# Меню на неделю и покупки

Неделя с _____

| | Завтрак | Обед | Ужин |
|---|---|---|---|
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |
| Среда | | | |
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |

## Список покупок

### Овощи и фрукты

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### Мясо, рыба, яйца

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### Молочное

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### Крупы и бакалея

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### Хлеб и выпечка

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

### Другое

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____