@Smilylana

Планирование меню – как, когда и зачем оно вообще нужно?

Прежде, чем читать дальше, нужно заранее договориться: НИКАКИЕ популярные сервисы, диетологи, нутрициологи, приложения и программы не смогут составить для вас меню, которое действительно будет работать. Это можете сделать только вы сами, для своей собственной семьи. Только тогда система станет не навязанной извне, а вполне гармоничной. Она не будет причинять хлопот больше, чем планировалось, не будет срываться или забываться, как страшный кошмар через пару недель использования.

Меню – это не клетка. Это скорее садовая решётка, на которой можно вырастить именно то, что вам нужно.

Чем хорошо планирование меню?

- Практически до нуля сводятся потери продуктов: то, что испортилось, выбросили несъеденным, забыли в холодильнике и сгнило.

- Более разнообразное, здоровое и интересное питание за меньшее время.

- Можно снизить расходы на питание до 20-25% (цифры на личном опыте).

Планирование меню состоит из двух компонентов: самого списка блюд по дням и некоторого количества запасов в доме. Разберёмся с ними по очереди.

С чего начинаем?

1. Меню составляет **тот, кто готовит еду**. Остальные члены семьи имеют право только совещательного голоса, но решает всё равно готовящий. Это основа основ. Каждая семья сама для себя решает, сколько блюд (или дней) отдаются под конкретные пожелания, например, детей.
2. Меню составляется с учётом **графика** семьи. Например, если в будни дети в основном питаются в школе/садике, то в эти дни на обед можно приготовить что-то, что будут есть только взрослые (например, морепродукты). Если оба взрослых ходят на работу, обед должен быть удобным для взятия с собой и подогревания на рабочем месте.
3. Меню учитывает **вкусы** каждого члена семьи (учитывает, но не потакает – долю свободы каждый выбирает самостоятельно). Также сюда относятся аллергические реакции, непереносимости и прочие вкусовые предпочтения. Нерационально готовить то, о чём заранее известно, что никому не понравится, как бы полезно оно не было.
4. Планирование меню подразумевает одну крупную закупку в неделю и 2-3 похода в магазин в другие дни. Меню составляется **за день до крупной закупки**. Об этом ещё чуть позднее.
5. Первые недели составление меню занимает **около часа**, затем на всё будет уходить не более **15-20 минут**.

Шаг 1. Рисуем примерный **недельный план**, с учётом внутренних предпочтений семьи и диеты. Кто-то не может жить без мяса, кто-то вегетарианец, кто-то на лечебной диете. Все эти вещи обдумываются на данном этапе. Например (здесь и далее примеры даны из личного опыта, ваш план может значительно отличаться от указанного):

2 дня – птица, 2 дня – рыба, 2 дня – мясо, 1 день – крупы-овощи

Шаг 2. Разбиваем каждый день на **количество приёмов пищи**, которые нужно приготовить. Удобно, если у работающих людей в будни завтрак холодный и быстрый, а в выходные более замысловатый и интересный. Для тех, кто носит обед с собой, нужно учитывать, что он готовится с вечера предыдущего дня, а значит, в этот самый вечер придётся готовить 1) сам ужин, 2) обед на другой день, так что блюда нужны будут быстрые, сытные, в большем объёме и не требующие значительного внимания при приготовлении. Но опять же, каждый выбирает то, что подходит именно его семье и на что он сам, как готовящий, готов постоянно, в течение многих недель, тратить своё время**. Не ставим наполеоновских планов, оцениваем ситуацию реально!**

Например:

Понедельник- четверг – холодный завтрак, обед (был приготовлен в предыдущий), ужин и готовка обеда на следующий день

Пятница (обычно короткий рабочий день) – холодный завтрак, обед (был приготовлен в предыдущий день), ужин.

Суббота – горячий завтрак, большой семейный обед, ужин.

Воскресенье – горячий завтрак, большой семейный обед, ужин и обед на следующий день.

Шаг 3. Выбираем **основное блюдо** для каждого дня. Оно должно содержать достаточное количество белка, жира, углеводов и витаминов для обеспечения энергией на весь день. Если день овощной, значит используем бобовые, сыры, молочные продукты. Блюда выбираются, согласно вашим вкусам, любимым предпочтениям, а также плану готовки из прошлого шага. Так, если вы работаете до 18, нет смысла затевать те же пироги или совершенно новый, сложный рецепт вечером. Зато на один из выходных вполне можно поставить что-то новое, что давно хотелось попробовать приготовить.

Сначала рецепты берём на 50% из головы (обычно это те 20-30, которые первыми приходят в голову) и на 50% из книг, интернета, тетрадок с рецептами, что там у вас есть. Позднее соотношение будет меняться до 30/70. Сюда же относится все эти «а давайте приготовим суп с лапшой!», «давненько мы не ели гуляша» и прочее.

Отдельно записываем ВСЕ ингредиенты, которые будут нужны для приготовления.

Шаг 4. Расписываем **дополнительное блюдо дня**. Оно учитывает основное и дополняет его. Если в основном много белка, но мало овощей, значит, готовим салат, рагу или разнообразный гарнир. Если в семье едят выпечку, то на десерт печётся что-то простое и быстрое. Дополнительное блюдо может быть каким угодно (суп, второе, салат, десерт, выпечка, горячие закуски), но его вкус и состав (!!) должен отличаться от основного. То есть, избегаем таких совпадений, как суп-гуляш и запечённый кусок мяса, овощной суп и овощное рагу, жареный кусок мяса и пончики и прочее.

Записываем ВСЕ ингредиенты, которые будут нужны для приготовления, к уже составленному списку.

Шаг 5. Составляем список быстрых и простых блюд «быстрого реагирования», которые можно приготовить за 15 минут. Это то, что спасёт вас в случае плохого самочувствия, полного нарушения всяческих планов, непредвиденных гостей или непреодолимой лени. :) В нашей семье, например, одним из таких блюд является паста с тунцом. Список этих ингредиентов тоже записываем – в отдельный столбик.

Шаг 6. Составляем перечень **повседневных продуктов постоянного потребления**, учёт которых вообще вести сложно. Обычно это то, что едят на завтрак и ужин – каши, фрукты, яйца, молочные продукты, колбаса, сыр, хлебобулочные изделия. В течение пары недель в реальности смотрим, сколько и чего именно нам нужно и тщательного записываем. Например, на неделю: 10 йогуртов, 6 творожных сырков, 2 кг фруктов, 300 г колбасы, 300 г сыра, 2 л молока, полкило крупы, 2 десятка яиц и т.д.

Когда система станет привычной, шаги 5-6 уже не будут нужны, потому что будут доведены до автоматизма.

Это пока общая информация. А сейчас конкретика – с примерами. На первый взгляд всё будет казаться очень сложным, но на самом деле сложно только первые 2-3 недели. :)

Как выбирать блюда - последовательность действий

1. Например, вы решили, что одно блюдо в неделю выбирают дети, и они выбрали макароны с соусом болоньезе. Вы ставите это блюдо на понедельник, потому что вам лично в понедельник всегда не охота морочиться с едой и придумывать что-то. К макаронам нужно выбрать свежие витамины и клетчатку, а также белок. Хорошим решением станет салат из овощей с фасолью, птицей или сыром и омлет с луком на ужин. Также решаете, хотите вы готовить соус сами или купите баночный, хотите ли вы ещё что-то или нет. Например, в нашей семье я редко пеку по понедельникам, стараясь, чтобы день стал разгрузочным после изобильных выходных. Выписываем ингредиенты.
   Выглядеть это будет примерно так:
   Понедельник – паста болоньезе, салат из красной капусты и фасоли, омлет (Лук -3, чеснок-1, помидоры-2, макароны-500 г, красная капуста – полкочана, фасоль – 200 г, красный винный уксус, семена кунжута, яйца – 6, молоко – 200 мл, зелёный лук - 1).
   При необходимости, ставим пометки, где взять рецепт (название книги и страницу, сайт в интернете). **В день готовки ничего искать не нужно, всё должно быть собрано заранее.**
2. После понедельника остаётся полкочана красной капусты. Его нужно пустить в другой салат, но, чтобы не повторяться, лучше сделать перерыв в 1-2 дня, то есть красная капуста остаётся на четверг.
3. Во вторник выбираете мясной суп и рагу с овощами – их быстро и легко готовить. Если кто-то не захочет рагу, всегда есть суп, и наоборот. На ужин простая выпечка и набор продуктов из Шага 6.
   Вторник – суп с фрикадельками, рагу с овощами с пряностями, кекс с изюмом. (Фарш – 500 г, лук – 3, морковка – 4, чеснок – 1, цуккини – 1, сладкий перец – 3, цветная капуста – полкочана, мука – 300 г, сахар – 200 г, изюм – 100 г, яйца – 3 штуки, сливочное масло - 100 г).
4. После вторник остаётся полкочана цветной капусты. Они полежат до пятницы, когда мы их используем.

5. В среду объявили рыбный день, так что выбираем паприкаш из сома с тарконя, к нему миску огуречного салата с уксусом и тарелку свежих овощей. К ужину дополнительно что-то лёгкое.
   Среда - паприкаш из сома, тарконя, огуречный салат, творожная запеканка с изюмом.
   (Филе сома – 500 г, сливки – 100 мл, сметана – 200 мл, лук – 1, огурцы – 3, тарконя – 300 г, помидор – 2, сладкий перец – 2, зелень -пучок, творог – 200 г, изюм – 2 ст.ложки).
6. В четверг мы помним, нам нужно использовать полкочана красной капусты. Можно поискать что-нибудь новенькое, например, салат с ветчиной или какими-нибудь зёрнами. Такой салат хорошо пойдёт с куском простого запечённого мяса, которое будет запекаться само по себе в духовке, и рисом на гарнир.
   Четверг – свинина с чесноком в фольге, салат с красной капустой, фруктовый десерт со взбитыми сливками или сметаной.
   (Свинина – 800 г, чеснок – 2, красная капуста – полкочана, копчёная ветчина – 200 г, кунжут и семена льна – по 2 ст.ложки, белый винный уксус, оливковое масло, рис – 300 г, яблоко -2, апельсин – 2, груша – 1, виноград – 200 г, сливки или сметана – 100 мл).
7. На пятницу оставалась цветная капуста. Её решаете пожарить соцветиями в блинном тесте. К жареному хорошо пойдут запечённые перцы с рисом и мясом птицы.
   Пятница – жареная цветная капуста и печёные фаршированные перцы, песочное печенье.
   (Цветная капуста – полкочана, яйцо – 2, перцы – 8 штук, фарш из птицы – 200 г, булгур, перловка или рис – 100 г, лук – 1, сыр – 50 г, сливочное масло – 200 г, мука – 300 г, сахар– 100 г).
8. На субботу и воскресенье выбираем больше блюд, можно приготовить что-то сложное, требующее времени (если есть желание, конечно). Пусть это выглядит примерно так:
   Суббота – куриный суп с вермишелью, пироги с мясом, рисом-яйцом и сладкие (на 2 дня), салат из моркови с капустой.
   Воскресенье – запечённая форель, суп из крапивы, яичный салат.
   (Курица – 700 г, вермишель – 100 г, мука – 1 кг, дрожжи – 50 г, яйца – 10, рис – 100 г, сливочное масло – 100 г, молоко – 100 мл, варенье – 200 г, капуста – 1, морковь – 2, форель – 4, лук – 4, кукуруза – 200 г).
9. Собираем **список продуктов** для покупки на неделю. Оно состоит из тех списков, что мы составили в Шаге 5 и 6, плюс все продукты из меню (то, что в скобках).

Почему планирование меню – мобильная система, а не клетка?
Обычно на бумаге всё выглядит очень красиво, но начиная готовить (и жить!) многое часто летит в тар-тарары. Рассмотрим парочку таких примеров.

1. **Не хочу есть то, что написано в меню!** Обычная проблема первых недель. Либо блюда составлены, без учёта вкусов семьи (например, цветную капусту вообще никто не ест). Тогда просто набираемся опыта, пробуем, в следующий раз получится лучше, а в этот день у нас всегда есть «блюда быстро реагирования» и списки из шагов 5-6. Если такое повторяется часто, решите раз и навсегда: а надо ли оно вам вообще? Если надо, значит, помним главное правило – меню

составляет тот, кто готовит. Не хочешь это есть, готовь сам. Не можешь или не хочешь готовить, сиди и ешь. Может не быть конкретного желания в этот день. Тут можно попытаться привить себе эту привычку, выбирать знакомые, любимые, аппетитные блюда или дать слабину 1 раз (но только 1, иначе всё это вообще не имеет смысла!). Как показывает опыт, со временем организм привыкает питаться в определённом режиме и по определённому графику.

2. Вы открыли йогурт на завтрак, а он **не понравился**. Ребёнок поковырялся и **отставил** кашу, кто-то не доел кусок сыра с нарезки, в маслёнке **завалялось** чуточку масла, и прочие мелочи. Значит, пришла пора вносить изменения в меню. Сыр натираем на тёрке сверху мяса, масло пускаем на обжарку вместо растительного, из йогурта делаем незапланированный кекс по типу «всё перемешал и выпекать», кашу пускаем на молочную запеканку к завтраку. **Правило: всё, что не использовано сегодня, должно быть максимально использовано в течение 1-3 дней.** Это мастерство тоже приходит не сразу, а с опытом, но уже спустя пару месяцев никаких проблем не возникнет.
3. **Неожиданно** во время закупки вы увидела свежайшую говяжью вырезку по симпатичной цене. Или сёмгу. Или крольчатину. Конечно же, вы их берёте! И готовите… правильно, в этот же день, меняя основное блюдо дня!
4. Оно-таки **испортилось**! Морковь загнила, открытая сметана заплесневела, в муке завелись жучки. Что ж, это урок. Больше не берём эту марку или в этом месте. Учимся хранить продукты правильно. Приучаем всех членов семьи следить за открытыми скоропортящимися продуктами.
5. Вы приготовили **слишком много или блюдо не получилось**. Опять же, это урок. В следующий раз берём кастрюлю/сковородку поменьше. Больше не используем этот рецепт. Я знаю, что некоторые замораживают излишки уже готовой еды, но, честно говоря, в большинстве случаев при разморозке таких блюд вкус сильно меняется в худшую сторону. Исключение составляют соусы, отварное или запечённое мясо, бульоны.
6. Вы приготовили **слишком мало**. Помните, теперь у вас всегда есть продукты постоянного потребления или то, что требуется для срочной готовки «блюда быстрого реагирования».
7. Хочется вот прямо сейчас той **вкусняшки**, что лежит прямо перед моими глазами в магазине. Можно купить, попробовать и закрыть этот вопрос. Или найти новый любимый вкус или марку товара и начать регулярно её покупать. Это уже не вопрос планирования, а вопрос взаимоотношений с едой, так что каждый решает его для себя сам. :)

Теперь о второй составляющей планирования меню – **правильных закупках и хранении.**

1. Если позволяет площадь и условия, в доме ВСЕГДА должны находиться запасы базовых, долго хранящихся продуктов (крупы, макаронные изделия, пряности, специи, некоторые овощи, мука, сахар). Их объём должен соответствовать объёму, примерно потребляемому вашей семьёй за месяц, то есть не мешок картошки, а 7 кг, не мешок муки, а пачка в 5 кг и т.д. Если площадь или условия не позволяют (нет погреба, в доме перепады температуры, вы не знаете/не умеете/не хотите хранить), то запас составляет объём на 1,5 недели.
2. Также ВСЕГДА имеются ингредиенты из «списка быстрого реагирования».

3. Недельная закупка включает в себя продукты постоянного потребления (шаг 6) и продукты по составленному меню. В течение недели докупается только хлеб, молоко и другие продукты, хранящиеся не больше 48 часов.
4. Всё закупленное мясо делится ПОРЦИОННО, согласно меню. То есть если на неделе нам нужно два раза по 0,5 кг фарша (на понедельник и четверг), мы пачку так и делим. Порцию понедельника оставляем на нижней полке холодильника, порцию четверга подписываем и убираем в морозилку. Что даёт замораживание? Не нужно искать продукт в течение недели по магазинам, тратя на это время. Это безопасно и не влияет на вкус! Также можно заранее подготовить домашние полуфабрикаты, сделав запас в «список быстрого реагирования». Ещё хорошо зарекомендовали себя пряности: при разморозке мяса прямо в травах и специях, оно автоматически маринуется.