

## 120 блюд для бизнес-ланча, вариант «лето-осень»

### Салаты

1. Зеленый овощной салат
2. Салат зеленый с огурцами и помидорами
3. Салат из огурцов и редиса
4. Красный овощной салат
5. Салат из помидоров и сладкого лука
6. Салат из помидоров, болгарского перца и сладкого лука
7. Салат из помидоров, огурцов и болгарского перца
8. Салат из болгарского перца с огурцами и соевым соусом
9. Капустно-морковный салат
10. Салат из капусты с морковью и яблоками
11. Салат из капусты с огурцами
12. Морковный салат
13. Салат из острой моркови
14. Салат из маргеланской редьки с яйцом
15. Винегрет
16. Салат из курицы с кукурузой и шампиньонами
17. Капуста квашеная (из покупной)
18. Капуста по-грузински

### Супы

19. Бульон куриный
20. Суп - лапша куриная
21. Куриный суп с рисом и морковью
22. Куриный суп с картофелем и морковью
23. Борщ
24. Щи свежие
25. Щи кислые
26. Рассольник
27. Грибной суп с перловкой
28. Солянка сборная мясная
29. Уха
30. Овощной суп с зеленым горошком
31. Овощной суп с зеленой фасолью
32. Суп-пюре из сезонных овощей
33. Суп-пюре из тыквы
34. Гороховый суп-пюре

### Основные блюда из мяса

35. Азу из говядины
36. Бефстроганов из говядины
37. Гуляш из говядины
38. Поджарка из говядины с морковью и луком
39. Свиная поджарка

40. Шницель по-венски
41. Наггетсы из свинины в паприке
42. Наггетсы из свинины в имбирной панировке
43. Свинина в китайском стиле
44. Свинина по-техасски в соусе барбекю
45. Зразы с яйцом
46. Котлеты домашние
47. Фальшивый заяц
48. Митболы из говядины и свинины
49. Рагу из свинины с картофелем и луком
50. Рагу из свинины с картофелем и баклажанами
51. Рагу из свинины с баклажанами и помидорами
52. Голубцы ленивые
53. Голубцы классические
54. Кабачки фаршированные мясом и рисом
55. Перец фаршированный мясом и рисом
56. Баклажаны фаршированные мясом и рисом
57. Макароны по-флотски
58. Тефтели с рисом в белом соусе
59. Тефтели с рисом в томатном соусе
60. Греча со свининой и грибами
61. Греча со свининой и карамелизованным луком

#### Основные блюда из птицы

62. Куриная голень жареная
63. Куриная голень в белом соусе с травами
64. Куриная голень в томатном соусе с травами
65. Куриная грудка, фаршированная ветчиной, в панировке
66. Куриная грудка, фаршированная сыром, в панировке
67. Куриные крылья в медово-горчичном маринаде
68. Куриные крылья в панировке
69. Куриная поджарка с оливками
70. Куриные наггетсы
71. Куриное филе в соусе карри
72. Курица с грибами в белом соусе
73. Чахохбили из курицы
74. Печень куриная в белом соусе
75. Печень куриная с зеленым горошком
76. Зразы куриные с яйцом
77. Котлета по-киевски
78. Котлеты куриные жареные
79. Тефтели куриные с рисом в белом соусе
80. Тефтели куриные с рисом в томатном соусе
81. Рагу из курицы с картофелем
82. Рагу из курицы с овощами

#### Основные блюда из рыбы и морепродуктов

83. Горбуша (кусок) жареная
84. Карп (кусок) жареный
85. Кефаль (кусок) жареная
86. Треска (кусок) жареная
87. Минтай (кусок) жаренный с яйцом
88. Рыбные наггетсы
89. Сом (кусок), запеченный с овощами
90. Щука (филе) в белом соусе

91. Котлеты рыбные
92. Тефтели рыбные с рисом в белом соусе
93. Тефтели рыбные с рисом в томатном соусе
94. Кальмар, припущенный в средиземноморском стиле

#### Гарниры

95. Баклажаны, запеченные с луком и сыром
96. Рагу из баклажанов с перцами и помидорами
97. Рагу из цуккини с морковью и луком
98. Рагу из картофеля с морковью и луком
99. Капуста жареная с яйцом
100. Капуста тушеная с томатом
101. Капуста квашеная тушеная
102. Картофель отварной
103. Картофель жареный из отварного
104. Картофель по-деревенски
105. Картофель, запеченный в фольге
106. Картофельное пюре с жареным луком
107. Картофель, запеченный с белым соусом
108. Греча
109. Рис
110. Рис с зеленым горошком и кукурузой
111. Макароны

#### Напитки

112. Компот из яблок
113. Компот из сухофруктов
114. Кисель плодово-ягодный
115. Кофе эспрессо
116. Кофе капучино
117. Кофе американо
118. Кофе латте
119. Чай черный
120. Чай зеленый