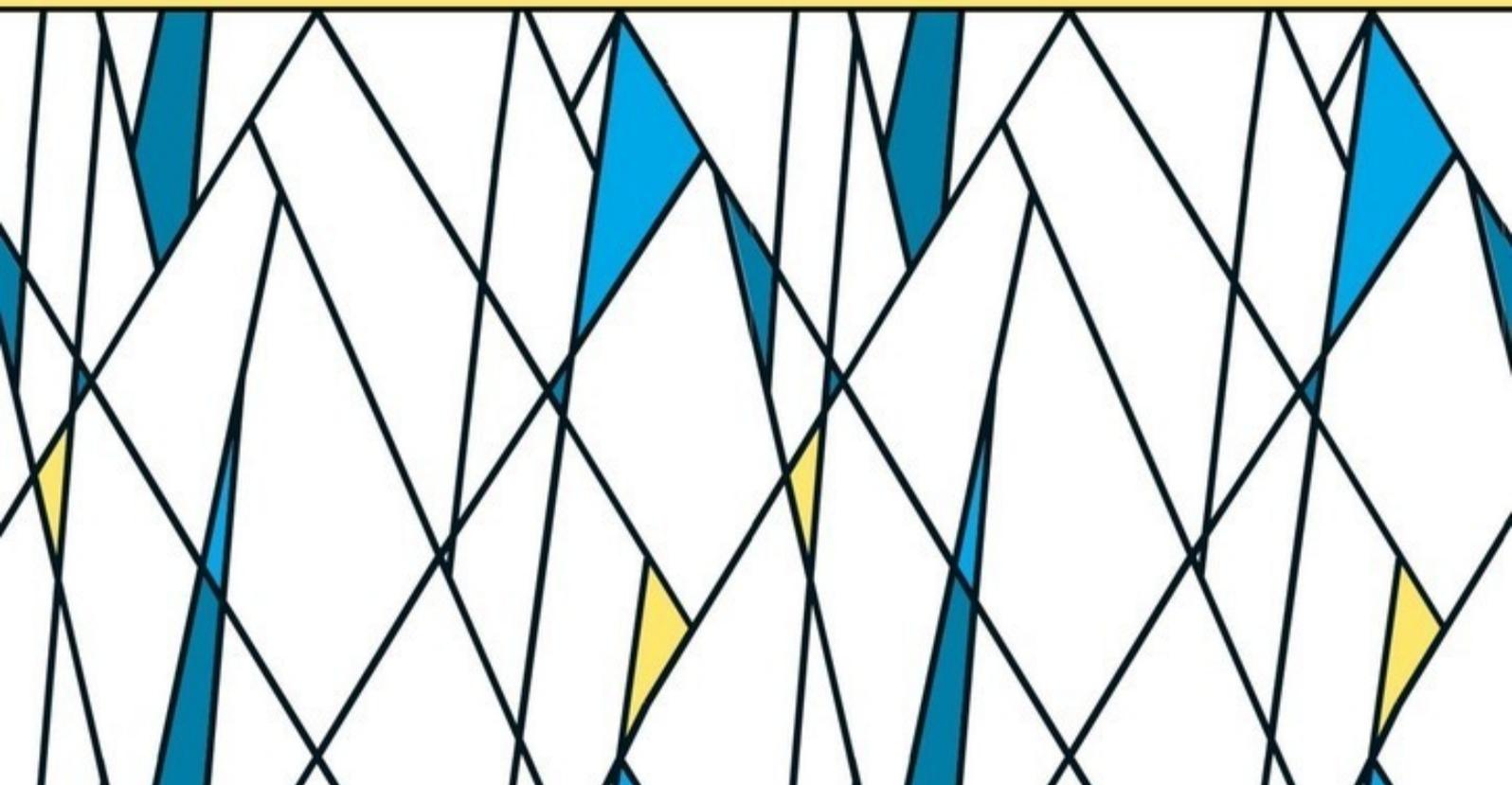


Светлана Викторовна  
Воронова

---

*Советы  
по экономии  
семейного  
бюджета*



Светлана Воронова

**Советы по экономии  
семейного бюджета**

«Издательские решения»

**Воронова С. В.**

Советы по экономии семейного бюджета / С. В. Воронова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500047-7

В каждой семье свой собственный набор продуктов питания. Для поддержки чистоты и порядка в доме есть свой список товаров. Также семья имеет гардероб, который обновляет, пополняет. В этой книге можно узнать некоторые советы по экономии семейного бюджета.

ISBN 978-5-00-500047-7

© Воронова С. В.  
© Издательские решения

# Содержание

Советы по экономии семейного бюджета	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Советы по экономии семейного бюджета**

**Светлана Викторовна Воронова**

© Светлана Викторовна Воронова, 2019

ISBN 978-5-0050-0047-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Советы по экономии семейного бюджета

Стандартный список продуктов питания.

Продукты питания мы покупаем часто. Для планирования расходов на эти расходы нужно создавать стандартный список продуктов на неделю.

Зачем нужен такой список?

Запасы продуктов не будут заканчиваться внезапно, вынуждая лишний раз ходить в магазин. Если у вас получится чётко следовать списку, то вы не станете совершать импульсивные покупки и сэкономите деньги.

Список основан на заблаговременно составленном меню. Все продукты будут приготовлены вовремя, и вам не придется ломать голову над тем, куда деть остатки съестных припасов, чтобы они не испортились.

Зачем составлять меню?

Трудно определить, какие продукты нужны, если вы не знаете, что собираетесь готовить. Без меню список фактически будет взят с потолка, и среди недели придется постоянно что-то докупать. Возможно с непривычки разрабатывать недельное меню будет непросто, и вы подумаете, что лишняя трата времени. Но только представьте, какие преимущества вы получите! Во-первых, автоматически решится основная задача – закупка продуктов на неделю. Список станет простым перечислением ингредиентов блюд, внесённых в меню. Во-вторых, вспомните, что тысячи хозяек ежедневно ломают голову над тем, что приготовить сегодня. Перебирают рецепты, а затем идут в магазин, потому что в холодильнике не хватает какой-нибудь мелочи. Вы можете избавиться от этих хлопот. Рацион станет более разнообразным, так как вряд ли вы захотите заранее планировать одинаковые ужины в виде макарон и салата. Вы научитесь готовить новые блюда.

Наконец, меню поможет проанализировать, насколько ваше питание правильное и сбалансированное.

Как часто требуется составлять списки?

Вряд ли у вас получится один раз составить собственный стандартный список продуктов на неделю и забыть об этом. Во-первых, не будете же вы постоянно готовить одни и те же блюда! Во-вторых, иногда люди отмечают праздники и сидят на диетах, что требует корректировки обычного перечня. В-третьих, летнее меню отличается от зимнего.

Виды списков.

Многое зависит от того, есть ли у вас привычка делать запасы и заточки, замораживаете ли вы овощи и фрукты с лета, делаете ли соленья и варенья, готовите ли домашние полуфабрикаты, закупаете ли мешками впрок сахар, крупы и картофель и т. д.

Если всегда есть запасы, то в большинстве случаев список покупок продуктов на неделю будет составляться с учётом того, что требуется докупить. Если же запасливостью вы похвастаться не можете, то недельная продуктовая корзина будет включать почти все ингредиенты, которые планируется использовать в ближайшие семь дней.

Бывают ещё списки для особых случаев. Например, если вы планируете принимать гостей или решили сесть с понедельника на диету.

Готовые варианты.

Если вы думаете, что достаточно найти в Интернете готовый список продуктов на неделю, и задача будет решена, то ошибаетесь. Конечно, такие списки есть, но они могут оказаться непригодными для вас, ведь каждая семья имеет собственные вкусовые привычки, да и бюджеты у всех разные. Половина продуктов из чужого списка может быть просто не нужна вам.

Для упрощения задачи можно воспользоваться чужим перечнем, подкорректировав его под свои потребности, но предварительно всё равно придётся составить недельное меню, чтобы было от чего отталкиваться.

Правила составления меню.

Определить день, в который будете совершать покупки. Тогда сможете спланировать рацион так, чтобы скоропортящиеся продукты были приготовлены первыми, и не купите лишнего. Приобщите к этому занятию всех членов семьи. Учитывайте имеющиеся запасы. Сахар, мука, бакалея обычно закупаются с большим запасом, и незачем приобретать их еженедельно.

Не составляйте список продуктов на неделю на голодный желудок, иначе в перечне появится много ненужных пунктов. Впрочем, сразу после трапезы это делать тоже не следует, иначе необходимые вещи покажутся необязательными.

Не забывайте, что армейская дисциплина в обычной жизни ни к чему. Если вдруг не хотите есть то, что назначено по меню, или же нет сил встать рано утром для приготовления запланированных блинчиков, не заставляйте себя. Позаботьтесь о наличии запаса домашних полуфабрикатов и включении в список продуктов, которые выручают в таких случаях. Например, это могут быть пельмени, мюсли, сыр и колбаса, йогурты, рыбные консервы и т. д.

Пишем список.

У каждого своя методика. Когда составление списка и меню войдёт в привычку, вы сами разберётесь, как вам проще. На первое время можете сделать так.

Чтобы не запутаться, разделите список необходимых продуктов на неделю по группам: бакалея, напитки, мясо, курица, сладости и т. д. Так нагляднее и быстрее. Можно даже сделать подробную детализацию, например, категорию «Овощи» разделить на «свежие», «замороженные» и «консервированные». Этот приём экономит время в магазине – не придется бегать с тележкой туда-сюда. И ещё будет проще вести домашнюю бухгалтерию, если вы этим занимаетесь.

Теперь отталкивайтесь от меню.

Скажем, в понедельник у вас на завтрак яичница с ветчиной и кофе, а на обед – борщ и пюре с курицей. Берите заготовку списка с категориями и разносите ингредиенты по группам. В «Овощи» – картофель, капусту, морковь, лук, свеклу и чеснок. В «Напитки» – кофе. В «Мясные продукты» – курицу, говядину и т. д.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.