

Mengenberechnungen beim Kochen

Zutat	Menge pro Person
Kartoffeln	
als Hauptmahlzeit (z.B. Bratkartoffeln)	180 – 250 g (roh und geschält)
als Beilage	150 – 180 g (roh und geschält)
Kartoffelbrei als Beilage	130 – 150 g (fertig zubereitet)
Pommes Frites als Beilage	110 – 130 g (fertig zubereitet)
Nudeln	
als Hauptmahlzeit	120 – 150 g (Trockengewicht)
als Beilage	50 – 80 g (Trockengewicht)
Reis (Quinoa, Hirse, Couscous, Bulgur, Dinkel und andere Getreide)	
Hauptmahlzeit (z.B. Risotto)	100 – 125 g (Trockengewicht)
Beilage	60 – 80 g (Trockengewicht)
Linsen	
als Hauptmahlzeit (z.B. Linseneintopf)	100 g (ungekocht)
Beilage (z.B. Dahl mit Gemüse und Reis)	50 – 70 g (roh und geschält)
Fleisch	
am Stück (Steak, Schnitzel) (z.B. Rind, Schwein, Lamm)	150 – 200 g
mit Knochen (z.B. Kotelett)	200 – 250 g
verarbeitetes Fleisch (z.B. Hackfleisch, Gulasch)	100 – 130 g
Geflügel	120 – 150 g
Gulasch	160 g
Wursteinlage	50 – 100 g
Mettenden	30 – 50 g
Bockwurst	90 – 120 g
Gemüse	
als Hauptzutat (z.B. Ofen- und Schmorgemüse)	400 – 600 g (roh und geschält)
als Beilage	200 – 250 g
Möhren	200 g
Kohl	250 g
Gewürzgurke	50 g (St.)
Dosengemüse	100 g
Blattsalat	30 g
Fisch	
ganzer Fisch als Beilage	300 g (roh)
Fischfilet als Beilage	200 g (roh)

Salat	
Kartoffelsalat/Nudelsalat als Beilage	150 g (fertig)
Kartoffeln	200 g (ungeschält)
Tomaten, Gurken, Blattsalat als Beilage	80 g (fertig)
Suppe und Eintopf	
als Hauptspeise	350 – 500 ml (fertig)
als Vorspeise	150 – 250 ml (fertig)
als Vorspeise (Tasse)	75 ml
klare Brühe als Beilage	200 ml
Saucen	
als Hauptspeise gehaltvoll und cremig	80 ml
als Beilage gehaltvoll und cremig	60 – 70 ml
als Hauptspeise leicht und dünnflüssig	125 ml
als Beilage leicht und dünnflüssig	90 – 100 ml
Frühstück/Abendessen	
Brötchen	2 St.
Brot	30 – 40 g (eine Scheibe)
Butter	30 g (für drei Scheiben)
Aufschnitt	40 g
Käse	70 g (zwei Scheiben)
Marmelade	20 g
Zucker	20 g
Kondensmilch	10 g
Kaffee	6 g
Nachtisch	
Frischobst	150 g
Kompott	130 g
Pudding/Dessert Convinience	1 St.
Gewürze	
Salz	1 g/l
Pfeffer	0,1 g/l
Brühe (gekörnt)	8 g/l
Kräuter (z.B. Petersilie, Majoran) (immer am Schluss zufügen)	1 g/l
Getränke	
Kakao	40 g/l
Kaffee	40 g/l
Tee	6 g/l

Merke:

- Je mehr Gänge bei einem Menü bzw. je mehr Komponenten auf einem Büfett angeboten werden, desto kleiner können die einzelnen Mengen sein.
- Je höher der Anteil an Frauen, älteren Menschen und kleinen Kindern ist, desto weniger wird in der Regel insgesamt gegessen.
- Bei Einsatzkräften werden Zuschläge fällig.
- An sehr heißen Tagen wird meist weniger gegessen als an kalten Wintertagen.
- Bei Nudel-, Kartoffel- oder Reisgerichten gilt: Je üppiger die Saucen oder Beilagen, desto geringer kann die Menge ausfallen.