

Пособие о ВЫЖИВАНИИ во Владивостоке

Над презентацией работал Дубков Сергей

ФУТ ЗиК КН 1-16

Прожиточный минимум

- Прожиточный минимум во Владивостоке составляет 16 564 рубля на душу населения.



Услуги ЖКХ

- Средние затраты во Владивостоке на услуги ЖКХ составляют 3500 рублей в месяц.



РАЦИОН ПИТАНИЯ

- Филе курицы 900г – 422 руб.(хватает на 4 дня)
- Филе индейки 700г – 446 руб.(хватает на 5 дней)
- 30 яиц С1 – 229 руб.(хватает на 15 дней)
- Макароны 5кг – 533руб.(хватает на 2 месяца)
- Рис длиннозерный коричневый 5кг -2075 руб.(хватает на 2 месяца)
- Гречка 5кг – 775 руб.(хватает на 2 месяца)
- Творог 5% 600г – 180 руб.(хватает на 3 дня)
- Мёд Сергеевский 4кг – 1710 руб. (хватает на полгода)
- Огурцы 1кг – 140 руб.(хватает на 5 дней)
- Оливковое масло 1л – 530 руб.(хватает на 2 месяца)
- Филе минтая 500г – 419 руб.(хватает на 2 дня)
- Грецкий орех 1кг – 547 руб.(хватает на 1 месяц)
- Бананы 1,1кг – 159 руб.(хватает на 6 дней)
- Чай 100 пакетиков – 233 руб.(хватает на месяц и 20 дней)



Затраты в месяц

- Завтрак: 80г риса + 200г творога + мёд + 2 яйца + 33г орехов + чай (Б: 50; Ж: 45; У: 81,7)
- Обед: 80г макарон + 225г курицы +  огурцы 200г (Б: 55,65; Ж: 11,6; У: 57,2)
- Ужин: 140г индейки (Б: 37,8; Ж: 9; У: 0)
- Перед сном: 1 банан + чай (Б: 0; Ж: 0; У: 35,7)
- ЖКХ: 3500 руб.
- Затраты: 16047 руб.
- Остаток: 517 рублей , макароны(1 месяц), рис(1 месяц), оливковое масло(1месяц), мёд(5 месяцев), чай(20 дней)
- БЖУ в день: Белки – 143,45 ; Жиры – 65,6; Углеводы – 174,6

Спасибо за внимание!

Вы **ЖИТЬ** на 16564 руб.
здорово