**Математическая грамотность**

Белки выполняют множество важных функций в организмах человека и животных: обеспечивают организм строительным материалом, являются биологическими катализаторами или регуляторами, обеспечивают движение, некоторые транспортируют кислород. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 100–120 г белков.

Используя данные таблицы, рассчитай количество белков, которое ты получил во время ужина, если в твоём рационе было: 30 г хлеба, 40 г простокваши, 20 г творога и 80г мяса курицы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Содержание белков, в 100 г продукта** | **Продукты** | **Содержание белков, в 100 г продукта** |
| Сыр твёрдый | 20,0 | Хлеб | 7,8 |
| Мясо курицы | 20,5 | Мороженое | 3,3 |
| Треска | 17,4 | Варёная колбаса | 13,0 |
| Простокваша | 5,0 | Сливочное масло | 1,3 |
| Сметана | 3,0 | Творог нежирный | 18,0 |

**Математическая грамотность**

Белки выполняют множество важных функций в организмах человека и животных: обеспечивают организм строительным материалом, являются биологическими катализаторами или регуляторами, обеспечивают движение, некоторые транспортируют кислород. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 100–120 г белков.

Используя данные таблицы, рассчитай количество белков, которое ты получил во время ужина, если в твоём рационе было: 30 г хлеба, 40 г простокваши, 20 г творога и 80г мяса курицы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Содержание белков, в 100 г продукта** | **Продукты** | **Содержание белков, в 100 г продукта** |
| Сыр твёрдый | 20,0 | Хлеб | 7,8 |
| Мясо курицы | 20,5 | Мороженое | 3,3 |
| Треска | 17,4 | Варёная колбаса | 13,0 |
| Простокваша | 5,0 | Сливочное масло | 1,3 |
| Сметана | 3,0 | Творог нежирный | 18,0 |