

*Анонимус*  
**«Поваренная книга нищеврода  
или Project – 1500»**  
(с приложением — «рецепты от опытных людей»)

Посвящается L.F.  
и тебе спасибо, торт-кун!



### **Краткое вступление.**

День добрый, друзья! Некоторое время назад, пожалуй, около месяца я обратил внимание на популярность одного забавного поста на сайте, который повествовал о суперэкономичной системе питания. В посте разъяснялось, как прожить месяц (в смысле, питаться) всего на одну тысячу рублей. В тексте предполагалась возможность дополнительных денег, которые надо было тратить на овощи, фрукты, молочные продукты, но основа системы, так сказать, ее база, укладывалась именно в тысячу рублей. Как нетрудно посчитать, при таком бюджете на день выходит всего около 33 рублей. Не слишком-то разживешься! Тем не менее, многим понравилась идея, и пост собрал множество комментариев, в которых предлагались рецепты дешевой и вкусной еды.

Вдохновленный данным постом, я решил опробовать данную систему на практике, и поставил себе целью прожить на 1.500 рублей целый месяц, то есть 30 дней, начиная с сегодняшнего дня, то есть - с девятого августа 2010 года. Название всей этой авантюры будет следующее - Project-1500.

Для пущего интереса эксперимент буду проводить на себе.

В целях удобства подсчета месяц был разделен на 3 части по десять дней, на каждую из которых будет предпринята отдельная "большая" закупка с крупами, консервами и так далее. Кроме того, некоторые продукты будут докупаться по ходу дела.

Прочие вводные данные - предполагается, что у меня уже есть (а у меня есть) необходимые сковородки, кастрюли, вилки, ложки и прочий скарб, а также соль и случайные приправы, какие нашлись в кухонном шкафчике. Все остальное, включая масло, чай, муку и другие расходные материалы включены в затраты, то есть, будут куплены из бюджета в полторы тысячи.

Автор умеет готовить, но никаких особых изысков в кулинарии не планирует, и будет готовить только те блюда, приготовление которых сможет повторить любой в домашних условиях. Кроме того, автор надеется узнать что-нибудь новое - например, как делать свое тесто, а потому крайне приветствует рецепты и способы приготовления пищи, подпадающие под условия эксперимента.

Итак, спасибо за внимание, приступим!

### **Первая закупка.**

Итак, в целях наибольшего соответствия одному из главных условий эксперимента, а именно - повторяемости, закупки решено было проводить в одном из обычных супермаркетов. Я полагаю, что при должном терпении и желании на разного рода оптовых базах нижеприведенные продукты можно приобрести процентов на 30 дешевле. Список продуктов составлялся следующим образом: сперва

рублей на пятьсот покупается “основная” база, прочие продукты по мере необходимости докупаются. Первая закупка выходит несколько дороже, поскольку в нее включены продукты, которые будут использоваться в течение всего месяца - мука, масло, майонез и прочее.

По результатам первой закупки список закупленных продуктов выглядит так (чек прилагается):

Овсяная крупа - 1 пачка;  
Рис для варки в пакетиках - 2 пачки;  
Крупа гречневая - 1 пачка;  
Паштет из гусиной печени - 1 банка;  
Картофель свежий ~ 1 кг;  
Помидоры - 2 шт;  
Лук - 0,5 кг;  
Печенье - 1 пачка;  
Туец консервированный - 1 банка;  
Огурец - 1 шт;  
Чай заварной - 1 пачка;  
Чай в пакетиках - 20 пакетиков;  
Масло подсолнечное - 1 литр;  
Сахар - 1 кг;  
Мука - 1 пачка;  
Хлеб белый - 1 шт;  
Макароны - 2 пачки;  
Дрожжи - 2 пакетика;  
Плавленый сырок - 1 шт;  
Филе куриное - 0,5 кг;  
Майонез - 1 пачка;  
Яйцо - 1 десяток.

Номер кассы: 12 09/03/2010 18:48  
Док №. 262468 \*Емельянова О.А.

1.4605093007613	КРУПА ГЕРКУЛЕ	9.89*	1.000=	9.89
Скидка: 4 % = 0.40 РУБ				
2.4602365000686	КРУПА РИС ВАР	33.99*	1.000=	33.99
Скидка: 4 % = 1.36 РУБ				
3.4602365000686	КРУПА РИС ВАР	33.99*	1.000=	33.99
Скидка: 4 % = 1.36 РУБ				
4.4607024080597	КРУПА ГРЕЧНЕВ	40.90*	1.000=	40.90
Скидка: 4 % = 1.64 РУБ				
5.4606180009916	ПАШТЕТ ДЕЛМКА	25.99*	1.000=	25.99
Скидка: 4 % = 1.04 РУБ				
6.2541621008740	КАРТОФЕЛЬ СВЕ	24.90*	0.874=	21.76
Скидка: 4 % = 0.87 РУБ				
7.2527846003227	ТОМАТЫ СВЕЖ В	39.90*	0.322=	12.85
8.2506474006404	ЛУК СВЕЖ РЕПЧ	29.90*	0.640=	19.14
Скидка: 4 % = 0.77 РУБ				
9.	ПАКЕТ БОМБА 3	3.50*	1.000=	3.50
Скидка: 4 % = 0.14 РУБ				
10.4607021093521	ПЕЧ ДЕРЕВЕНЬК	25.99*	1.000=	25.99
Скидка: 4 % = 1.04 РУБ				
11.4041811017036	ТУНЕЦ ВИТАЛЕН	26.99*	1.000=	26.99
Скидка: 4 % = 1.08 РУБ				
12.2501406001908	ОГУРЦЫ СВЕЖ В	32.90*	0.190=	6.25
Скидка: 4 % = 0.25 РУБ				
13.4600288013264	ЧАЙ ИМПЕРАТОР	21.99*	1.000=	21.99
Скидка: 4 % = 0.88 РУБ				
14.5900396011053	ЧАЙ JUST A MI	15.49*	1.000=	15.49
Скидка: 4 % = 0.62 РУБ				
15.4840059000295	МАСЛО ПОДС МИ	39.90*	1.000=	39.90
16.4605098590219	САХАР 1КГ СТИ	23.90*	1.000=	23.90
17.4602365001447	МУКА ПШЕН 1КГ	16.39*	1.000=	16.39
Скидка: 4 % = 0.66 РУБ				
18.4606842001425	ХЛЕБ ТОСТОВЫЙ	25.19*	1.000=	25.19
Скидка: 4 % = 1.01 РУБ				
19.4607007230360	МАК ИЗД АМЕРИ	19.49*	1.000=	19.49
Скидка: 4 % = 0.78 РУБ				
20.4607171480011	ДРОЖЖИ СУХИЕ	4.19*	1.000=	4.19
Скидка: 4 % = 0.17 РУБ				
21.4607171480011	ДРОЖЖИ СУХИЕ	4.19*	1.000=	4.19
Скидка: 4 % = 0.17 РУБ				
22.4607007230360	МАК ИЗД АМЕРИ	19.49*	1.000=	19.49
Скидка: 4 % = 0.78 РУБ				
23.4607045350747	ПРОДУКТ СЫРНЫ	9.99*	1.000=	9.99
Скидка: 4 % = 0.40 РУБ				
24.2554624004626	ФИЛЕ КУР П/Ф	129.90*	0.462=	60.01
25.4600528340204	МАЙОНЕЗ РЯБА	18.90*	1.000=	18.90
26.	ЯЙЦО С1 А10	17.90*	1.000=	17.90
Скидка: 4 % = 0.72 РУБ				

СУММА ПО ЧЕКУ: 558.26 РУБ  
СКИДКА С ЧЕКА: 16.14 РУБ  
ИТОГО: 542.12 РУБ  
ПОЛУЧЕНО НАЛИЧНЫМИ: 1'000.00 РУБ  
СДАЧА: 457.88 РУБ

Вот и фотография закупленного:



Все это вместе обошлось в 542 рубля 12 копеек. Итого из бюджета у меня осталось еще 957 рублей 83 копейки на месяц. Чай куплен был заварной и в пакетиках - домой и на работу соответственно. Планировал купить сыр, но он, сволочь, оказался крайне дорогим - от шестидесяти рублей маленький кусочек, а просить отрезать 50 граммов не хотелось как-то. К тому же, уж больно дорого по меркам нашего бюджета, пришлось ограничиться плавленным.

Вообще говоря, эти маленькие дозы - проблема прям. То есть, имеется куча отличных рецептов, в которых надо употребить 50 граммов шампиньонов, к примеру, 30 граммов сыра и тому подобное. Но такими маленькими дозами покупать очень несподручно, а покупать больше - моментально вдребезги разбивает наш мизерный бюджет (50 рублей в день). Впрочем, теперь, когда основное куплено, можно будет потратить еще рублей 100-200 в ближайшие десять дней. Уйма денег!

Чуть позже напишу свой первый рецепт. Сегодня на ужин и завтра на обед буду готовить жареную курицу с луком и рисом.

## **Первая декада. День 01.**

Жареная курица с луком и рисом.

Сначала берем небольшой кусочек куриного филе, и разрезаем на маленькие кусочки.



Затем берем луковицу и шинкуем ее.



Варим пакетик риса.



Кладем курицу с луком на сковородку, добавляем масло и соль, обжариваем!



Добавляем рис, и, перемешивая, доводим до готовности!





Этого мне должно хватить сегодня на ужин, и завтра на обед. Кажется, за этот месяц мне придется похудеть :).

И, судя по всему, мне нужно достать с антресолей свой фотик. На телефон нормально снимать не получается.

### **Первая декада. День 02.**

Снова на связи. Эксперимент продолжается. Вчера вечером перед сном попил чая с одним печеньем, а сегодня замечательно позавтракал бутербродами с плавленым сыром и паштетом из гусиной печени, запивая сладким чаем. Съел еще одно печенье.



Чай оказался на удивление ароматным и вообще вкусным. Напомнил что-то из детства, когда мы ездили с родителями к лесному озеру с ночевкой, и пили чай на воде из озера, кипяченой на костре. Может быть, чай тот же? Наверное, у изготовителя этой марки не хватило денег на консерванты!

У многих возникли вопросы по моей закупке, попробую ответить. Во-первых, почему я взял рис в пакетиках, а не отсыпной. Я согласен, что нефасованный рис, безусловно, дешевле, а может, и полезнее. Но пакетированный, если честно, для меня значительно удобнее. Его не надо промывать, потом высыпать в дуршлаг, чистить кастрюлю и так далее. Просто вынул пакетик (я приловчился даже рукой вынимать), срезал верх и высыпал.

Вопрос второй - почему я не закупился сразу на все. Опять же, я согласен, что так выгоднее, потому что можно например, взять контейнер с шампиньонами на месяц или полкило сыра, но есть два "но" - я планирую время от времени покупать овощи, а их лучше покупать свежими, и я не уверен, что эксперимент, собственно, закончится удачно. И если я закуплюсь сразу на все, то если рассчитаю неправильно, то это - неудача. А так я могу регулировать траты, если что.

Думаю, что приготовлю сегодня. Еще планирую купить ягодного джема на месяц вперед. И надо, наверное, чего-то молочного, типа сметаны или кефира - сделать оладьи. На этом пока все, всем привет, остаюсь на связи!

## Первая декада. День 02.

Приветствую! Эксперимент продолжается. Все под контролем! Обедал вчерашней курицей с рисом, а сегодня готовил тушеную курицу с картошкой, луком и помидорами, сварил гречки, а из оставшихся овощей сделал салат. Получилось вкусно и дофига - сегодня на вечер и завтра на обед. Сейчас буду лопать!

Думаю, в магазин понадобится идти не раньше, чем через четыре-пять дней, разве что с оказией буду - тогда куплю витаминов дешевых и джем, наверное. И еще сметаны надо бы взять - много можно из нее сделать всего.

Размышляю насчет завтрака. Можно, конечно, опять бутерброды с паштетом, но что-то мне сегодня овсянки захотелось. Правда, как ее варить, особенно без молока-то, хех? Ладно, справимся, поищу в Сети рецептов. Кстати, яичница - тоже выход. Даж если завтракать ежедневно яичницей из двух яиц, то на месяц надо всего шесть десятков или 120 рублей. Хотя вредно это, наверное, холестерин там, все дела...

Ну да ладно, перейдем к делу! Как я сегодня готовил:

Сначала отсыпал стакан гречки. По моим расчетам(оказавшимся верными) этого хватит на полкастрюли. Поставил гречку вариться.



Затем отрезал небольшой кусочек курицы и разрезал его на тонкие полоски. Мясо нам приходится экономить, как видите :).



Почистил одну картофелину и порезал ее пластинками.



Порезал помидор дольками.



Почистил луковицу и нарезал половину (вторая половина пойдет на салат).



Все это дело укладываем слоями на сковородку.



Затем включаем на слабый огонь и накрываем крышкой. Помидор почти сразу даст сок, и курица с картошкой будут тушиться в томатном соке.





Через полчаса - готово!



Из оставшегося помидора и огурца с половиной луковицы делаем салат из свежих овощей.



Все готово, можно кушать!

### **Первая декада. День 03.**

Сегодня решил приготовить овсянку, сэр. Вот мой сегодняшний завтрак:



Я люблю соленую овсянку, но как ее готовить не представлял совершенно. Поискал в интернетах, нашел пару рецептов, но все они показались мне не очень убедительными, тем более, у меня нет молока. В итоге решил варить так же, как гречку - то есть, засыпать в кипящую воду, и ждать, пока вся вода не выкипит.

Наученный горьким опытом с гречкой (которую я сегодня вряд ли смогу доесть на обеде - много получилось), взял только полстакана овсянки.



Признаться, при готовке каша немного не оправдала моих ожиданий. На ней сразу образовалась какая-то пленка наподобие клейстера и пришлось ее постоянно снимать, причем такое ощущение, что этой пленки становилось все больше и больше, и все это выглядело неаппетитно. Но в целом процесс продвигался успешно - когда воды почти не осталось, я выключил газ и переложил кашу в тарелку.

Крепко посолил, и попробовал - ага, получилось терпимо (хотя не так вкусно, как хотелось бы)! В общем, овсянку я еще буду готовить, но вряд ли чересчур часто. Вот мой сегодняшний завтрак.

Вообще, пока я замечаю, что стал питаться плотнее. Раньше как - я любил съесть что-нибудь вкусненькое и быстро, поэтому нередко была ситуация, когда приходишь с работы, лезешь в холодильник и лопаешь сосиски с горчицей и хлебом. Потом ставишь чай, и прежде чем он вскипит - бах, ты уже наелся сосисками всухомятку, и чего-то серьезнее уже не хочется. Утром опять же - бутерброд, другой со сладким чаем или вообще сырок и шоколадное печенье - и все. Основное питание - на обеде, ну а с собой тоже особо много не возьмешь. А когда варишь что-нибудь, каши те же самые, как сейчас - чисто даже в весовом значении получается больше. Ну, думаю, это пока - потом буду лучше рассчитывать порции, да и денег должно остаться меньше.

Вечером, скорее всего, буду готовить суп. Good luck everybody!

### **Первая декада. День 03.**

Привет! День третий - полет нормальный. Сегодня приготовил суп. Супа получилось просто немеряно, скорее всего, я даже не успею его съесть и он пропадет. Буду есть на завтрак, обед и ужин. В пятницу днем у меня на работе корпоратив с бесплатной едой, так что если в пятницу вечером я суп

не доем, придется вылить...

Примерная прикидка по ресурсам: У меня осталась половинка куриного филе, граммов так на сто пятьдесят. Картошку сегодня всю израсходовал на суп. Открыты пачки с овсянкой и гречкой, один пакет риса и макарон, но круп пока еще много. При следующей покупке можно будет сосредоточиться на покупке мяса. Мне активно рекомендуют тушенку - попробую... Впрочем, в магазин пока не планирую. Пока суп не доем, так точно.

Итак, куриный суп.

Берем большую кастрюлю воды, ставим на огонь и доводим до кипения. После этого переключаем на малый огонь. Вообще, правило такое - если вода перестает кипеть (например, когда кладем мясо или высыпаем овощи, тем самым уменьшая температуру кипятка), то увеличиваем огонь до кипения. Когда закипит - уменьшаем огонь.

Кладем в кипящую воду курицу.



Варим 30 минут. Снимаем образующуюся пену.



В это время чистим и режем дольками картошку. Нам понадобится всего три-четыре средних картошки. Шинкуем небольшую луковицу.







Когда 30 минут прошли, достаем мясо и засыпаем в бульон овощи. Солим, кладем черный перец шариками 4-5 штук, лавровый лист - пару штук, если есть. Еще кинул кусочек плавленого сырка, послушавшись совета (суп в результате стал гуще и непрозрачно-белым). После этих действий ставим таймер еще на 20 минут. По-прежнему снимаем пену.  
Когда мясо чуть остынет, режем его на кусочки.



Берем пачку макарон и высыпает на глаз сколько надо в кастрюлю - немного, так, для массы.  
Туда же порезанное мясо.



Через двадцать минут суп готов! Кушаем с белым хлебом!



Завтра с собой возьму на обед!

### **Первая декада. День 04.**

День четвертый. Сегодня все однообразно. Ем суп с бутербродами с паштетом, и пью чай с печеньем. Вечером решил купить джема (ягод тертых с сахаром, офигенная штука, очень ее люблю!), потому что все равно его за месяц весь не съем, так что чем раньше купить - тем выгоднее, и еще банку сметаны.

Номер кассы: 12 12/08/2010 20:30  
Док No. 263150 \*Адеева Л.Д.

1.4603533004666	ЧЕРНИКА ПРОТЕ	53.99*	1.000=	53.99
2.4607029480309	СМЕТАНА 25 %	25.99*	1.000=	25.99

СУММА ПО ЧЕКУ: 79.98 РУБ  
ИТОГО: 79.98 РУБ



Можно было купить молока, но сметана лучше тем, что ее можно использовать и в салат, и для всякого теста и тому подобных вещей. Джем буду есть в качестве сладкого с белым хлебом, ну и там добавлять во что-нибудь сладкое, что готовить буду.

Джем со сметаной обошлись в 79 рублей 98 копеек, так что у меня еще осталось 877 рублей 85 копеек. Думаю, в магазин следующий раз пойду в воскресенье, куплю мяса и овощей, а там и следующая декада (на которую, правда, останется рублей двести, но и покупать надо куда меньше).

Завтра у меня корпоратив, где меня накормят бесплатно, но, если постараюсь, вчерашний суп я завтра-послезавтра доем. Думаю, правда, завтра вечером еще в ресторан сходить в порядке развлечения, это ведь тоже бывает, и это не на домашнее питание расходы, так сказать, а "представительские", как пишут бухгалтера в отчетах. Забавно будет сравнить чек с обычными расходами на еду :).

## Первая декада. День 05.

Вчерашний день прошел незаметно. С утра выпил чаю с бутербродами с джемом (mmm,

сладкое!) и печеньем, чтобы не скучать до обеда.



Утром мы уехали на весь день на корпоратив, где я плотно покушал, а вечером, в порядке развлечения, наведалься в ресторан (я считаю, что расходы на еду и расходы на развлечения - это разные статьи.) Как видите (чек ниже), в расходах "на покушать" большую долю составляет не сама еда, а ее обертка - я потратил больше, чем потрачу на еду за целый месяц!

Открыт 13.08.2010 20:07:14  
Дата печати 13.08.2010 21:49:46  
Стропченко Светлана Алексеевна

№	Наименование	Кол	Цена	Сумма
1	Анжу Розовое бут. 0,75	1	675.00	675.00
2	Зажигалка	1	30.00	30.00
3	Кент №1	1	47.00	47.00
4	Австрийский грушевый штрудель	1	165.00	165.00
5	Грейпфрут 1 шт	1	120.00	120.00
6	Греческий	2	160.00	320.00
7	Дикий рис	1	80.00	80.00
8	Картофель жар-й с белыми грибами	1	180.00	180.00
9	Клюквенный морс 200 мл	1	50.00	50.00
10	Мантинга	3	10.00	30.00
11	Мороженое в ассортименте	1	120.00	120.00
12	Стейк Классический	1	450.00	450.00
13	Турнедо из лосося и судака соусом Бешамель	1	250.00	250.00

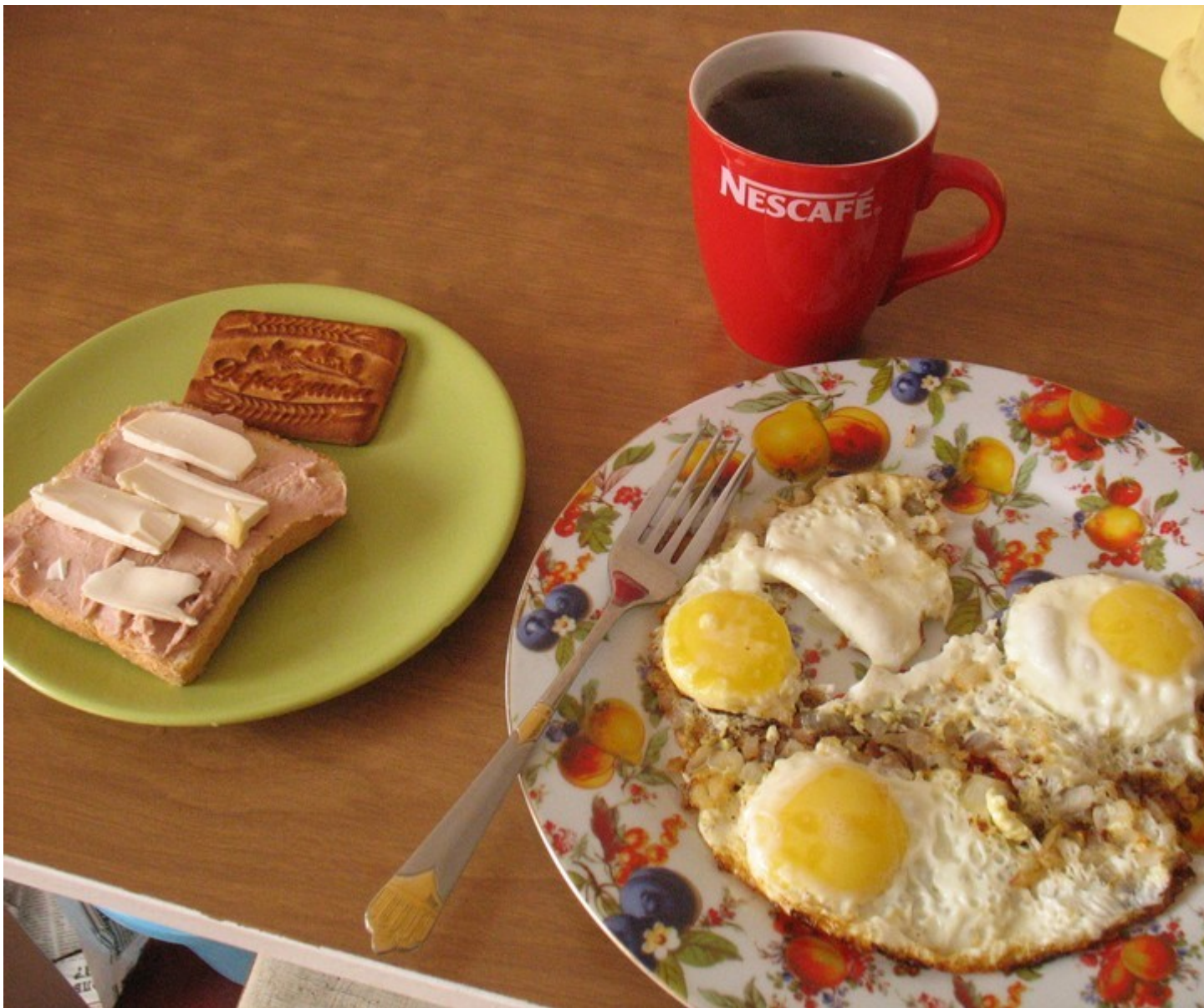
**Итого (руб)**

**2517.00**

Вообще, это все позволяет задуматься, сколько в любой еде, даже сосисках из супермаркета составляет стоимость самой еды, а сколько - расходы на маркетинг, упаковку, платежи всяким службам, зарплату продавцам, перевозчикам и проч. и проч. Чуть позже напишу про свой сегодняшний завтрак и день 06.

### **Первая декада. День 06.**

День шестой. Начинаю с классической крепко-соленой яичницы на три яйца и луком плюс бутерброд, а также чай с печеньем. Для яичницы использовал половинку луковицы - вторая половинка ждет на блюдечке своего часа и уйдет на салат. Плавленный сырок кончился. Хлеба тоже осталось меньше половины - еще сегодня с салатом, а завтра утром гренки из него сделаю. В обед напишу про салат. С Ya!

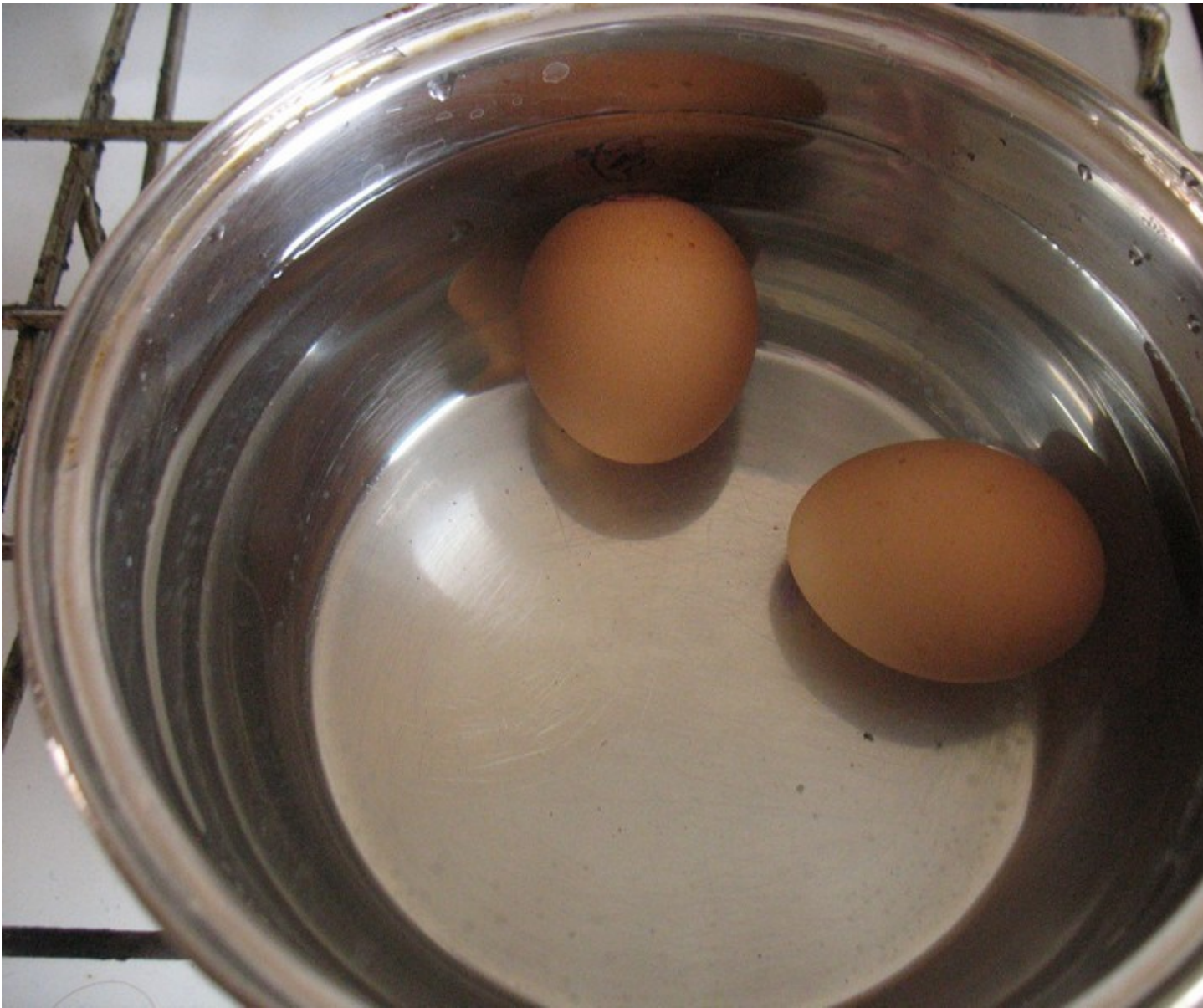


## Первая декада. День 06.

Сегодня готовим салат с тунцом. Рыбу я не очень люблю из-за костей и запаха, а вещь это полезная, так что периодически я готовлю себе такой салат. Готовится он просто, а получается вкусно, и к тому же из рыбы - фосфор там и все такое.

Сначала варим два яйца вкрутую. Кладем в холодную воду. Когда вода закипит - варим десять минут.





Потом варим рис.



Нарезаем лук (половинка, оставшаяся от утренней яичницы).



Измельчаем сваренные яйца.



Открываем банку с тунцом.



Высыпаем все ингредиенты в большую посуду - салатницу или кастрюлю.

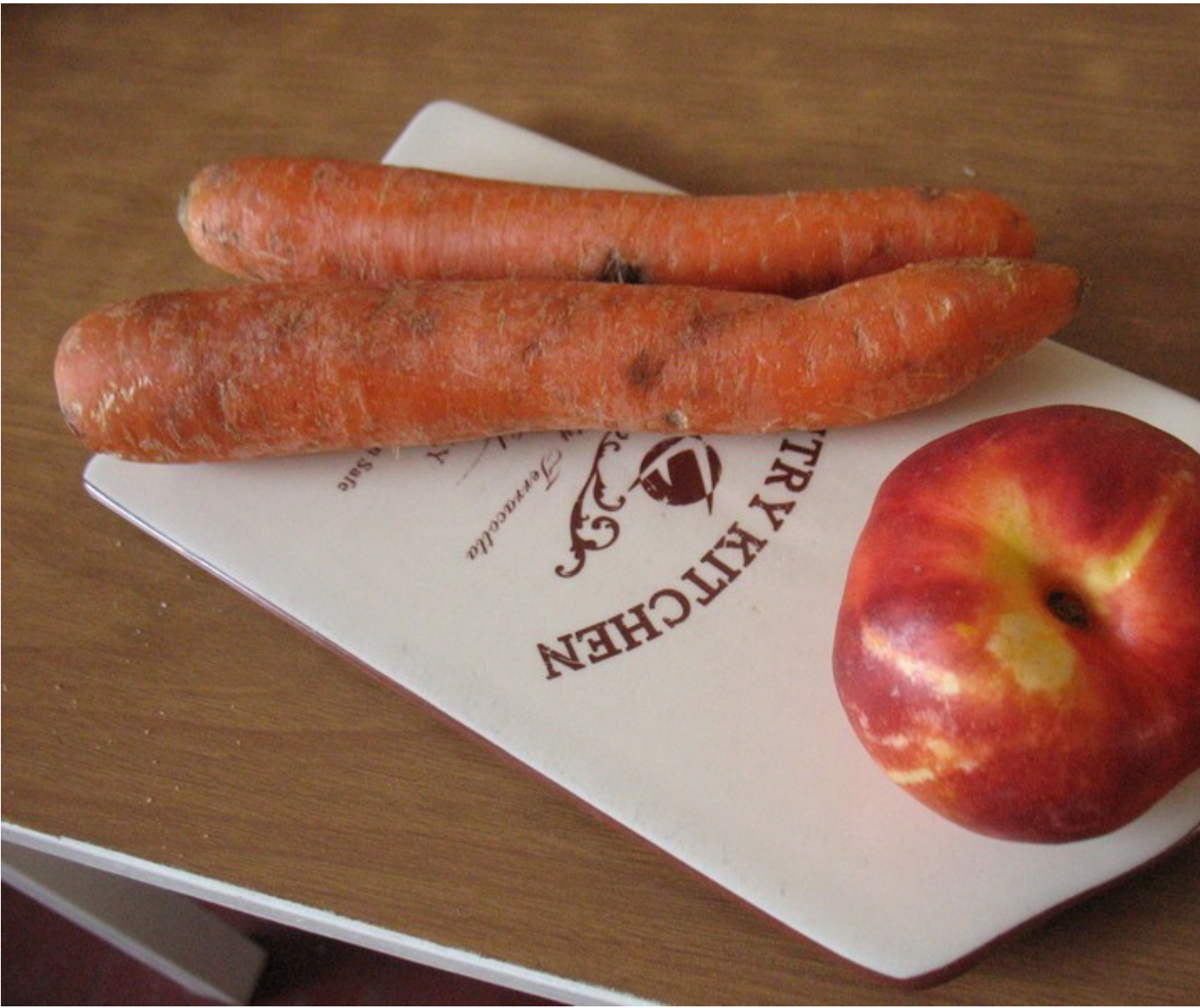


И перемешиваем.



Салат готов! Кушать его надо с майонезом, хотя добавляю по минимуму, майонез не очень люблю.

Еще из новостей: Доел злосчастный суп. Послушавшись совета про фрукты - сегодня купил себе нектарин и пару морковок.





Номер кассы: 8 14/08/2010 15:46  
Док. No. 298585

1.2554399001684	НЕКТАРИН СВЕЖ	59.90*	0.168=	10.06
2.2549007002542	МОРКОВЬ СВЕЖ	21.90*	0.254=	5.56

БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ

подпись кассира(контролера)

СУММА ПО ЧЕКУ: 15.62 РУБ  
ИТОГО: 15.62 РУБ

Вышло достаточно дешево - 15 рублей 62 копейки. Итого у меня остается - 862 рубля 23 копейки. Сегодня подумывал купить кабачок - но килограмм стоит около 30 рублей, а он здоровый - один кабачок получится около 60 рублей, как-то дороговато! Еще очень хотелось арбуза, но в супермаркете арбуз не нарезают... В палатке нарезают, но там чеков не дают. Может, в другой день попрошу выписать хотя бы рукописный чек. В итоге купил морковки - в воскресенье вечером потушу оставшееся куриное филе с морковью и луком. А завтра будут гренки и блинчики!

## Первая декада. День 07.

Всем привет! Седьмой день начался весьма неплохо! Сегодня готовил гренки с джемом и это было, наверное, самое вкусное, что у меня пока получилось. Хорошо так, знаете ли, воскресным утром не торопясь выбраться из постели, лениво дойти до кухни и поставить чайник, размышляя о том, что впереди еще целый выходной!

Предыстория гренок. Я частенько делаю их на завтрак, причем обычно - из батона или белого хлеба, который уже немного подсох. Сегодня у меня оставалось еще четыре кусочка белого хлеба с этой недели. Еще для гренок нужно немного молока, но у меня его нет, так что я вполне успешно заменил его сметаной. Для гренок вам понадобится одно яйцо, полстакана молока (годится и прокисшее молоко или сметана), несколько кусочков батона или белого хлеба и немного растительного масла. Ну и не будет лишним немного варенья, хотя гренки можно с успехом употреблять и со сладким чаем.

Как все происходило: сначала я положил ложку сметаны в стакан.



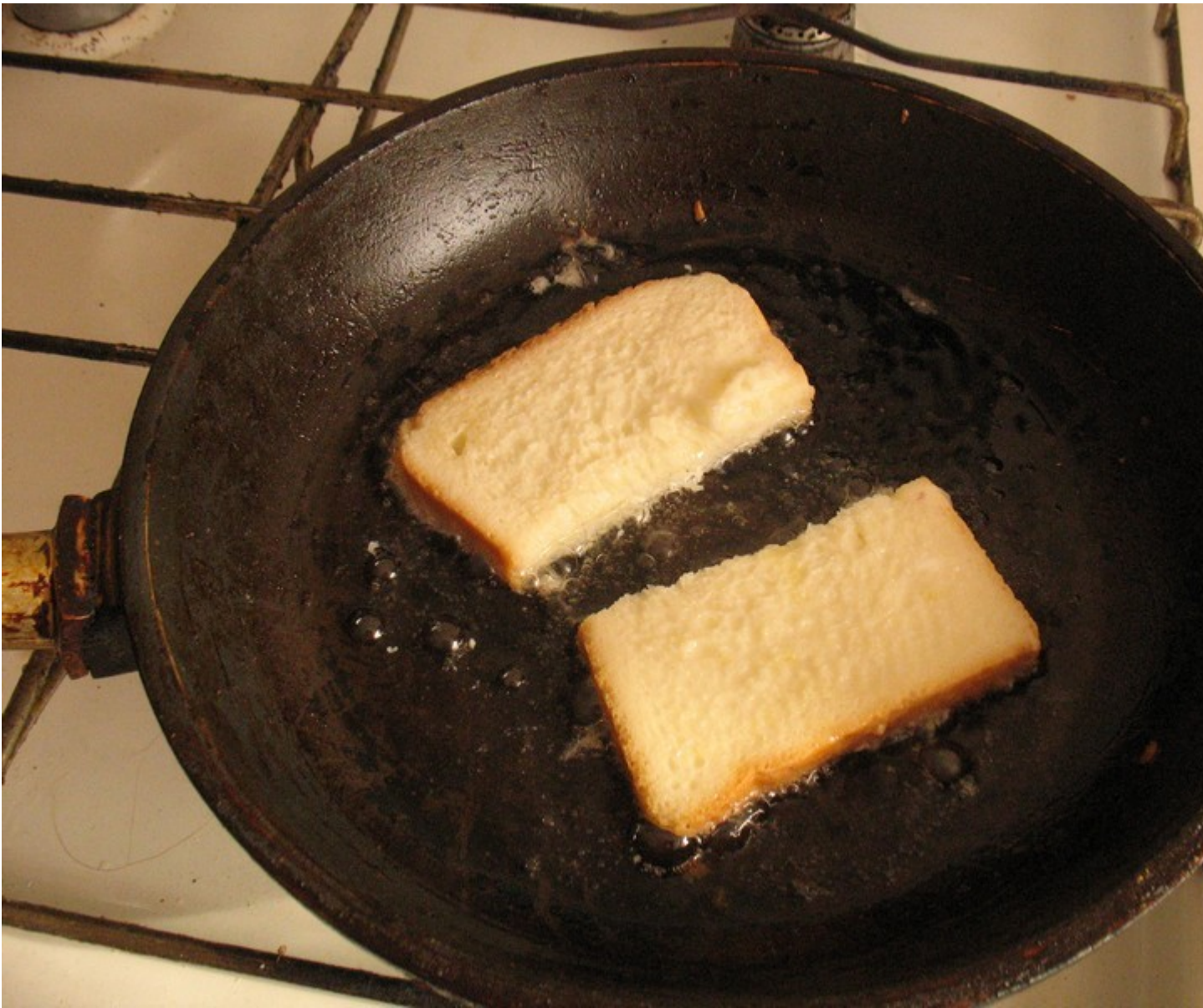
Залил ее полстаканом кипяченой воды и хорошо перемешал.



Вылил все это в миску, в которой буду замачивать хлеб. Добавил одно яйцо, половину десертной ложки соли и перемешал. Нарезал удобными кусочками хлеб.



В дальнейшем процесс следующий - надо налить растительного масла на сковороду, разогреть ее и поставить на малый огонь. Потом берете кусочек хлеба, быстро макаете его с обеих сторон и кладете на сковородку. Долго замачивать не надо, а то гренки будут слишком мягкие. Можно класть и больше, сколько влезет на сковородку. Я жарил по два.



Через некоторое время, примерно минуты через полторы - надо смотреть по готовности - переворачиваете гренки.



Ну и потом повторяете всю эту процедуру со всем запасенным хлебом! Я гренки люблю с джемом или вареньем и горячим чаем, такой контраст получается, и это ну оочень вкусно!



Удачного воскресенья!

## **Первая декада. День 07.**

Дневные блины! Блины - это, пожалуй, самое замечательное блюдо по соотношению, as they say, цена/качество. Себестоимость стопки блинов равняется примерно 8-10 рублям плюс варенье для полного счастья - рублей 10. Ну а насколько это вкусно - и так все знают. Эх, я в детстве обожал блины, свернутые трубочкой с ягодным вареньем внутри... И пронес это чувство сквозь года, ага.

Еще совсем недавно я довольно часто готовил блины, почти каждые выходные. У меня был для этих целей нормальный китайский пластмассовый блендер за тысячу рублей с вертикальным стаканом, из которого удобно наливать. Рекомендую, кстати, всем. Если поискать, можно и вдвое дешевле найти, а окупится он за пару месяцев. Удобная штука вообще и для блинов, и коктейли делать, и так далее. Причем советую покупать блендер с пластмассовым стаканом, потому что он легче, и из него удобнее наливать, чем из тяжелого стеклянного. Мой блендер, правда, недавно сломался, после трех лет напряженной работы на блинном фронте, а новый я еще не успел купить, ну так даже лучше для эксперимента - блендер есть не у всех. Зато у меня осталась специальная сковородка для блинов.

Итак, рецепт: берем емкость, где будем делать тесто. Глубокая миска или плошка подойдет. Разбиваем туда одно яйцо (новичкам можно взять два), сыпем полложечки соли и пару ложек сахара.



Мешаем ложкой яйцо с солью и сахаром. Потом вливаем туда граммов пятьдесят растительного масла (полторы рюмки). Теперь нам нужен стакан молока. Обычно блины делают с молоком (с кислым - ок). Но, учитывая наши обстоятельства, "молоко" будем делать сами. Берем ложку сметаны, заливаем стаканом воды, перемешиваем.





Выливаем это "молоко" в миску. Туда же - еще один стакан воды. Взбиваем ложкой. Чрезмерно стараться необязательно, но надо хорошенько перемешать. После достаем муку.



Высыпаем два стакана муки в будущее тесто, помешивая.



Вот теперь действительно надо немного постараться - чем лучше тесто будет перемешано, чем меньше в нем будет комочков, и тем лучше, в итоге, получатся блины. Впрочем, идеального результата без блендера все равно не добиться, так что достаточно, чтобы не было крупных комков и тесто было однородным. В итоге должна получиться бежевая жидкая масса. Если так - то все хорошо.



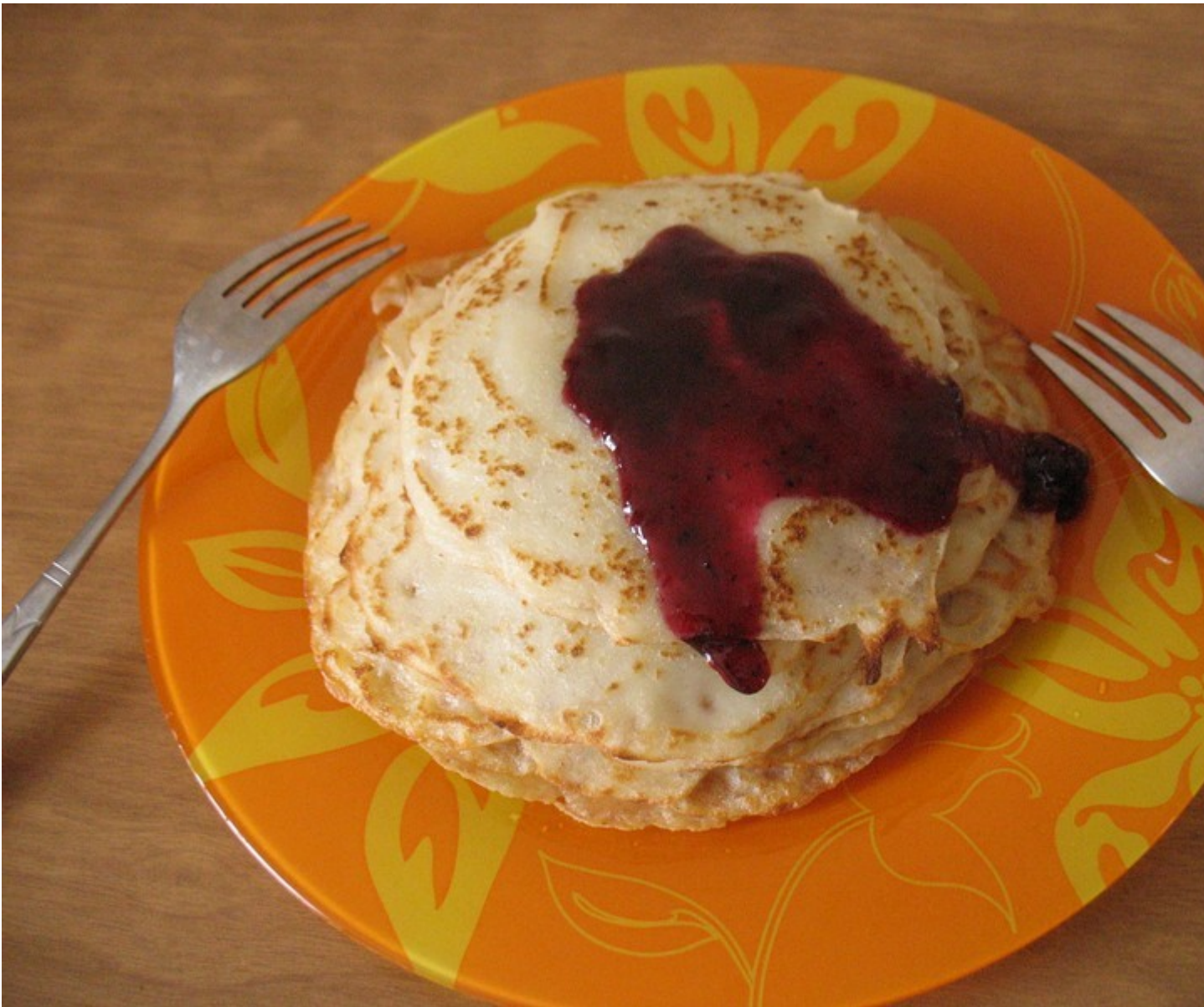
После ставим сковородку на огонь, и наливаем немного растительного масла. Больше масла доливать не надо, потому что масло есть в самом тесте. Когда сковородка нагреется, убавляем огонь. Если тесто в блендере, наливаем из блендера на сковородку. Если в миске - берем тесто половником (примерно половину) и наливаем на сковородку. Первые блины (пока на сковородке масло) будут "пузыриться" и шипеть - это нормально, после будет ок.



Когда блин зажарится с одной стороны (я смотрю по краям, когда края зажарятся), переворачиваем блинчик лопаточкой и ждем, пока зажарится с другой стороны.



Повторяем процедуру N раз, пока тесто не закончится. Обычно получается ~ 20 блинов.  
Едим блины с джемом!



Комментарий специалиста: «кстати. при наличии отсутствия блендера советуют яйца добавлять в самом конце приготовления теста - тогда мука легче расходуется и не склеивается комочками (благодаря отсутствию клея-яиц). и вполне неплохо перемешивается простой вилкой. а еще в тесто я добавляю гашеной соды (либо уксусом, либо лимоном, либо самое экономичное - кипятком). блины получаются воздушнее»

## **Первая декада. День 07.**

Вечер седьмого дня. Готовим еду на ужин и завтрашний обед. Решил потушить курицу с морковкой и луком. Отрезал кусочек филе - еще остался небольшой кусочек. Что бы с ним сделать завтра? У нас жарко, хочется чего-то полегче... Может, просто сварить курицу и сделать сэндвичи с курицей со сладким холодным чаем? Ладно, посмотрю.

Сегодня потушил курицу. Тоже не слишком жирное блюдо. Для начала натираем морковку на мелкой терке.



Потом шинкуем лук и нарезаем филе. На сковородку капаем немного масла - совсем немного, только чтобы не пригорело. Сверху морковь, лук и филе.





Потом перемешиваем все это и ставим тушиться на маленький огонь. Периодически помешиваем. Через полчаса - готово!



В качестве гарнира отварю макароны.  
Еще купил хлеб и овощи. Обошлось в 41 рубль 67 копеек.



Номер кассы: 3 15/08/2010 20:10  
Док No. 59586

1.2527846003326	ТОМАТЫ СВЕЖ В	39.90*	0.332=	13.25
2.2501406001205	ОГУРЦЫ СВЕЖ В	26.90*	0.120=	3.23
3.4606842001425	ХЛЕБ ТОСТОВЫЙ	25.19*	1.000=	25.19

БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ

подпись кассира(контролера)

СУММА ПО ЧЕКУ:	41.67 РУБ
ИТОГО:	41.67 РУБ

Осталось 820 рублей 56 копеек. Завтра подобьюсь по планированию финансов. Предвижу критику по поводу нарезного хлеба, так что сразу отпишусь - ненарезной хлеб действительно немного дешевле. Но этот нарезан такими тонкими кусочками и так ровно, что окупает небольшую прибавку в цене. Предыдущего, к примеру, мне на всю неделю хватило.

Завтра прямо на работе сделаю салат из свежих овощей и с курицей его не сильно подогретой... Отлично пойдет! Быстрее бы жара ушла...

## Первая декада. День 08.

День восьмой. И все идет по плану. Позавтракал овсянкой, сегодня на обед курица с макаронами. В бюджете осталось 820 рублей. Вроде бы немного, но! Закупка на следующую декаду уже послезавтра, и чтобы остаться в рамках плана, мне нужно потратить не больше 300 рублей. Основные припасы у меня уже куплены - остается потратиться на мясо и овощи. А в эту сумму вполне реально уложиться, так что шансы есть! Сегодня надо что-то придумать с курицей... остался небольшой кусочек. Может, просто сварить ее и съесть с хлебом - типа сэндвичи? Или опять же потушить с помидорами. Или еще можно сварить его, разрезать на части и в салат со свежими овощами. Должно с белым хлебом хорошо пойти. Подумаю еще.



## **Первая декада. День 08.**

Сегодня маялся с готовкой больше, нежели в любой другой день с начала эксперимента. Готовил пирожки. Дело это оказалось непростое.

Может быть, если еще буду делать, стоит сразу запекать большой пирог, чтобы не связываться с лепкой множества пирожков. Кроме того, муки ушло прилично, а учитывая к этому временные затраты и трудозатраты, может быть, имеет смысл просто покупать готовое тесто в супермаркете.

Впрочем, к делу. Вот мой рецепт, который мне присоветовали (не факт, что я реализовал его самым удачным образом :).

Итак: сперва берем стакан теплой воды и всыпаем туда столовую ложку дрожжей и сахара, немного соли. Ждем десять минут, пока дрожжи вспенятся.



Всыпаем муку. Муки ушло много, даже не ожидал, около половины пачки, то есть - полкило.  
Мешаем все это.



Потом замешиваем тесто и ждем, пока тесто поднимется - ждем около часа.  
В это время готовим начинку. Сварил кусочек курицы, что у меня был.



Обжарил половинку луковицы и сварил рис. Перемешал все это.





Через час тесто поднялось.



Начинаем делать пирожки: берем кусочек теста, раскатываем его скалкой.



Кладем ложку начинки. Лепим пирожок.



Натираем противень маслом и укладываем пирожки.



У меня, к сожалению, противень маленький и все пирожки не влезли. Пришлось некоторые обжарить.

Ставим на полчаса в духовку. Через полчаса - готово!

Пирожки получились вполне съедобными, хотя корочка жестковата. В следующий раз получится лучше! А эти с салатом пошли нормально...



комментарии специалистов: Если помазать пирожок сверху взбитым яйцом, то корочка не сохнет и имеет приятный блеск. если горячие пирожки накрыть полотенцем, то корка перестает быть жесткой

### **Первая декада. День 09.**

День девятый. Завтрак - чай с пирожками. Обед - салат с пирожками. Впрочем, жара спадает, к счастью, можно подумать о чем-то более основательном. Еще хочется сладкого. Может, сегодня вечером что-нибудь сладкое сделаю на ужин. Завтра закупка на следующую декаду. Послушаюсь совета, возьму целую курицу. Еще, наверное, сыр и овощи, остальное - еще подумаю.



### **Первая декада. День 09.**

Заканчивается день девятый. Завтра закупка на следующую декаду! Мясо кончилось, но остался всего один день, так что все ок. Сегодня вечером и завтра на обед буду сладкую рисовую кашу. Замечательная вещь! Мне в детстве ее бабушка часто делала, с натуральным вареньем. Это просто объедение, такая штука вкусная, очень я эту кашу любил... А сейчас редко как-то ем, но вот - повод представился. Делается просто - варится рис, добавляется ложка сахара и варенья побольше, все тщательно перемешивается - вот и пожалуйста.



Позавтракаю с утра бутербродами с паштетом и овощами, а вечером уже буду что-то из мяса делать.

Пирожки доел сегодня на обед - разогрел чуть в микроволновке, они стали мягкие и вкусные. Жаль никто не спросил: "а кто это их приготовил?" :).

Определяюсь с завтрашней закупкой. В принципе, уже знаю, что буду точно брать, отчасти опираясь на советы, отчасти на первоначальный план. Итак, буду покупать: цыпленка килограммового замороженного целиком, картошку, свеклу, лук, помидоры, огурцы. Сыр (о, я хочу макарон с сыром!). Это займет рублей двести. Круп еще много пока - гречку только раз варил, рис сегодня кончился один пакет, второй не открыт еще. Так что остальное под вопросом, небольшой запас бюджета еще есть. Зелень мне советовали сушеную, и тушенку, и каши всякие в консервах. Подумаю, немного времени есть.

## **Первая декада. День 10.**

День десятый! Конец первой декады. Позавтракал бутербродами с паштетом и овощами, на обед - сладкая рисовая каша.

Сегодня вечером закупка на следующую декаду. Можно подводить промежуточные итоги. Напомню, у меня осталось 820 рублей 56 копеек, и сегодня я планирую потратить около 250-300р, а 50-100р, или даже больше, потрачу в течение следующих 10 дней на докупку овощей, хлеба, молочных продуктов или чего-нибудь еще. Таким образом, на последнюю декаду у меня останется ~450р, что будет вообще замечательно!

Приблизительный план на закупку:



цыпленок целый замороженный - 1 кг. ~110р;  
Сыр - 200-300г ~60р;  
Картошка - 1,5 кг ~30р;  
Свекла - 1 кг ~20р;  
Помидоры - 200г ~20р;  
Огурцы - 100г ~10р.

Также рассмотрю варианты покупки тушенки или консервированных каш, последних, скорее из любопытства. Еще, пожалуй, сушеной измельченной зелени - буду сыпать во все подряд. Может, еще крабовые палочки и кукурузу для салата.



## Первая декада. День 10.

Конец первой декады. Сегодня провел вторую закупку. Денег ушло больше, чем ожидал! Придется быть аккуратнее в дальнейшем. Итак, сегодня было куплено:

Крабовые палочки - 200г;  
Цыпленок замороженный - 1 кг;  
Туец консервированный - 1 банка;  
Кукуруза консервированная - 1 банка;  
Картофель свежий - 1,1 кг;

Сушеная петрушка - 1 пачка;  
Тушенка - 1 банка;  
Огурец - 1 шт;  
Помидоры - 3 шт;  
Лук - 4 луковицы;  
Свекла - 2 шт;  
Сыр - 300 гр.



Все это вместе обошлось мне в 378 рублей 50 копеек.

Номер кассы: 7  
Док. No. 357170

18/08/2010 19:01

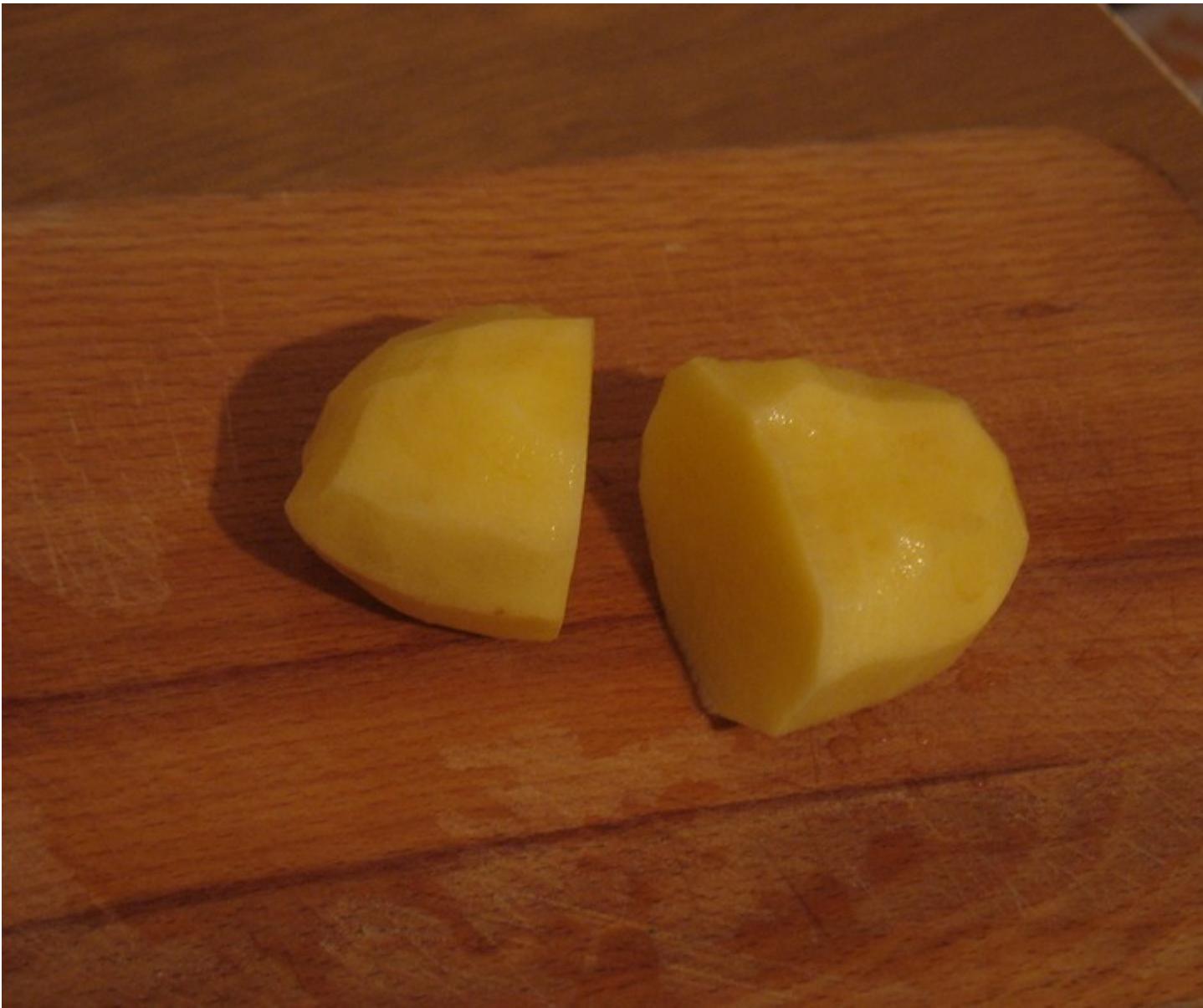
1.5701215352001	ПАЛОЧКИ КРАБО	28.39*	1.000=	28.39
2.3280310020098	ЦЫПЛЕНОК Д/ЖА	109.90*	1.000=	109.90
3.4041811017043	ТУНЕЦ ВИТАЛАН	52.99*	1.000=	52.99
4.5997964701126	КУКУРУЗА КОНС	19.99*	1.000=	19.99
5.2541621011108	КАРТОФЕЛЬ СВЕ	24.90*	1.110=	27.64
6.5900288023713	ПРИПРАВА ЦУКО	9.99*	1.000=	9.99
7.4607013700710	ГОВЯДИНА ТУШ	29.90*	1.000=	29.90
8.2501406001281	ОГУРЦЫ СВЕЖ В	26.90*	0.128=	3.44
9.2506474003922	ЛУК СВЕЖ РЕПЧ	29.90*	0.392=	11.72
10.2500234004549	СВЕКЛА СВЕЖ В	28.90*	0.454=	13.12
11.2527846002022	ТОМАТЫ СВЕЖ В	47.90*	0.202=	9.68
12.2537300002901	СЫР ВЕС ГАУДА	212.90*	0.290=	61.74

ИТОГО: 378.50 РУБ

Да, многовато! Теперь у меня осталось 442 рубля 6 копеек. Впрочем, ничего страшного. Мяса мне явно хватит на эту декаду, а на остальное рассчитаю. С тунцом вышла дурацкая история. Уже шел к выходу, вдруг смотрю - типа, акция - банка тунца 19 рублей. "Ого!", - думаю, - "Неплохо! Или пирог испеку с этим тунцом или салат опять сделаю", и беру, в общем, эту банку. Потом на кассе еще подумал, что много как-то получилось. А в машине уже смотрю на чек - е-моё! - банка тунца-то - 53 рубля! Не ту банку я взял, не акционную, а которая рядом стояла... Ну да ладно. Ни один серьезный проект не обходится без непредвиденных ситуаций, главное, уметь с ними справляться. Впредь буду внимательнее.

Сегодня готовлю простое, но сытное блюдо - запеченную картошку с курицей. Это блюдо, кстати, прекрасно подходит для того, чтобы накормить ораву пьяных друзей, которые хотят есть, и чтобы вообще не готовить! Готовится оно так (вариант для пьяных друзей): берется пакет картошки фри, высыпается на противень, намазанный растительным маслом. Сверху укладываются куриные ножки или бедра, лучше ножки. И все это ставится на полчаса в духовку. Курица запекается, дает жир, который натекает на картошку. Времени не занимает совсем, уходит на ура.

В нашем варианте у нас, естественно, будет нормальная картошка. Чистим, нарезаем. Кстати, тем кто не знает, рекомендую вот такой способ нарезать картошку: сначала режем картофелину пополам.



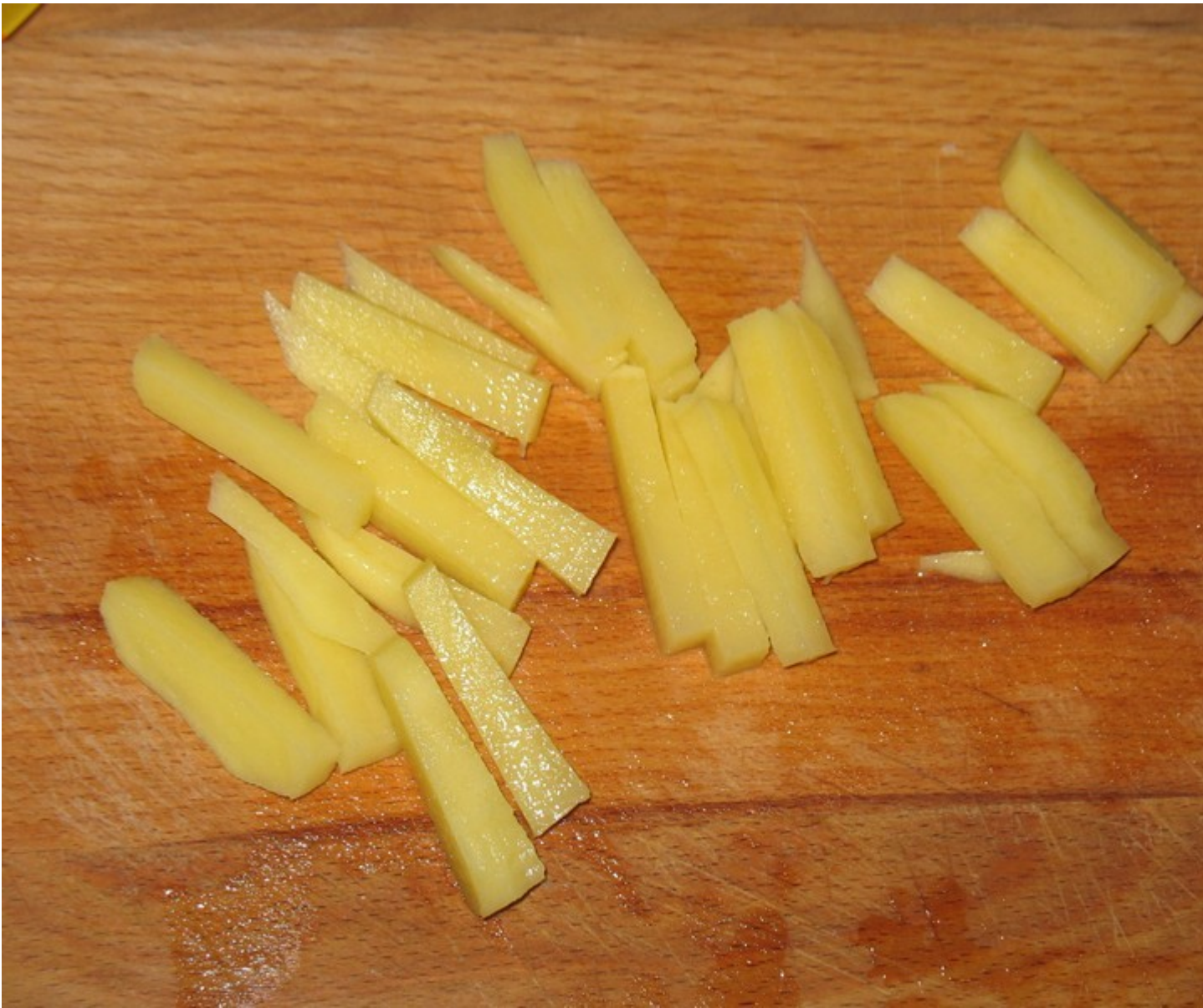
Затем половинку прижимаем срезом к доске и обхватываем с двух сторон. Нарезаем на несколько плоских долек.



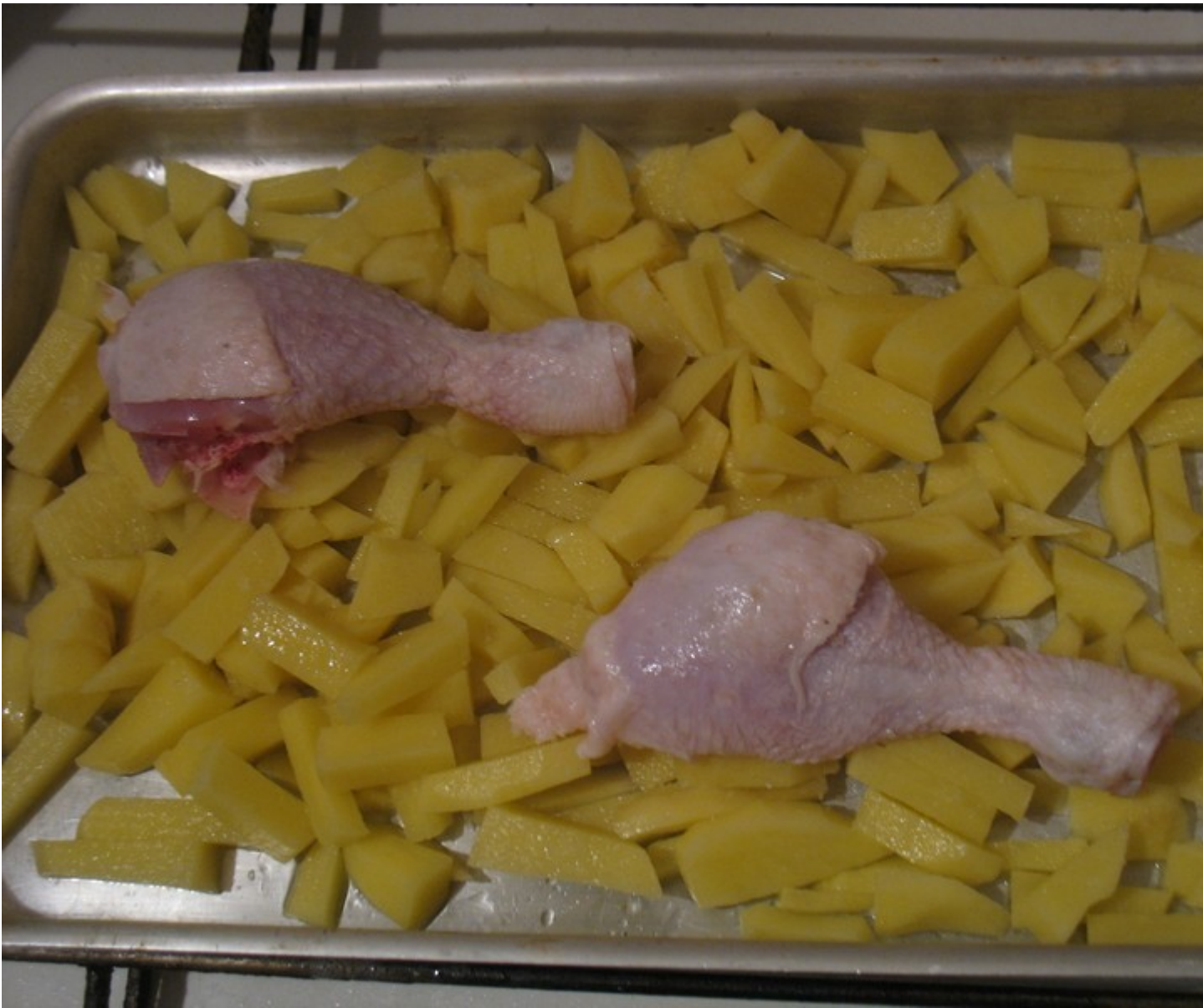
А затем, не разжимая рук, режем еще раз перпендикулярно к первым разрезам.



Так картошка получается "соломкой" в домашних условиях.



После мажем противень маслом, насыпаем нарезанную картошку. Кладем две ноги сверху. Все это дело солим, и - в духовку на 40 минут.



Когда достаем - готово! Хотя получилось меньше, чем планировал - ужарилось...





## **Вторая декада. День 01.**

Начинаем вторую декаду с горячих бутербродов с сыром. Их со сладким чаем хорошо, и вполне допустима импровизация. Самые обычные можно сделать так - каплю майонеза на хлеб, сверху сыр равномерно и в микроволновку. Сыр должен расплавиться, но не стечь и не закипеть, так что тут следить надо - ставить ненадолго, не больше минуты, а то и меньше.



А если есть желание - можно добавить на бутерброд ветчины или помидоров с огурцами, или и того и другого.

Еды вчера как-то мало получилось. Обед будет легкий, ну да ничего - это впервые за все время. А вечером наверстаю :).

## **Вторая декада. День 01.**

Вечер трудного дня. Как говорится, человек предполагает... Котлеты сегодня уже не стал готовить. Цапанул вечером какую-то корягу задней дверью, и хорошо так цапанул, так, что царапина через два элемента. А без гаишного оформления по страховке могут заплатить только за один, так что пришлось вызывать гаишников из-за этой царапины, делать схему, потом ехать к ним за протоколом, ну и вся эта канитель... В общем, вернулся поздно, хотелось приготовить что-нибудь быстро и без проблем. Так что не обессудьте, сегодня буду краток: сделал салат с крабовыми палочками.

Делается без особых проблем - варится два яйца вкрутую, рис. Шинкуется лук. Мелко нарезаются крабовые палочки. Измельчаются сваренные яйца. И потом все это плюс банка кукурузы перемешивается. Заправлять майонезом. Вот и весь рецепт. Такая здоровенная тарелка получается. И еще четыре крабовых палочки осталось.



## **Вторая декада. День 02.**

День второй. Приближается середина месяца. Сегодня у меня сладкий завтрак - бутерброды с джемом и печенье, на обед салат. Решил распланировать, что буду готовить на вторую декаду. В десятый день я еду закупаться, а сегодня - второй, так что мне надо запланировать восемь дней. Пока примерно так: котлеты - 1 день; тушенка - два дня (один день с гречкой, второй - с макаронами); борщ - два дня; оладьи - 1 день; плюс с тунцом что-то надо придумать - 1 день. Итого - 7, нужно придумать что-то еще на день. Полагаю, цыпленка моего останется больше половины, что-нибудь с курицей придумаю. Или просто макароны с сыром, давно их хочу...



## Вторая декада. День 02.

И снова я. Второй день прошел без проблем - салат даже еще остался. Доем сегодня и завтра с котлетами. Кстати, да - сегодня делал котлеты, получилось шесть штук, с гарниром легко хватит на сегодня и завтра. Разделал сегодня цыпленка, порезал на части, отложил мяса для котлет, а остальное разложил по пакетикам и убрал в морозилку. Мне спокойно хватит оставшегося и на борщ и еще на пару блюд.

Как делал котлеты. Для фарша взял филейные части, срезанные с цыпленка, луковицу и белый хлеб. Хлеб вымочил в "молоке" по нашему фирменному рецепту - сметана+вода.



Все это дело перекрутил в мясорубке. У меня отличная, советская еще, ручная мясорубка. Также есть автоматическая, но она меня бесит своим надрывным ревом при работе, и тем, что ее замучаешься мыть. При больших объемах она себя оправдывает, но когда готовишь не так много, ручная - лучше, так что автоматическая заняла свое место в чулане.

После в перекрученный фарш добавил яйцо, соли и нарезанной сушеной петрушки (пригодилась, к счастью), перемешал. Фарш получился не такой твердый, как хотелось бы, но на сковороде зажарится нормально.



После нагреваем сковородку, на сковородку - растительного масла и начинаем жарить. Берем пару ложек фарша, кладем на сковородку, и пока не успело зажариться, формируем котлету.



Ждем, пока зажарится с одной стороны, потом аккуратно переворачиваем. Аккуратно, чтобы не "шлепнулось" с брызгами, используем, к примеру, лопаточку с ложкой.



Вот так у меня в итоге получилось. А на гарнир будут макароны с салатом!





### **Вторая декада. День 03.**

Третий день второй декады. Today is big day! Сегодня варю борщ, большую кастрюлю. На завтрак - сладкая рисовая каша с джемом. Знаю, что готовил недавно, но чего-то вдруг сладкого захотелось...



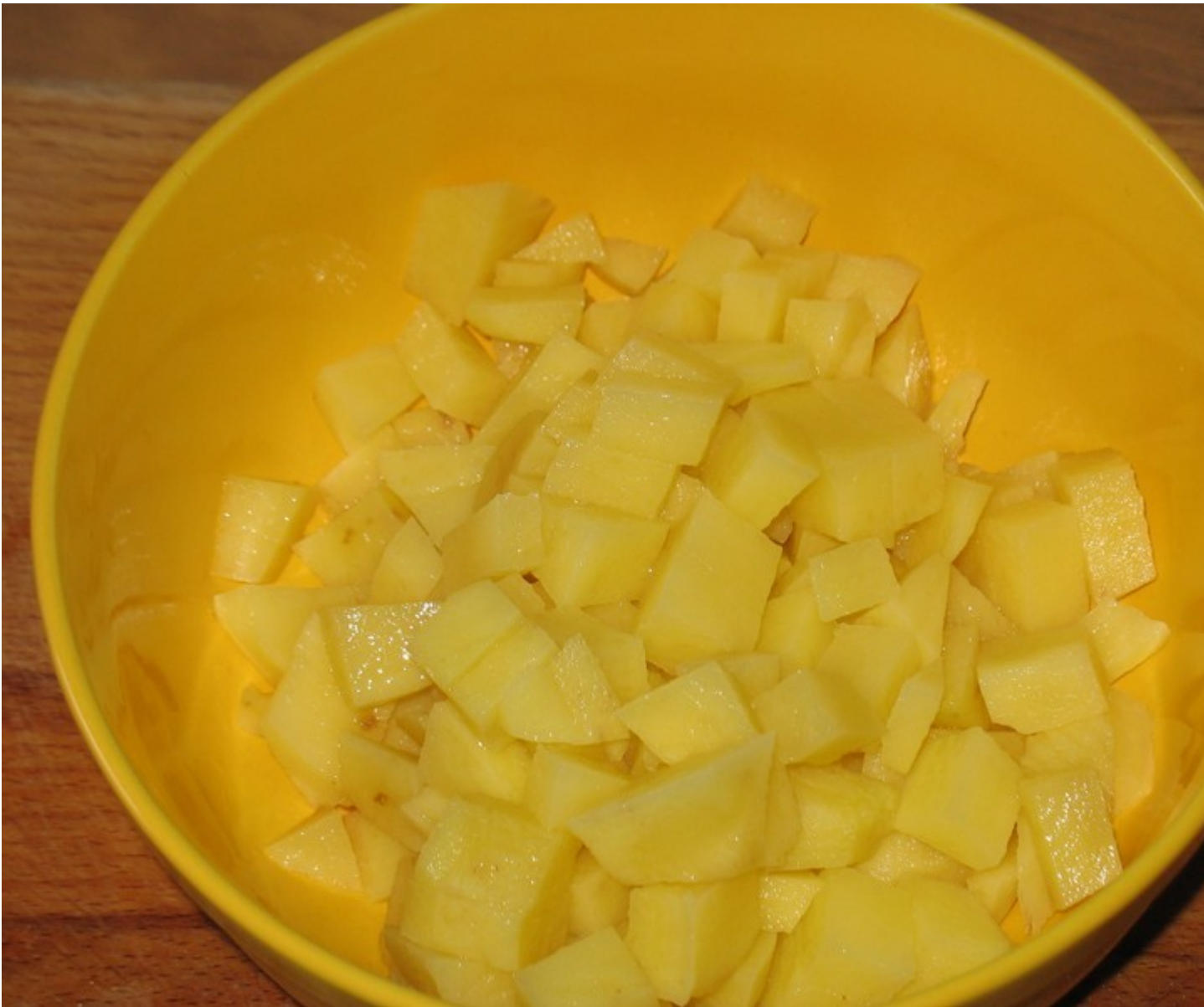
### **Вторая декада. День 03.**

Стартуем борщ. Для него нам понадобится граммов 300-500 курицы с костями, свекла среднего размера, морковка и три картошины. Опционально - лук, желательно - зелень. Я сегодня делал без лука, что-то не захотелось.

Для начала ставим кастрюлю с водой на огонь, кладем туда курицу и доводим до кипения. Когда вода закипела, убавляем огонь. Ждем 30 минут, пока проварится курица и будет готов бульон. В это время чистим свеклу и морковь, и натираем их на терке в какую-нибудь большую миску. Туда добавляем пару ложек столового уксуса (НЕ уксусной кислоты, нужен уксус ~9%), и тщательно перемешиваем. Я размышлял, нужно ли мне вписывать уксус в бюджет, и решил, что нет - поскольку бутылки уксуса хватает на год, а то и больше, не будет же никто покупать уксус ежемесячно. В каноничном варианте овощи следует еще и обжарить, но я это делаю не всегда - если есть уксус, цвет и так будет хорошим.



Чистим картошку и нарезаем кубиками.



Когда курица проварится, то есть, пройдут полчаса с момента кипения, достаем ее и откладываем пока в сторонку. В кипящий бульон кидаем наши овощи, солим, кладем лавровый лист. Кипение, скорее всего, прекратится, в таком случае прибавляем огонь, а когда закипит, снова убавляем. Через полчаса суп будет готов, но пока нам еще надо очистить курицу.

Для этого берем сваренную курицу, и снимаем как можно больше мяса с костей, нарезаем его небольшими кусочками, убираем шкурку и кости. Минут за пятнадцать до финала кладем мясо, уже без костей, обратно в суп, туда же сыпем нарезанную зелень (мне снова пригодилась моя сушеная петрушка).

И вот, через пятнадцать минут борщ готов! Крайне желательно кушать со сметаной!



Что касается курицы, то для супа целая курица, с кожей, с костями подходит гораздо лучше филе, но и филе лучше для некоторых блюд. Лучшим решением, наверное, будет брать сразу филе и целую курицу, чтобы использовать то или другое по мере необходимости.

Теперь у меня есть борщ, а еще остались котлеты, и даже немного салата! На два дня едой обеспечен, отлично!

Комментарии специалиста: красивый у вас борщ получился) я только с овощами поступаю по-другому. сразу кидаю их целыми (илил половинками) вместе с мясом. а потом, когда офоши сварятся и мяско тоже (они одновременно доходят), достаю их, даю остыть. мясо крою, а свеклу-морковку - на терке. потом это все в суп (когда картошка уже почти сварится ну + я еще туда капусты кидаю) + 1 ст.ложка уксуса и 1 ч. ложка сахара. тоже вариант) ну и бульон сразу приобретает более насыщенный вкус и цвет.

## **Вторая декада. День 04.**

Сегодня - две недели с начала. Рутин, приключения отсутствуют. Ем борщ. Завтра - экватор! Сегодня-завтра кончится хлеб, осталось 4 кусочка. Выбросил сегодня паштет на всякий случай, уже две недели стоит. Завтра-послезавтра придется наведаться в магазин за хлебом...

## **Вторая декада. День 05.**

День пятый! Сегодня ровно середина месяца, половину дистанции уже прошли. И несмотря на то, что средств осталось меньше трети, я вполне верю в победу, вторая декада уже расписана, и мясо

еще останется, а на третью можно закупиться примерно так же, как на вторую, но без тунца.

Сегодня кончились хлеб и печенье. Придется завтра докупить. Плюс думаю купить готового теста, и сделать из тунца пиццу - с овощами и сыром.

Сегодня ел тушенку с макаронами и доел суп. Взял полбанки, еще полбанки - на завтра с гречкой. У тушенки есть одно неоспоримое преимущество - ее очень быстро готовить: сварил макароны, положил туда, пока горячие, тушенки, и перемешал - вот тебе и макароны по-флотски. Актуально при остром дефиците времени. Что же до вкусовых качеств, вот здесь похуже. Натуральное приготовленное мясо нравится мне куда больше. Да и в тушенке той, полбанки - это желе.



## **Вторая декада. День 06.**

Сегодня овсянка на завтрак. В среднем, завтракаю ей раз в неделю, не надоедает. Вечером заеду в магазин, надо взять хлеба, чего-нибудь сладкого и яиц. Завтра доем последний помидор, тоже надо подумать... Похоже, с деньгами надо будет очень тщательно рассчитывать в последней декаде. Что ж, интрига - это прекрасно!



## **Вторая декада. День 06.**

Шестой день второй декады. Перевалили через середину. Сегодня доедаю тушенку с гречкой.



Также сегодня докупил хлеба, яйца и печенья. Сладкого хочется невероятно. Решил сделать тунца в пицце (ну или пироге, если попросту), и, прикинув необходимое количество муки, решил купить готовое тесто - всего-то навсего 16 рублей получилось. Специально посмотрел сегодня ненарезной хлеб - ну, не так уж он и дешевле. Рублей на пять всего, при том, что "площадь среза" у буханок меньше, чем у тостового, так что все равно остановился на нарезном. Все это вместе вышло 79 рублей 84 копейки, так что теперь у меня осталось еще 362 рубля 76 копеек.



Номер кассы: 6  
Док No. 297492

24/08/2010 18:48

1.	ЯЙЦО С2 А10	19.99*	1.000=	19.99
2.4823006700875	ПЕЧ К КОФЕ МА	17.99*	1.000=	17.99
3.4606842001425	ХЛЕБ ТОСТОВЫЙ	25.19*	1.000=	25.19
4.2500923005383	ТЕСТО ВЕС ДРО	30.99*	0.538=	16.67

БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ

СУММА ПО ЧЕКУ:	79.84 РУБ
ИТОГО:	79.84 РУБ
Получено наличными:	0.00 РУБ
Получено по б/н:	79.84 РУБ

Фискальный документ No: 00335580



В принципе, все получается. Сегодня среда, следующая закупка в субботу - куплю рублей на 250 мяса и овощей, и еще останется даже. Хотя впритык, да, надо быть осторожным!

### **Вторая декада. День 07.**

Сегодня горячие бутеры с сыром. Вечером буду готовить оладьи. Из овощей остались еще свекла и лук. Вечером, скорее всего, буду делать оладьи. Еще я купил себе блендер! Ту же самую модель, что у меня была, обошлась в тысячу. Легкий пластмассовый стакан, и несколько ножей, сфотаю еще. На выходных опять блинов сделаю!



## **Вторая декада. День 07.**

Медленно, но верно приближаемся к финалу второй декады. Скорее всего, до конца декады уже ничего не потребуется докупать. Из овощей остались свекла и лук.. Может, какое-то подобие винегрета замутить? Или купить потом капусты и сделать полноценный винегрет. Сегодня делал оладьи. Оладьи получились так себе внешне, больше похожими на маленькие блины, но ко вкусовым качествам претензий никаких, особенно с джемом.

Рецепт: берем стакан молока, греем в микроволновке (ну, вы уже знаете, как я "молоко" готовлю), туда сыпем ложку дрожжей. Ждем минут пятнадцать. Затем делаем обычное блинное тесто - яйцо, соль, сахар, взбиваем. Потом наше "молоко" с дрожжами, плюс стакан воды, взбиваем. Два стакана муки - взбиваем. Теперь это жидкое тесто наливаем в какую-нибудь действительно большую плошку или кастрюлю и оставляем на полчаса или больше "дойти". За это время тесто поднимется, и можно начинать делать оладьи.



Берем тесто ложкой, и наливаем эту ложку на сковородку. Чтобы не капало, можно снизу блюдечко подставлять. На сковородку свободно влезет три штуки, а я вообще делал в две сковородки по шесть штук зараз.



Когда чуть поджарится с одной стороны (я смотрю, когда края зажарятся), переворачиваем на вторую.



По идее, на этом этапе полуготовая оладья должна подняться, но вот с этим как-то у меня неидеально вышло. Наверное, муки мало добавил, надо было три стакана, чтобы тесто было плотней или дрожжей. У меня вышли такие толстенькие маленькие блинчики, зато они получились мягкие и их получилось просто немеряно - штук семьдесят так точно.

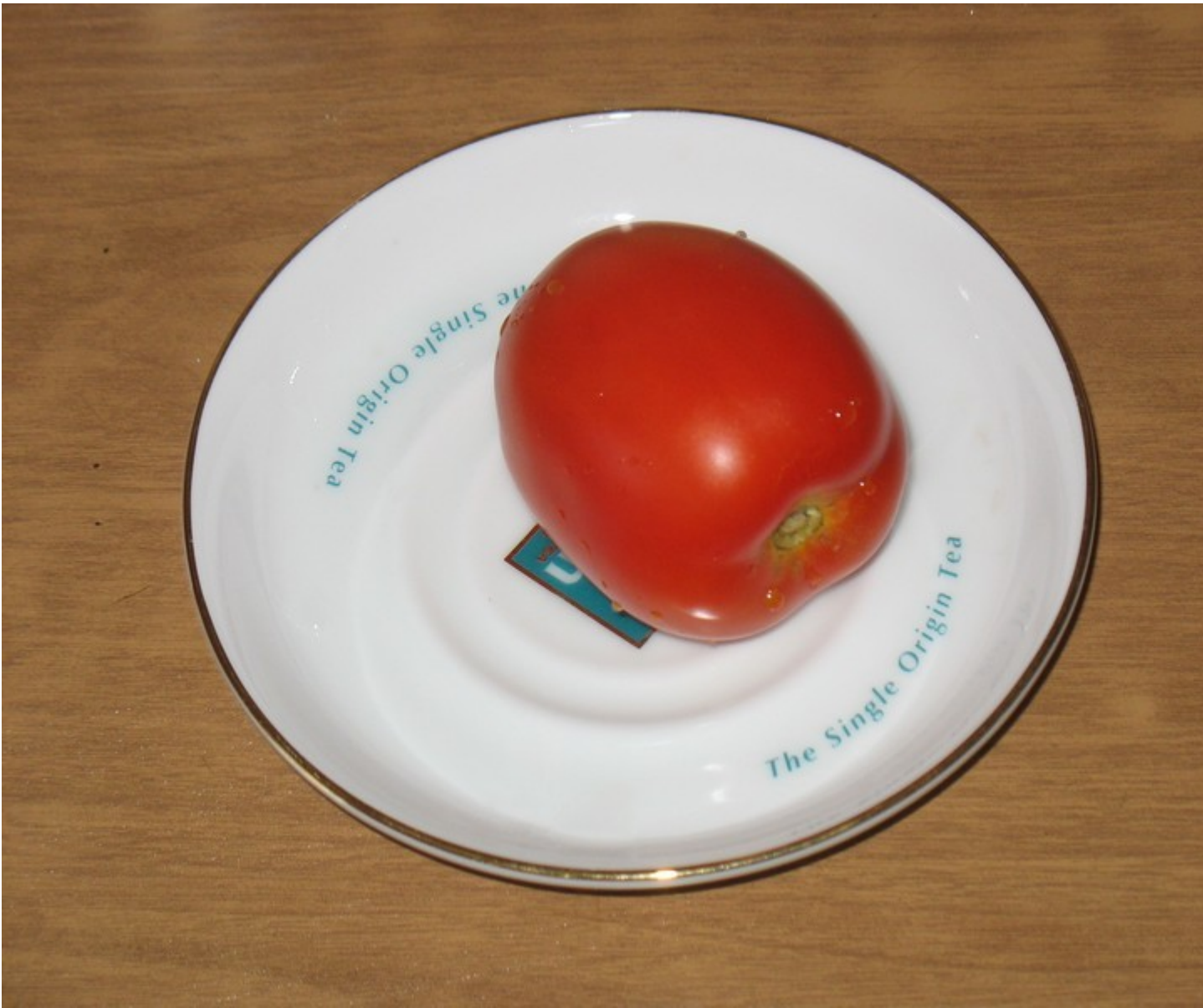


Ну и вкусные они с джемом, да. Рекомендую!

### **Вторая декада. День 08.**

Та-да! Восьмой день второй декады. Завтракал и обедал вчерашними оладьями. В общем-то, все замечательно продвигается. Послезавтра закупка на третью декаду, при этом у меня в морозилке еще крылышки курицы и примерно четверть тушки. Сегодня делал пиццу, так что осталось только завтра что-нибудь придумать. Рассматриваю вариант просто сварить курицу и съесть с рисом - такое во всяких санаториях, заводских столовых и прочих островках советского прошлого до сих пор еще любят давать. Ну или придумаю другое что - завтра до обеда подобьюсь по оставшимся продуктам, и решу. По финансам: у меня осталось больше 350 рублей, так что если мне удастся закупиться на 250 или меньше, то, считай, уже ясно, что все закончится хорошо!

А сегодня делал пиццу с тунцом. Мне для нее пришлось купить один помидор. И, хотя, на кассе в супермаркете на меня посмотрели несколько странно, зато он обошелся мне достаточно дешево - 3 рубля 89 копеек.





Номер кассы: 7 26/08/2010 19:24  
Док No. 452460

1.2596425001220 ТОМАТЫ СВЕЖ С 31.90\* 0.122= 3.89

БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ

СУММА ПО ЧЕКУ: 3.89 РУБ  
ИТОГО: 3.89 РУБ

Итого у меня осталось 358 рублей 87 копеек.

Пиццу такую я вообще часто люблю готовить. Потому что быстро и вкусно. Тесто покупаю готовое, обычно слоеное (в этот раз взял обычное дрожжевое, потому что дешевле). Кстати, совет - покупайте (или размораживайте, если мороженое покупаете) тесто в тот же день, что будете использовать, а то оно "распухнет"! Дальше беру начинку для пиццы - ветчину или тунец консервированный + овощи + сыр. Неотъемлемым ингредиентом также являются оливки без косточки, которые нарезаю колечками, но в этот раз пришлось отказаться.

Итак, как готовлю - сначала раскатываю тесто, мажу противень растительным маслом, и кладу тесто на него.



Потом мажу кетчупом. В этот раз на кетчуп решил не тратить, взял половину помидора и половинку луковицы и замешал их в блендере с солью.



Намазал этим "кетчупом" тесто (кстати, не смотрите на бледный цвет, пахнет эта овощная смесь просто невероятно приятно, куда там кетчупу!).



Сверху высыпал тунец, а потом нарезанные оставшиеся половинки помидора и лука.



Сверху - тертый сыр, обычно беру кусочек размером со спичечный коробок.



И - в духовку минут на двадцать пять - пятнадцать минут в нижней части, десять - в верхней. Получается замечательная пицца, или попросту пирог. Вот так!



## Вторая декада. День 09.

День девятый. Завтрак с пиццей. Вчера что-то я на нее подналег, на обед осталось меньше половины, ну да ладно - все равно больше двух кусочков в мой пластиковый контейнер не влезло.

Прикинул, что у меня осталось по продуктам.

Итак, крупы: по одному пакету гречки, овсянки и макарон, процентов 60-70 в каждом. Пакет риса, в котором осталось то ли 3, то ли четыре пакета. Велика вероятность, что мне вообще больше не надо будет покупать круп.

Курица: два крылышка и процентов 25 тушки. Яйца - 9 штук (смешно, да :) - яйца в разделе "курица").

Сладкое: джем, треть где-то и больше половины пачки печенья, почти килограмм сахара.

Овощи: одна свекла и две луковицы. И сушеная петрушка.

Хлеб: почти полная пачка тостового хлеба.

Молочное: сметана - совсем мало, ложка, может.

Сыр: граммов 150.

Итого примерные планы на закупку: целая курица, как в прошлый раз. Потом надо сделать шарлотку - мука + яблоки = 30р. Грибной суп-пюре (получается, я в каждой декаде суп варил, надо и в этой): сколько они стоят-то? Если даже замороженные, рублей на 30, наверное, возьму. Картошки пару килограмм - 30р. Итого: 200р. Так, свекла у меня есть - квашеной капусты и горошка (если он недорогой), сделаю винегрет. И что-нибудь молочное, например, пакет кефира. Итого рублей 260, и 100р у меня должно остаться запасных. Если так выйдет, то это почти очевидное удачное

завершение. А на сто рублей я после творожных сырков куплю, ну или чего-нибудь такого по ходу, фруктов, например.



## **Вторая декада. День 10.**

Привет!

Дилемма вчерашнего ужина/сегодняшнего обеда разрешилась сама собой. Вчера в гости ходил, пришел поздно, ужин не готовил уже. Сегодня на завтрак гренки, а в обед, наверное, макароны сделаю. Сегодня последний день декады, так что вечером закупка на финальную декаду. Полагаю, вечером и будет в общих чертах понятно - получится у меня или нет. Так что - ждем вечерней закупки.





## Вторая декада. День 10.

Конец второй декады! Обедал макаронами с сыром - обожаю это дело. Это, наверное, самое вкусное из самого-самого простого, что можно приготовить. Рецепт укладывается в одну строчку: сварить макароны и посыпать тертым сыром.



Люблю так дождливым осенним днем, в выходной, когда никуда не надо спешить, сварить себе макарошек, посыпать сыром и слопать их перед монитором, просматривая новый фильм. Романтика!

Еще сегодня успешно прошла закупка на третью декаду. Я купил: заднюю половину мороженой курицы, банку зеленого горошка, плавленый сырок, замороженные шампиньоны, полтора килограмма картошки, пачку муки, пакет кефира, полкило квашеной капусты и полкило яблок. Все это вместе вышло 264 рубля 37 копеек, и, значит, у меня осталось 94 рубля 50 копеек.



Номер кассы: 6  
Диск No. 299320

23/08/2010 18:57

1.4607069982504	СЫР ПЛАВ ПЛАВ	8.79*	1.000=	8.79 <sup>шт</sup>
2.5997964701041	ГОРОШЕК ЗЕЛ К	19.99*	1.000=	19.99
3.2545074009842	ЗАДНЯЯ ПОЛОВИ	89.99*	0.984=	88.55
4.2541621015021	КАРТОФЕЛЬ СВЕ	15.90*	1.502=	23.88
5.4602365001447	МУКА ПШЕН 1КГ	16.39*	1.000=	16.39
6.4600777251337	КЕФИР 0,9Л 2	19.90*	1.000=	19.90
7.5903154542042	ШАМПИНЬОНЫ РЕ	38.19*	1.000=	38.19
8.4607179350286	КАПУСТА КВАШЕ	29.90*	1.000=	29.90
9.2553839006982	ЯБЛОКИ СВЕЖ Д	26.90*	0.698=	18.78

СУММА ПО ЧЕКУ:  
ИТОГО:

264.37 РУБ  
264.37 РУБ

Вот и замечательно! Еще сладкого чего куплю, может, сырков в шоколаде. И фруктов или овощей. Не решился покупать сразу, чтобы случайно не перебрать бюджет. Также сегодня не повелся на уловку маркетологов с шампиньонами. Рассказываю: стою у холодильника с морожеными овощами. Смотрю - о, шампиньоны по 38 рублей, гуд. Взял пачку, осмотрел, и тут вижу - а номер на штрих-коде не совпадает с номером на ценнике. Я взял этот пакет, потащил ко сканеру для покупателей и что я вижу? Пятьдесят рублей! А "настоящие" шампиньоны за 38 были спрятан под другими пакетами с овощами. Не понравилась капуста, фасованная по полкило - ну а если мне совсем немного надо?

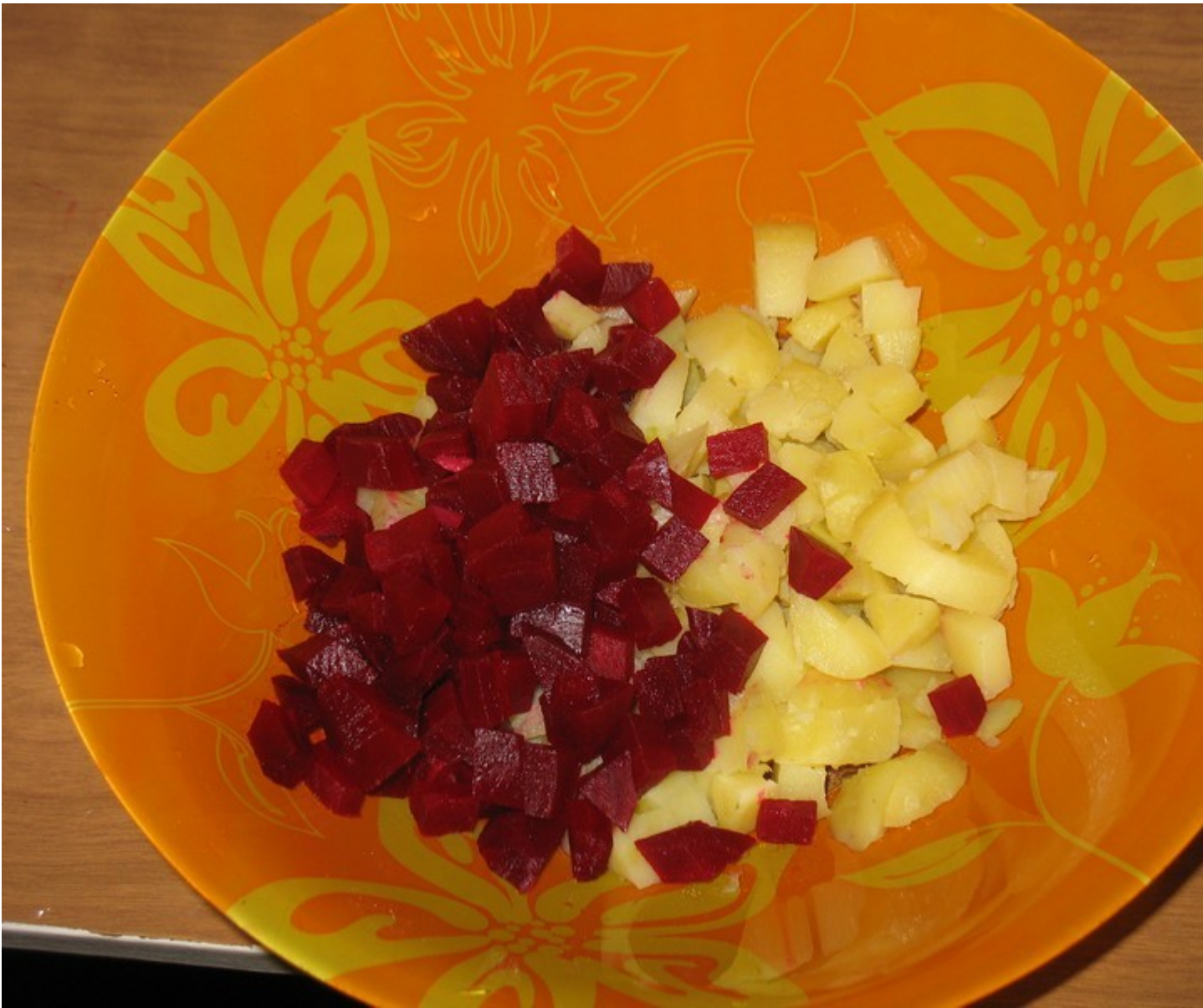
На рынок не пошел. Далекое мне! Да и мало кто туда пойдет из моей аудитории. А вообще да - на рынке точно можно найти свежее и дешевле!

В целом, закупка удалась. По-моему, уже ясно, что эксперимент закончится удачно, вероятность неудачи меньше половины. А сегодня решил приготовить винегрет.

Как он делается. Сначала варим овощи - картошку и свеклу. Варим прямо в кожуре, предварительно помыв, минут тридцать-сорок, то есть, пока не сварятся.



Когда сварятся, достаем и ждем, пока остынут. Снимаем кожуру, нарезаем кубиками.



Шинкуем половину луковицы, берем капусты граммов сто-двести, ну, на глаз кто как любит и полбанки горошка, и все это перемешиваем. Я еще добавил своей сушеной петрушки в качестве зелени.



Получается почти классический винегрет! (хотя свеклы надо было чуть больше взять, да)



### **Третья декада. День 01.**

Третья декада начинается с омлета. У меня был выбор - сладкая рисовая каша или омлет, и дело решила половинка луковицы, оставшаяся от вчерашнего винегрета. Омлет такое дело - вполне допускает импровизацию. Я делал из двух яиц, шинкованного лука, ложки муки и тертого сыра, но в омлет отлично идет и ветчина, и помидоры и нарезанные сосиски и вообще все, чего вам может захотеться. Я смешиваю все заранее, в миске, добавляю соли, а потом уже выливаю на сковородку, но, если вам, к примеру не нравится лук, можете его сначала обжарить или вообще убрать. Обычно также добавляю муку, чтобы красиво подзапеклось. Яичницы мне на завтрак хватает из трех яиц, а омлета - из двух, потому что там еще много всего. Вот так:





### **Третья декада. День 01.**

Сегодня все просто. Совсем не хотелось ничего жареного/жирного, так что я просто сварил курицу, которая оставалась с прошлой декады и перемешал с гречкой. По модели тушенки, как я ее делал. Получилось вкуснее, чем тушенка, надо отметить. А завтра, скорее всего, сделаю грибной суп-пюре.



## **Третья декада. День 02.**

Сегодня сладкий завтрак. День второй, осталась почти неделя, пора подумать о планировании! Итак, сегодня вечером делаю грибной суп-пюре - это два дня. Еще собираюсь сделать драники, шарлотку, и блины разок. Еще надо придумать что-нибудь на три дня! При этом у меня есть целая половина курицы, ну и крупы там всякие. Интересно, квашеную капусту можно тушить? Ленивые голубцы, что ли, сделать... Или пирог с капустой. Или плов - вот тоже вариант! Надо прошерстить уже предложенные рецепты...



Третья декада. День 02.

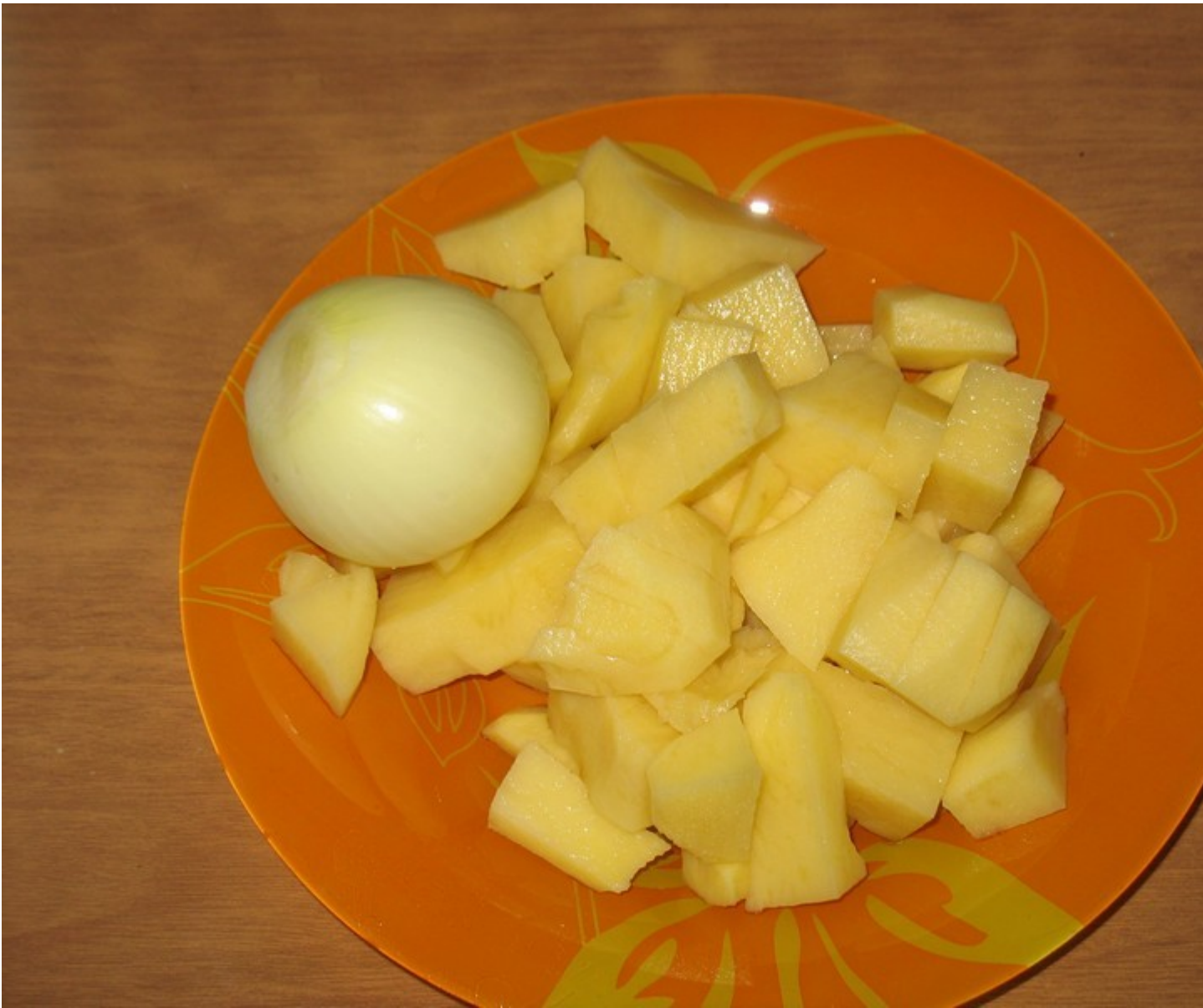
Готовлю грибной суп-пюре, как и запланировано. В общем-то, несложный процесс при наличии "вертикального" блендера.



Можно варить на мясном бульоне, но мне не хотелось размораживать всю курицу ради одной ножки, так что суп у меня сегодня вегетарианский. Сначала набираем кастрюлю воды, ставим на огонь и ждем, пока закипит. Когда это произойдет, засыпаем шампиньоны.



Через двадцать минут добавляем нарезанные кубиками овощи (картошку, лук, морковь (которой, у меня нет) и ждем еще полчаса.



За десять минут до окончания варки, кидаем в кастрюлю плавеный сырок. В самом конце засыпаем зелень - сушеную петрушку, ага.



После выключаем огонь и немного ждем, пока остынет перед тем, как превратить все это в пюре блендером.  
Ну а после обработки получается очень вкусный и очень густой супчик!



Комментарий специалиста: еще рекомендуют лук предварительно обжарить в растительном масле.

### **Третья декада. День 03.**

Бутерброды с сыром на завтрак. Осталась неделя!





Сегодня вечером еще суп. Точно решил делать плов в этой декаде, вот только нет у меня подходящей посуды под такое, можно ли сделать его в обычной кастрюле или сковородке с толстыми стенками?

Отвечаю на вопросы по поводу блендеров: у меня их два, один классический со стаканом, второй - по типу миксера, но умеет только "резать" - нож не меняется. Тот, который со стаканом, называется Magic Bullet, стакан ставится сверху на мотор, и когда нажимаешь на него, мотор вращает нож в стакане. Там много чего есть из насадок - ножик, чтоб взбивать, и чтобы резать, и даже формально соковыжималка есть, но КПД у нее ничтожный. В реальности я использую один нож для всего - обычный острый, с краями, задранными вверх. Я им и коктейли взбиваю, и яйца, и тесто для блинов делаю, и овощи шинкую.

Второй блендер - это такая штуковина с ручкой, в ней ничего не разбирается и не меняется, и его надо просто опускать в миску и включать. Функциональность у него ограниченная - в общем-то, им удобно только супы-пюре делать, а остальное так себе - его надо погружать полностью в жидкость, иначе брызги страшные. Зато супы - очень удобно, не надо переливать туда-сюда, взбил в этой же кастрюле и отлично.

### **Третья декада. День 04.**

Сегодня на завтрак еженедельная овсянка. Добавил еще бутерброд с сыром, чтобы за сегодня закончился хлеб. Вечером куплю морковку для плова, хлеб и сырков в шоколаде к чаю. Грибной суп слегка разочаровал - он не очень сытный. Может, потому что без мяса? Такой, скорее, деликатес, но им без второго не наешься. Вчера к ужину сильно проголодался, и слопал две больших тарелки,

чтобы наестся, так что сегодня в обед уже доел его весь - с борщом и куриным супом такого не случилось, я их по три дня доедал. Сегодня вечером - плов!



### Третья декада. День 04.

Вечер четвертого дня. Грибной суп-пюре, скажу я вам, совершенно не справляется со своими обязанностями. Вроде съедаешь полную тарелку, все ок, потом проходит несколько часов - и ты опять полностью голодный. В общем-то, сегодня я впервые испытал чувство голода за этот месяц. То ли суп этот так усваивается хорошо, то ли наоборот, там нет никаких калорий, но голод он совершенно не утоляет. Приехал домой голодный, как волк.

То ли дело плов! Но обо всем по порядку. Сегодня заехал в магазин, купил морковь, лук, хлеб и приправу для плова (12 рублей, разорение!) Сырки не купил, хотя собирался, не было недорогих - самые дешевые были по 8 рублей. Итого продукты обошлись в 53 рубля 11 копеек, и это значит, что у меня остался 41 рубль 39 копеек. А впереди еще шесть дней! Припекает малость! Ну, надеюсь, всего хватит.



Номер кассы: 10 01/09/2010 18:10  
Док No. 261271

1.4606842001425	ХЛЕБ ТОСТОВЫЙ	19.99*	1.000=	19.99
2.2506474003960	ЛУК СВЕЖ РЕПЧ	29.90*	0.396=	11.84
3.5900288150631	ПРИПРАВА ЦУКО	12.49*	1.000=	12.49
4.2549007002948	МОРКОВЬ СВЕЖ	29.90*	0.294=	8.79

СУММА ПО ЧЕКУ:	53.11 РУБ
ИТОГО:	53.11 РУБ

Итак, плов. Плов, с одной стороны, считается распространенным блюдом, а с другой - существуют тончайшие нюансы его приготовления. Я делал сильно упрощенный вариант, учитывая, к тому же, обстоятельства. Как готовил: сначала взял рис. У меня оставалось три пакетика риса (ой-ой, рис-то кончился теперь), и я их открыл и высыпал в кастрюльку, а потом залил водой, чтобы промыть. Вода сразу стала мутной, так что фотки не делал.

Взял куриное бедро, и срезал с него мясо, нарезав его на кусочки. Натер две морковки на терке, и нашинковал луковицу.

Хорошего казана у меня нет, пришлось готовить в обычной большой кастрюле. Налил на дно растительного масла, и положил туда мясо вместе с косточкой, морковку и лук. "Пожарил" минут десять. Потом залил водой, несильно, так, чтобы скрыло, и еще потушил это минут двадцать. Минут за пять до конца засыпал в мясо с овощами соль и пару ложек приправы для плова.



После этого вылил воду с рисом в дуршлаг, а потом засыпал его прямо в кастрюлю поверх мяса. Вот на этом этапе, если у вас рис полностью скроет мясо, так что сверху будет сухой рис, надо сверху насыпать еще ложку приправы, а потом залить рис кипятком. Но совсем чуть-чуть, чтобы вода едва только закрыла рис, а то хороший, рассыпчатый плов не получится. Но мне этого не понадобилось.



Когда рис засыпан, увеличить огонь, чтобы добиться кипения, а после - поставить огонь на самый маленький и плотно закрыть крышкой. Перемешивать не надо! Еще через двадцать минут - можно выключить огонь и дать плову настояться минут пятнадцать. Потом перемешать - и можно кушать!



Вот плова получилось много, я даже не ожидал. Хватит еще не только на завтрашний обед, но, скорее всего, и на завтрашний ужин! Хотя завтра вечером все равно еще что-нибудь приготовлю, шарлотку, наверное.

### Третья декада. День 05.

Сегодня на завтрак два сваренных вкрутую яйца и бутерброд с сыром. Сыра осталось совсем немного - на один раз с макаронами.



У нас тут день пятый, осталось пять дней, так что пора прикинуть расклад по оставшимся дням. И так, из еды у меня осталось четыре яйца: три на шарлотку, одно на блины. Полпакета гречки. Макароны на один раз покушать. Пакет муки. Открытая банка горошка. Граммов 300 квашеной капусты. Целое большое бедро курицы еще с куском мяса. Картошки чуть меньше килограмма. Две луковицы. Пакет кефира, неоткрытый даже еще.

Что я буду готовить: сегодня шарлотку. Завтра драники. В субботу блины. Итого, остается приготовить еще на три дня - 8,9,10. Считаю, на два, учитывая, что в десятый день надо готовить только на вечер и есть еще макароны, которыми я пообедаю в воскресенье. И есть еще 40р. Как вариант, можно купить картошки + свеклы + морковки, и сделать борщ. Плюсы: беспроегрышный вариант, минусы - борщ я уже готовил. Или можно разделить курицу на две части и съесть с гречкой. Плюсы - не надо ничего докупать, минусы - два дня есть одно и то же скучно. Пока думаю сделать ленивые голубцы с капустой и частью мяса - для них надо риса докупить, кажется - возьму на развес, и пожарю бедро куриное - на один день там дофига мяса получится. Или пирог еще можно сделать - муки много, но тогда надо докупить десяток яиц. Посмотрим!

### **Третья декада. День 05.**

Вечер пятого дня. Сегодня сделал шарлотку. Немного расстроен, потому что шарлотка удалась не очень - передержал. Рецепт такой: берем яблоки, моем, вырезаем сердцевину, режем дольками. Выкладываем в форму (очень даже хорошо шарлотка получается в любой сковородке с высокими стенками, только надо смотреть, чтобы ручка была не пластмассовая или снималась).

Потом делаем тесто: три яйца, стакан муки, стакан сахара, полстакана кефира.





Взбиваем все это и заливаем наши яблоки.



И - на полчаса в духовку.



### **Project - 1500. Финал.**

Я делал еще четыре блюда. Блины, драники, пирог с капустой и жареную курицу с гречкой.  
С блинами все понятно:



Драники порадовали. Картошки оставалось меньше килограмма, я беспокоился, что не хватит, но все получилось просто замечательно. Как готовил: натер на мелкой терке картошку (именно на мелкой, я год назад где-то пытался делать, натер на крупной - ничего хорошего не получилось, драники разваливались). В тертую картошку добавил яйцо, нашинкованную луковицу и две больших ложки муки. Хорошо посолил.



Потом все это перемешал. Получилось вполне прилично теста, стало понятно, что драников получится много.



Ну и жарится это все дело, как обычные оладьи - с одной стороны, потом с другой, лучше сразу оптом, штуки по три. Очень не хватало сметаны, кстати, при употреблении. Обязательно со сметаной ешьте!



## Project-1500. Итоги.

Итак, все получилось.

Извините за задержку, но когда уже все ясно - то не так интересно плюс сами-знаете-кто лежал больше недели под самый финал, так что я даже уже и не заходил проверять, пока не написали.

К сожалению, я не сохранил последний чек, но вы ведь мне поверите, да? В последнюю закупку я взял яйца по 20р и теста рублей на 18. Итого осталось у меня около пяти рублей. В последние два дня сделал пирог с тушеной капустой и пожарил курицу с гречкой.

Как готовил пирог: сначала капусту помыл на всякий случай, затем слил через дуршлаг и положил на сковородку. Накрыв крышкой и поставил на малый огонь. Сам разделил тесто на две части, и обе как следует раскатал. Минут через 20-30, когда капуста немного потемнела, выложил ее на тесто (даже осталось еще), и накрыл второй половиной.

С курицей с гречкой все понятно. Еще доел макароны с сыром. Вот такой финал вышел!

Теперь размышления по поводу.

По продуктам: совершенно очевидно, что грамотный и осторожный человек безо всяких проблем сможет прожить на эту или аналогичную сумму. При этом я в эти же полторы тысячи покупал, например, масло и сахар, которые и не требуются каждый месяц. К тому же я бездарно профукал не меньше трехсот рублей из-за своей лени, а именно: хлеб надо покупать ненарезной, крупы - на развес, мясо и овощи - на рынке.

По самочувствию: абсолютно замечательно себя чувствовал весь период. Не голодал ни разу (если не считать грибного супа-пюре, который просто совсем не питательный). Не набрал и не похудел. Самое трудное психологически - это удержаться от спонтанных трат, когда видишь что-нибудь вкусненькое. Ну, мороженого там, или торт, или чебурек там... В плане питания - тот месяц я действительно питался более качественно.

Серьезно! Вот сейчас уже прошло пару недель и что же? На завтрак сделаешь себе пару бутербродов, после работы придешь - сосисок поешь или суши и так далее. Готовишь раз в два-три дня. Во время же эксперимента я каждый день ел горячую еду, каши, овощи и т.д. Одна овсянка на обед чего стоила!

В целом: вот что вам скажу, тысячи на четыре на пять нормальный человек может питаться, вообще ни в чем себе не отказывая. Да-да, с красной икрой, ежедневным мороженым и сладостями. Поэтому если вы тратите двадцать тысяч в месяц на еду, осознанно питаясь в ресторанах, это ок. Но если вы тратите тысяч семь-восемь и при этом едите пельмени и прочие полуфабрикаты - это не ок, вы что-то делаете очень неправильно! Что-то надо менять. Самое простое, что можно сделать - это начать готовить, хотя бы иногда, хотя бы простые блюда и планировать покупки. То есть, хотя бы в уме заранее решать, что купите!

По блюдам: самые замечательные - это, конечно, плов, борщ и блины! Посудите сами себестоимость, например, плова: риса рублей на двадцать (на развес), курицы - на сорок, пару морковок - рублей десять, а есть вы это будете два дня! Борщ: на сорок - курица, картошка, морковь и свекла - еще на двадцать. Блины - вообще копейки, все вместе выходит рублей сорок, из которых двадцать - варенье или джем. Кстати, о джеме - купите его заранее, очень полезная вещь!

В общем и целом, вот так. Всем спасибо за советы и рецепты, я их все собрал в приложении! Отдельное спасибо за поддержку. Удачи!

## Приложение. Рецепты от опытных людей)

### Овсянка

овсянку вполне можно готовить на воде. просто вместо молока наливается вода в таком же количестве, сколько требуется по рецепту. вообще, если варить овсяные хлопья, то тут все очень просто - можно овсянку залить холодной водой в соотношении 1:3 и на медленном огне доводить до кипения. покипит чуть-чуть - выключить огонь, а кашку куда-нибудь под подушки-одеяла, чтоб дошла. хотя я когда варю овсянку на воде лью воды чуть меньше, чем когда на молоке. мне так вкуснее)

### Рис

Как я готовлю рис:

Беру 1.5 стакана риса, луковицу, масло (ложек 6). По желанию, немного изюма. Морковь, если есть. Заливаю 4 стакана воды в жаровню, солю, добавляю масло, довожу до кипения, добавляю рис, лук. 1 раз мешаю, закрываю крышкой, варю полчаса на медленном огне, добавляю изюм сверху (опционально). Довариваю еще 10 минут - готово! Алсо, можно делать на курином бульоне (варишь



кусочек курицы час где-то). Помешивать, в принципе, не надо. Получается этакий своеобразный "плов". Но вкусно. И рис перед готовкой желателно помыть. Итого 10 минут на саму готовку, 40 минут тупо ждешь, можно заниматься своими делами. Еще можно специи добавить.

рис не из пакетика варить тоже очень просто

промываешь раза три в холодной воде (секунд 40 максимум, никаких 10 минут). ставишь на максимальный огонь, воды сверху риса должно быть около 2х см. солим сразу. как закипело - убавляем на минимум, и держим под крышкой, пока вся вода не испарилась/впиталась в рис (минут 15 на практике для порции на 1-2 человек).

## Салат

выполняю реквест армейских / тюремных скиллов:

вместо мяса - лучше солёное сало.

дешёвые витамины бесполезны, и на дорогие нет денег?

свёкла, капуста, морковь, лук и картофель содержат 100% всего, что нам нужно от растительной пищи.

свёклу удобно готовить — положил в духовку или в кастрюлю и идёшь заниматься своими делами. потом трёшь хоть в суп, хоть в салат, или нарезаешь.

закуска из капусты и свёклы же!

2 свеклы, 2 морковки, 2 луковицы, 1 килограмм капусты мелко нашинковать и залить горячим рассолом (вскипятить 3 стакана воды, 1/2 стакана уксуса, 3/4 стакана подсолнечного масла, 1 столовая ложка соли, 15 чайных ложек сахара). когда остынет, поставить в холодильник на 1-2 дня мариноваться.

и обязательно одно яблоко ежедневно!

растворимый кофе, который тебе советовали, не нужен, а печень — нужна.

## Суп

Оп, есть способ сделать годный суп истратив малое количества мяса, но при этом получив нормальную наваристость. Режешь картофель как на обычный суп, ставишь это на огонь, делаешь обжарку из лука и моркови, кидаешь мясо (лично мне на одного хватает одного копченого крыла курицы) и обжарку в кастрюлю. В это время порежь плавленый сыр (можно обычную дружбу, можно специально для супов если найдешь в магазине), ну и собственно кидай кусочками этот сыр в суп. Минут через двадцать будет готово, только помешивай иногда. Очень питательно и на вкус хорошо.

## Альтернативный способ

В юности было время, когда почти не было денег в семье, и мы как раз питались примерно на такую сумму (1500 на человека) при учете инфляции. Собственно набор продуктов был таким: гречка, горох, фасоль (тоже около того), иногда рис (не выдерживает сравнения с гречкой ни по питательности, ни по вкусовым качествам) и конечно овсяные хлопья, крупы - 30 р./кг, ржаной хлеб (гораздо питательнее и полезнее пшеничного, да и съедается гораздо меньше, 25 р./0,5 кг), морковь (для поджаривания с луком или сжоячивания протертой с сахаром, что отличный десерт кстати), лук, свекла, капуста, чеснок, картофель (исключительно для супов), овощи - в среднем 30 р./кг, масло подсолнечное (лучше нерафинированное, но мы рафинированное брали - привыкли, 40 р./кг), суповые наборы куриные и потроха (до сих пор обожаю в курице именно шейку, х.з. сколько сейчас), редко курицу (обязательно целую, филе для буржуев, 80-90 р./кг), печень говяжья (необходимый продукт и в "тучное" время), сердце свиное, обязательно яйца (идеально протеин/цена, 20-25 р./кг), сало (которое подешевле, можно в мясных лавках на рынке спросить обрезки - стоят копейки, около 80 р./кг я думаю), рыбу (минтай например, раньше был крайне дешёв, хотя я рыбу ненавижу, х.з. сколько), килька в томате или сайра (не припомню ее в то время, но сейчас очень бюджетный вариант - 30 р./банка), творог (намного выгоднее сыра по соотношению белок/вес - 150 р./кг наверное), сахар (30 р./кг), соль, макароны (самые-самые дешёвые, 30 р./кг), чай Майский "Корона Российской Империи" (не то чтобы самый дешёвый, но идеален по соотношению цена/качество, не из пакетиков ни в коем случае, 60-70 р./100г.), помидоры-огурцы, только если залежалые на рынке в самый сезон и выбрать получше (х.з. сколько сейчас), масло сливочное (натуральное, в ином смысла нет) только в небольших количествах для "побаловаться", обязательно дешёвые яблоки (на зиму надо из них варить варенье в идеале). Итого "углеводы"+растительный белок в виде круп в среднем стоят 30 р./кг, овощи 30 р./кг, животный белок около 120 р./кг, жиры - 60 р./кг, на одного человека 100 г. чая - это на месяц, 1 кг сахара - тоже месяц.

Получаем в день 100г. "мяса" + 2 яйца - 16 р., 500 г. зерновых и хлеб - 15 р., 333 г. овощей - 10 р., 2р. - чай, 66 г. жиров - 4 р., 1 р. - сахар, 6 р. - на хуиту вроде сливочного масла, добавочного сахара, печенья

Примерный рацион выглядел так:

утро - горшочек овсянки + ломоть хлеба с салом и яйцо всмятку ИЛИ яичница из двух яиц с салом + хлеб ИЛИ морковь с сахаром + немного творога и т.п. И чай с печеньем

обед - борщ или щи с фасолью и поджарками (морковь и лук жареные с салом) и/или куиными костями ИЛИ суп гороховый с курицей (кости) ИЛИ суп куриный с вермишелью/рыбный + яичница И макароны/каша

ужин - тушеные овощи с курицей ИЛИ гречка/рис/горох/макароны, можно картошки иногда с говяжьей печенью или другой требухой/рыбой жареной/рыбой консервированной/яичницей

Готовить все, кроме завтрака, придется сразу на несколько дней из-за одинокой жизни.

Питательность полноценная в целом, наблюдается лишь небольшой дефицит по животному белку - здесь его 30 г, а надо 40 г.(м.б. поэтому я выше 170 не вырос)

### **Кабачки**

Поищи в палатках кабачки поменьше, очень годно кабачок в духовке политый соусом из томатной пасты+чеснок+яйцо+майонез+немного муки. В идеале сверху можно фарш,. Наверняка фарш можно чем-нибудь заменить.

### **Овощная котлета.**

вообще, Котлета — ( \_fr. côtelette, от cōtele ребристый) мясное блюдо из фарша в виде лепёшки, а также блюдо такого же вида, приготовленное не из мяса (!!!)

Один из самых простых рецептов из пшённой крупы. Сварить кашу из 200 граммов крупы, остудить. Пожарить несколько грибов (замороженных или сушёных и заранее замоченных) с мелко порезанной луковицей. Прибавить 50 граммов мякоти белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого, и 4 желтка. Всё смешать с кашей, сделать котлеты. Каждую смочить белком яйца и обвалить в сухарях. Жарить на растительном масле, подавать с салатом. Подобным образом котлеты можно приготовить и из гречневой крупы.

К рецепту можно добавить только следующее - грибы должны быть перемолоты и очень хорошо обжарены. При жарке не жалеть панировки.

### **Котлеты по-киевски**

Из курицы можно нафигачить очень здоровых котлет, даже лучше чем из мяса, но хуже рыбных. Можно сделать котлеты по-киевски, только не оригинальный рецепт а "ленивые", из перекрученного фарша с петрушкой и маленьким кусочком масла в середине. Дело в том, что крутое кушанье, называемое котлеты "по киевски" готовится из цельных пластов куриной грудки с косточкой от крыла, лимоном, и маслом в середине рулетика. Но в твоём контексте это было бы неоправданно-жирно.

Получится круто и красиво.

Плюс еще маленький лайвхак - если котлеты после жарки "довести" пару-тройку минут в духовом шкафу, будет вообще замечательно.

### **Суп-пюре из гороха**

Вкусный и дешевый суп-пюре

1,5 стакана гороха

варить 30 мин.

в это время обжарить лук, морковь

горох в блендер, измельчить

засыпать в пюре обжарку

соль, специи по вкусу

подержать на огне 10 мин.

готово

можно добавлять выкипятить кипяченую воду до нужной консистенции

не смотря на простоту рецепта это очень вкусно

### **Альтернативная система**

я как-то питался на 30рэ в день по необходимости- деньги были нужны на хату, причём я совмещал это с ленью- варить всякие крупы и каши это- для меня было неприятно, поэтому мой рацион (насколько сейчас помню) состоял из следующего:

яйцы 30 рэ десяток (ел раз в день, поэтому хватало дня на 2-3)

майонез

сахар

масло, чтобы жарить собственно яичницу

хлеб самый дешёвый и сытный какой находил (ржаной нарезной обычно)9-16 рэ, зависит от веса

чай (купил один раз- 100 пакетиков) по акции рублей 60 вроде

иногда юпи (дада, это в нашем 21 веке- ДС2 магазин "народный")

шоколадную пасту (не нутеллу, а бюджетную)20-30 рэ.

ну и иногда докупал что-то ещё дешёвое, если хотелось и бюджет в 30 рэ не превышен.

иногда яичница настолько надоедала что покупал бичпакеты (например самые дешёвые- 3рэ

насколько помню) заваривал штуки по 2 сразу, это было ещё дешевле.

## **Драники**

советую приготовить драники, с первого поста, я заметил, ты берешь не очень много картофеля, хотя стоило бы, можно его в конце концов пожарить с луком и салом. Получится вполне себе блюдо, я так понимаю тебе не запахло купить 50 г сала, раз уж ты купил помидор на 122 )))

Так вот драники, короче три свой оставшийся картофан (надеюсь хоть полкило там будет) на **крупной** терке и не слушай никого, можно потерять туда же половину луковицы, разбей туда же яйцо, сыпани жменьку муки, но не переборщи, все это дело перемешай и затем как оладушки выкладывай на горячую сковородку с небольшим количеством масла. Ну и определяешь по краям, ну ты понял. К драникам советую типа соус: чеснок и зелень в сметану, тока блендером не мешай сметанку, а то получится плохо. В общем приятного аппетита тебе и доживания.

## **Салат из капусты**

ОП я вижу ты любишь капусту и лук вот тебе рецептик

1 кг капусты

300 г лука

300 г морковки.

6 ст.л сахара

1 ст.л соли

20 гр уксуса 9%

50 гр подсолнечного масла

можно добавить сладкого болгарского перца, но я не люблю

капусту нашинковать мелко, морковь на крупную терку, лук полукольцами

все это смешать и немного помять чтоб сок появился, можно сразу есть, но лучше пусть постоит на кухне 12 часов потом в холодильник

очень вкусно, все кто ели очень довольны были

удачи ОП

## **Тушеная картошка с мясом**

Берешь кетчуп пару куриных филе картошки пару кг, рублей 100 выходит.

Картошку чистишь кладешь в кастрюлю. Пару филе режешь кусочками и перемешиваешь с картофаном. Выливаешь полбанки кетчупа, добавляешь воды до половины кастрюли. Ставишь на маленький огонь минут на сорок.

Получается тушеная картошка с мясом, стоит копейки хватает на день.

## **Яичница с сосисками**

Поделюсь, так и быть.

Нам нужно:

Сосисочки

Яйца

Кетчуп или соус,

Растительное масло, да хоть сливочное, ёба

Соль и прочее по вкусу

Нарезаем кружочками и обжариваем сосисочки на масле, разбиваем туда же яйца, немного ждём чтоб чуть-чуть обжарились, солим, и, как сказать-то, в общем водим вилкой по сковородке по кругу и яйцо идет комками, ну ты понел, анон. Вырубаем плиту, поливаем кетчупом и снова перемешиваем. Приятного аппетита! Быстро и вкусно.

## **Жареная курица**

алсо жареная курица: куриные грудки нарезать крупными кусками с ладонь. складываете в кастрюлю или какой-нибудь пластиковый контейнер. добавляете майонез или немного уксуса, карри, немного перца, пара столовых ложек горчицы, соль, ещё какие-нибудь специи по вкусу, перемешиваете.

лучше готовить не сразу всё, а поставить в холодильник мариноваться и жарить 2-3 куска когда захочется жрать. пары грудок хватает почти на неделю. когда мясо нормально замаринуется жарится очень быстро. достаётся за секунды, быдло очень боится лучше чем разогреть, ящитаю.

## **Легкий и вкусный рецепт курицы**

самая хитрость - мешок для жарки. кидаете туда ножки, соль, перец, специи, можно лук и чеснок. запаковываете, прокалываете. и в духовку на 40 минут под 180-200 гр. получается очень сочная курица, без жира и масла. стоимость нямки - рублей 80 курица(мне хватает 4 раза поесть) и рублей 50-60 набор пакетов для жарки. там их штук 10 вроде.

## **Макаронны с сыром же.**

Пачка хороших макарон - 30р.  
Сыр - полкило 70р.  
Чеснок - хз, копейки.

Отрезаете сыра кусочек, размером со спичечный коробок, варите треть пачки, две дольки чеснока, натираете сыр и чеснок в макароны пока горячие, перемешиваете. Офигенно фкусно и очень просто. Давно не нищеврод, но регулярно отлетаю по таким макаронкам.

## **Курица с грибами.**

Так и быть, поделюсь моим любимым блюдом.

- 1.Купить 300-400гр. куриного филе и 500гр грибов-шампиньонов, упаковку сметаны, удостовериться, что есть рис и мука.
- 2.Помыть и нарезать грибы, мясо.
- 3.Положить грибы на сковороду, посолить, дождаться пока они пустят сок (жидкости будет на 3/4 сковороды)
- 4.Слить сок в большую кружку и продолжить жарить грибы
- 5.В грибной бульон (слитый в чашку) добавить столовую ложку муки и надавить около половины пачки сметаны. Хорошо размешать.
- 6.Как только грибы будут готовы - снять их со сковороды и (не споласкивая сковороду!) кидаем туда курятину, жарим.
- 7.В это время ставим вариться рис.
- 8.Как только курятина приобретает характерный белый цвет и слегка подрумянивается, высыпав на сковороду грибы, выливаем на сковороду приготовленный соус (перед выливанием размешать!)
- 9.Хорошо всё перемешиваем. Как только соус немного загустел - готово.
- 10.Жрем рис, на который сверху выложена курино-грибная масса.
- 11.???
- 12.Вкусно!

## **Рыбный салат.**

- 1.Купить банку скумбрии, бланшированной в масле (с добавлением масла - не тот вкус), майонез, лук, яйца.
- 2.Варим яйца, разминаем их вилкой, смешиваем со скумбрией, майонезом и мелко нарезанным луком
- 3.Мазать на хлеб как бутерброд или применять как гарнир к макаронам.

## **Картошка с болгарским перцем**

Берем катроху, лук, помидор, можно болгарский перец, зелень чеснок и курицу или мясо  
Мясное режем на средние кусочки и жарим на среднем-же огне.  
Чистим лук и картоху, режем засыпаем.  
Ждем до полуприготовления картошки, кладём перец и помидор (нарезанные)

Солим, перчим, зеленуха.  
Если в процессе тушения кажется что мало воды, доливаем чуть-чуть.  
Очень Вкусно!

### **Креветки**

Недавно вот такую вот нямку сделал. горячая закуска:  
Креветок килограмм, два яйца, молоко, мука, сушёная петрушка, панировочные сухари. Ок. 150 р. за все.  
Креветки разморозить.  
Пока размораживаются, кладем кляр.  
В миску яйца, молоко, муку. Сперва яйца, сыпем муку, мешаем. Добавляем молоко до консинстенции сметаны. Солим, перчим, кладём сушёную петрушку.  
Размороженные креветки чистим. Очишенную креветку макаем в наш кляр, затем бросаем в тарелку с панировкой, обваливаем в сухарях, там так и оставляем. И так с каждой креветкой.  
Затем на разогретую на малом огне сковороду выкладываем креветки, обсыпанные в панировке.  
Жарим это, часто помешивая, до золотой корочки.  
Жрём и радуемся.

### **Уха из консервов**

Заделюсь и я простым но нажористым и наваристым супцом.  
Вариант "походный", но и дома варится на-ура. Хотя всякие эстетствующие особы могут плеснуть пару столовых ложек "жидкого дыма" для аутентичности.  
Варится буквально за 15 минут.

Нам понадобятся:  
-Гречка, примерно 250-300 грамм.  
-Рыбные консервы (я предпочитаю сайру) - 2 банки.  
-Лук репчатый - 1 небольшая головка  
-Лавровый лист  
-Приправы по выбору анона

Вливаешь воду в кастрюлю, солишь, как вскипит - засыпаешь гречку и кидаешь очищенную луковицу.  
Варишь "почти до готовности", чтобы гречка была чуть сырой. Вылавливаешь луковицу, вбрасываешь туда консервы, 2-3 лавровых листа, приправы, не забудь ополоснуть банки из-под рыбы и вылить жидкость в кастрюлю - получится наваристей. Уменьшаем огонь и ещё минут 5 под крышкой даём потомиться.  
Готово.  
Быстро-дешево-сердито.

### **Жареный пангасиус**

годно жарить рыбку пангасиус (100рэ за кило) и кальмары тушить в сметане с отварной картохой, вкусно как в ресторане, рецепт прост:  
лук репка 2-3 шт нарезаешь (10рэ), обжариваешь, перекладываешь куда-нибудь в ту же сковороду нарезанных филе кальмаров 1кг (150рэ), ждешь мин 3-4 пока закрутятся кладешь сверху лук и сметану (30рэ),накрываешь крышкой, забываешь на 10 минут соль, картошка по вкусу  
итого прибрл 220рэ, но предупреждаю, очень вкусно, хватает на 3 раза обмазаться

### **Ужин на двоих за 150 рублей.**

2 куриных окорочка разделить на бедро/окорочок, под кожу засунуть ломтики сыра (100 грамм хватит), посолить, посыпать паприкой. Слоеное тесто(продается замороженное пачкой по 400 грамм)раскатать, завернуть каждый из кусков курицы в конверт из теста. Запекать в духовке 30-50 минут. Вкусно, дешево, просто.

### **Запеканка с картошкой.**

Продолжаем измываться над картошенькой.  
простой рецепт запеканки:  
Требуется картошенька, молоко, специи-пряности, фарш(0,5кг), а так же луковица средняя, немного

сыра(200гр) и яйцо(1)

- 1)Берем сковороду со съемной ручкой или иную более-менее глубокую емкость для запекания.
  - 2)Режем картошку круглыми кусочкам,лук (не сильно крупно) и мясо
  - 3)В молоко(можно подогретое) закидываем различные специи(соль, сушеную зелень, пару ложек какой-нибудь универсальной смеси итп)
  - 4)Включаем духовку (200градусов)
  - 5)Укладываем сначала слой картоши, потом лук, потом мясо, потом опять картоша и сверху натираем на терке или просто мелко нарезаем сыр.
  - 6)Заливаем молоком со специями и ставим в духовку
  - 7)Через 40 минут вытаскиваем, выключаем духовку и проверяем готовность, если не готово ставим обратно на 15 минут.
  - 8)ЖРАТЬ!!
- приятного аппетита!

### **Картофельные оладьи**

а я пока продолжу все с той же картошенькой.

Итак тру сибирские "драники" или т.н. картофельные оладьи:

Требуется картошка(1кг), стакан муки, 3 яйца,чеснок(2 зубчика), зелень(можно сушеную), лук(1шт), сметанка, 2 кубика магги\*

- 1) Берем картошку трём ее на терке в удобную глубокую ёмкость(лучше половину картошки натереть на крупной терке, а оставшуюся на мелкой)
  - 2) В картошку разбиваем яйца, крошим кубики магги(\*или иную добропорядочную смесь специй без глумата натрия), туда же засыпаем мелко покрошенные лук, чеснок и зелень(последние можно использовать в сушеном виде)
  - 4)Ставим сковороду на плиту, включаем ее на максимум(плиту), подливаем масла подсолнечного, пусть нагревается
  - 5)В это время смесь картошеньки дала сок, т.ч. засыпаем туда стакан муки, мешаем и идет жарить.
  - 6)Во время жарки накладываем смесь большой столовой ложкой(почти полную без горки) и разравниваем на сковороде в небольшие лепешечки, снимаем когда у них появляется румяная коричневая корочка.
  - 7)Кушать со сметанкой.
- Приятного аппетита!

### **Гречка с тушенкой**

Бюджетно и быстро:

- 1.Гречка в пакетах для варки (в коробке 5 пакетов по 100 г) - 40 рублей, т.е. 8 рублей пакет.
  - 2.Тушенка - 60 рублей банка (на 1 раз половину) - 30 рублей.
  - 3.Грибы маринованные - 60-80 рублей банка (хватит раз на 5) - 12-16 рублей на 1 раз.
- Варим 1 пакет гречки, вываливаем на тарелку. В гречку закладываем полбанки тушенки и пару столовых ложек маринованных грибов. Все перемешиваем. Тарелку - в микроволновку минут на 5-7 (чтобы тушенка стала горячей).
- По готовности можно влить соевый соус.
- Отличный ужин - за 50-54 рублей.

### **Суп из тушенки**

еще можно приготовить вот такую быструю и простую вкусняшу:

Требуется банка тушенки, луковица, картошка(4-5шт среднего размера), макароны мелкие или спагетти, специи(можно тупо кубики магги 2шт, лавровый лист 2шт,перец черный горошком 4шт и базилик там или кориандр пару щепоток или что-нибудь еще)

- 1)Наливаем в небольшую кастрюльку воду, закидываем туда нарезанную кубиками картошку и лук
  - 2)Через минут 20 туда же макароны, если спагетти то наломать
  - 3)Специи тоже в кастрюльку
  - 4)Как только макарошки почти доварятся, т.е. через минут 5-7 кидаем тушенку и специи и убавляем огонь почти на минимум, чтоб не кипело, а еле булькало по краям.
  - 5)Ждем еще минут 10.
  - 6)Можно уже есть, а если останется, то на завтра будет еще вкуснее, т.к. настоится и напитается своей вкусностью.
- Приятного аппетита!

## **Торт «Ежик»**

Нищоброды-нищобродики двачую вам рецепт праздничного блюда.

Торт Ежик.

Берется засохший батон, или просто сухари, либо бой печенья.

Размалывается на мясорубке.

Смешивается с каким нибудь вареньем погуще.

Из полученного формируется "Ежик" - горка.

Потом это все ставится в холодильник или в духовку.

Жрат!

## **Шарлотка.**

А, точняк, вот - бюджетный вариант "Шарлотки". Яблочный пирог.

Надо - килограмм любых дешевых яблок, три яйца, мука, сахар, молотая корица, итого около 100р.

Предполагается, что раст. масло уже есть.

Берешь сковороду, которую можно поставить в духовку (без пластмассовых частей), мажешь растительным маслом. Чистишь яблоки от шкурок и семечек, нарезаешь дольками.

Яблоки укладываешь слоями на сковородке (получится почти полная сковородка). Берешь три яйца, и выливаешь в какую-нибудь плошку. В три яйца стакан сахара и стакан муки, пару ложек корицы, перемешиваешь, сахару можно больше, если любишь сладкий.

Заливаешь яблоки этим тестом, ставишь сковороду в духовку на средний огонь минут на 30.

Периодически посматриваешь, чтобы не пригорела, можно переставлять с нижней частей вверх и т.д.

Получается полноценный сладкий пирог. Тяя долго не верят, что приготовил сам, а потом дают.