашот	Овощной салат
ПЕРЕКУС 1	Орешки	Бутерброд с сыром	Кефир	Йогурт	Бутерброд с рыбой	---	Чай с шоколадом
ОБЕД	Суп гороховый	Салат с креветками и авокадо	Суп гороховый	Пюре с куриной котлетой	Салат с овощами и курицей	Мясная отбивная с пастой	Шашлыки
ПЕРЕКУС 2	Йогурт	Кефир	Бутерброд с сыром	Яйцо вареное	Орешки	Овощной салат	---
УЖИН	Запеченная курица с овощами	Форель на гриле со спаржей	Азу по-татарски	Плов с курицей	Запеченный палтус с рисом	Доставка пиццы	Стейк тунца на гриле с овощами

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПРОДУКТОВ ПО МЕНЮ

Шаг 1. Одинаковые позиции (будем рассчитывать на семью из 3-х человек)

Наименование продукта	Количество на неделю	Количество на всех членов семьи
Яйца (порция – 2 шт.)	2x5=10	10x3=30
Орешки (порция – 20 г.)	20x2=40	40x3=120
Суп гороховый (порция – 250 г.)	250x2=500	500x3=1500
Йогурт (порция – 100 г.)	100x2=200	200x3=600
Запеченная курица с овощами (порция – 300 г.)	300x1=300	300x3=900
Бутерброд с сыром, с колбасой, с рыбой (порция – 2 шт.)	2x4=8	8x3=24
Салат с креветками и авокадо (порция – 200 г.)	200x1=200	200x3=600
Кефир (порция – 200 г.)	200x2=400	400x3=1200
Форель на гриле со спаржей (порция – 300 г.)	300x1=300	300x3=900
Азу по-татарски (порция – 250 г.)	250x1=250	250x3=750
Каша овсяная с ягодами (порция – 150 г.)	150x1=150	150x3=450
Плов с курицей (порция – 250 г.)	250x1=250	250x3=750
Салат с овощами и курицей (порция – 200 г.)	200x1=200	200x3=600
Запеченный палтус с рисом (порция – 300 г.)	300x1=300	300x3=900
Мясная отбивная с пастой (порция – 350 г.)	350x1=350	350x3=1050
Овощной салат (порция – 200 г.)	200x2=400	400x3=1200
Чай с шоколадом (порция шоколада – 50 г.)	50x1=50	50x3=150
Стейк тунца на гриле с овощами (порция – 300 г.)	300x1=300	300x3=900

Оранжевым цветом выделены блюда, в которых имеются одинаковые продукты (в данном случае курица). Думаю, что многие из вас знают сколько продуктов у них расходуется при приготовлении блюд (ну или можно посмотреть в рецептах – я так чаще всего делаю). На гороховый суп у нас уйдет около 500 г. курицы, на запеченную курицу с овощами – 500 г., на плов – 250 г., на салат – 150 г. Итого нам необходимо внести в список – 1 400 г. курицы (какие части – решайте сами). И так далее с остальными продуктами. С овощами, с рыбой, молочной продукцией и т.д.

В первый раз у вас уйдет достаточно много времени, но с опытом, это будет занимать не более 20 минут, за чашкой утреннего кофе, например.

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПРОДУКТОВ ПО МЕНЮ

Шаг 2. Оценка затрат (будем рассчитывать на семью из 3-х человек)

Наименование продукта	Количество	Ориентировочная стоимость
Яйца	30 шт. = 1 сетка	300
Орешки	120 г. = 1 упаковка	200
Курица	1400 г. = 2 упаковки	300
Йогурт	600 г. = 3 упаковки	100
Картофель	3 кг. = 1 сетка	150
Морковь	5 шт.	50
Лук репчатый	5 шт.	50
Чеснок	5 зубчиков = 1 головка	10
Зелень (петрушка, укроп)	2 пучка	100
Хлеб	1 шт.	30
Колбаса вареная	150 г.	100
Сыр	150 г.	100
Рыба с/с	150 г.	250
Креветки	300 г.	200
Кефир	1200 г. = 3 упаковки	75
Авокадо	3 шт.	75

Наименование продукта	Количество	Ориентировочная стоимость
Форель	600 г.	600
Спаржа	300 г.	200
Соленые огурцы	150 г.	50
Говядина	300 г.	200
Каша овсяная (быстрая)	6 упаковок	200
Рис для плова	1 кг.	100
Огурцы	600 г.	60
Томаты	400 г.	120
Редис	200 г.	30
Палтус	600 г.	400
Рис пропаренный	1 кг.	100
Отбивная	3 шт.	300
Паста	1 упаковка	100
Шоколад	150 г. = 1 плитка	100
Стейк тунца	3 шт.	700
Сладкий перец	3 шт.	100
ИТОГО		5 450

Цветом выделена позиция, которую надо покупать по мере необходимости



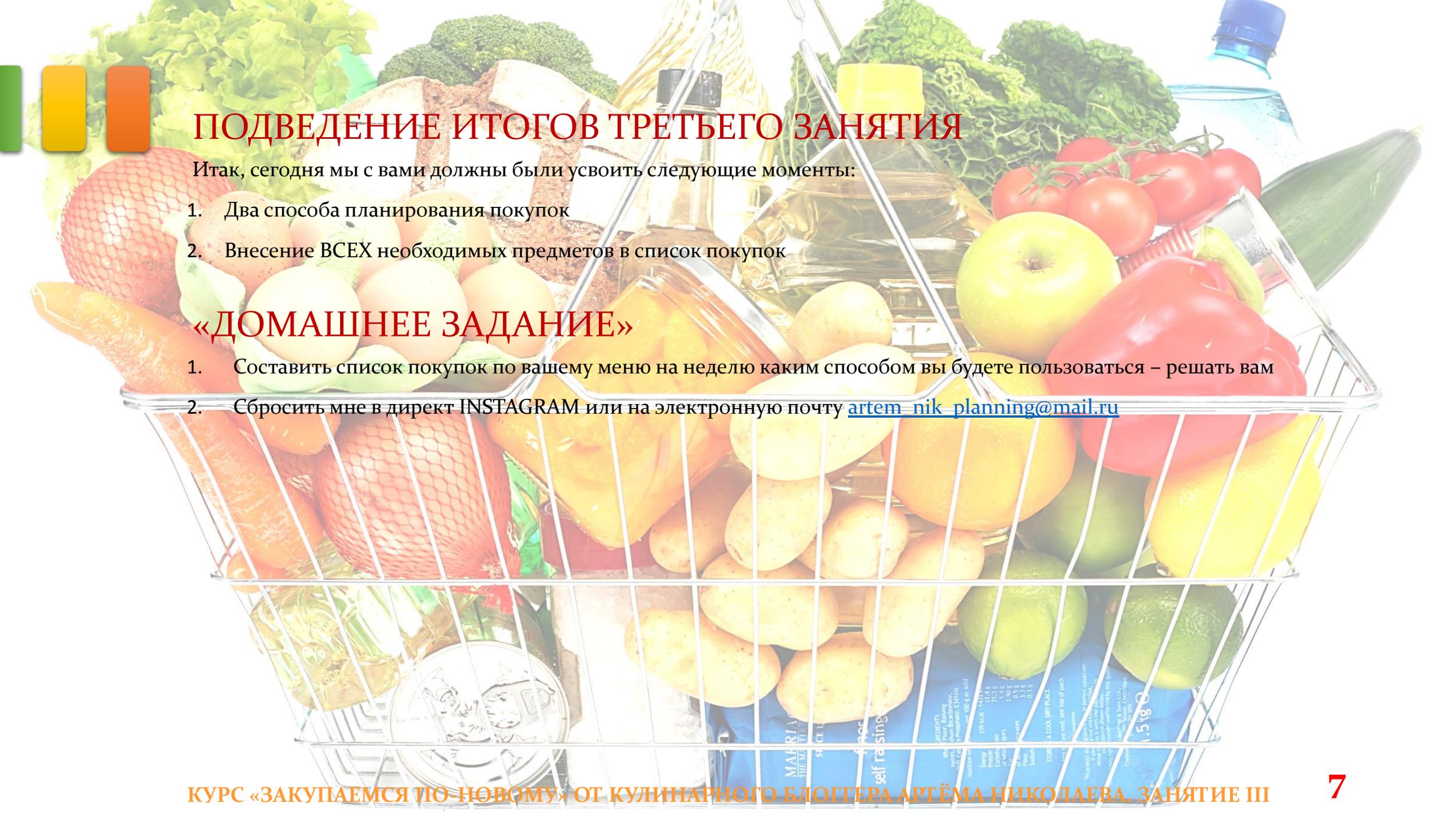
СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПРОДУКТОВ ПО МЕНЮ

Шаг 2. Оценка затрат. Думаю, многие заметили, что в списке отсутствует пункт «Шашлыки». Для данного пункта, да и вообще, для любых мероприятий, связанных с выездом за город, сбором гостей на вечеринку, праздниками необходимо составлять отдельные списки и меню. Это позволит вам все спланировать, ничего не упустить и затратить определенный, просчитанный заранее бюджет.

Шаг 3. Анализ списка продуктов, внесение изменений. Когда список составлен – пробежимся по нему еще раз, посмотрим – ничего ли мы не упустили, может забыли вкусняшку или какие-то фрукты или овощи. Если все внесли в список, то добавляем в него позиции, которые необходимы дома в быту – чистящие средства, средства гигиены, полотенца, новая посуда и т.д. (смотрим по «Квадрату Приоритетов» – 1 занятие).

Шаг 4. Поход в магазин. Выделяем время на поход в магазин, берем список и вперед. Советую, если будет время и желание, список составлять по «отделам» в магазине (молочка с молочкой, рыба к рыбе, птица к птице и т.д.) – это позволит вам затратить в магазине меньше времени, а также уйти от «соблазна» купить что-то ненужное по привлекательной акции.

Шаг 5. Разбор. По приезду домой разбираем сумки, проверяем еще раз все ли мы купили. Раскладываем продукты и товары по их местам. Если не будете готовить все блюда в один день, то мясные продукты в морозилку до момента, когда они понадобятся. Зелень советую хранить в воде в холодильнике (я сам так храню салаты, щавель, петрушку и пр.) – при таком способе она сохраняет сочность до 5-7 дней.



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ТРЕТЬЕГО ЗАНЯТИЯ

Итак, сегодня мы с вами должны были усвоить следующие моменты:

1. Два способа планирования покупок
2. Внесение ВСЕХ необходимых предметов в список покупок

«ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ»

1. Составить список покупок по вашему меню на неделю каким способом вы будете пользоваться – решать вам
2. Сбросить мне в директ INSTAGRAM или на электронную почту artem_nik_planning@mail.ru