

দিন	সকাল	সকালের খাওয়ার খরচ	দুপুর	দুপুরের খাওয়ার খরচ	রাত	রাতের খাওয়ার খরচ
শনিবার	আটার রুটি সবজি (আলুভাজি)		সাদাভাত পাঃ মুরগী মসুরডাল আলুভর্তা		সাদাভাত মাছ মসুর ডাল শাক	
রবিবার	পরোটা ২টা বুটের ডাল		সাদাভাত গরু/খাসি মাংস পাতলা ডাল লেবু		সাদাভাত সবজি ডিমভাজি মিষ্কাড লেবু	
সোমবার	ব্রেড ডিমপোছ জেলি		সাদাভাত পাঃ মুরগী মসুরডাল সবজি(পটল/আলু)		সাদাভাত সবজি মিষ্কাড আলুভর্তা	
মঙ্গলবার	লুচি ২ পিছ বুটের ডাল		সাদাভাত গরু/খাসি মাংস বুটের ডাল লেবু		সবজি খিচুড়ি(মোটাচাল) আলু লাউ ডিমভাজি	
বুধবার	পরোটা ২টা আলুভাজি		সাদাভাত পাঃ মুরগী মসুরডাল সবজি(পটল/আলু)		সাদাভাত সবজি ডাল ডিমভাজি	
বৃহস্পতিবার	সবজি খিচুড়ি (আতপচাল) সবজি মসুর ডাল ডিমভাজি		সাদা ভাত মুরগী ব্রয়লার আলুভর্তা ডাল		সাদাভাত শাক মসুরডাল মাছ	
শুক্রবার	ব্রেড ডিমপোছ জেলি		আলু বিরিয়ানি মুরগী রোস্ট বুটের ডাল লেবু সালাদ		সাদাভাত সবজি মিষ্কাড আলুভর্তা	