Количество требуемых продуктов на одно блюдо (г)						
наименование	Запеканка из творога, 1/150	Рыба (филе) припущенная, 1/100	Соус томатный, 1/30	итого		
Творог	101,43			101,43		
Крупа манная	7,14			7,14		
Сахар	7,14		0,3	7,44		
Яйцо	2,9			2,9		
Масло сливочное	4,3		1,9	6,2		
Сухари панировочные	4,3			4,3		
Сметана	4,3			4,3		
Молоко сгущенное	10			10		
Окунь морской потрошенный		144		144		
Лук репчатый		6	1	7		
Петрушка (корень)		6	0,4	6,4		
Вода			30	30		
Мука пшеничная			1,4	1,4		
Морковь			2,3	2,3		
Томатная паста			1,8	1,8		
Соль			0,3	0,3		