

Задания по экономике

Составить меню для семьи из трех человек (мать - учитель, отец - слесарь, дочь - ученица 10 класса) на день, т. е. завтрак, обед и ужин. Составить смету и определить, сколько надо этой семье тратить денег на питание в месяц.

Норма продуктов питания на одного человека в день

Продукты	Норма, кг
Хлеб	0,55
Крупа	0,05
Картофель	0,30
Овощи	0,35
Фрукты	0,20
Сахар	0,09
Мясо	0,15
Молоко	0,30
Масло	0,05
Рыба	0,10
Сметана	0,2
Яйцо	0,1

Люди умственного труда тратят в сутки в среднем 3000 калорий. Люди физического труда – 3500-4000 калорий.

Средняя калорийность продуктов питания (на 100гр)

Продукты	Калорийность, в кал.	Цена за кг в руб.
Апельсины	30	80
Виноград	60	120
Говядина	166	280
Капуста	20	45
Картофель	63	30
Масло	742	240
Молоко	65	50
Макароны	338	25
Помидоры	20	120
Яблоки	45	75
Сметана	336	160
Хлеб (черный)	190	50
Хлеб (белый)	240	60
Яйцо	79	60 (десяток)
Сахар	405	40
Колбаса вареная	176	250
Рыба	70	85

Одно яйцо – 100 грамм.