

Масса всего конуса

$$m = \frac{1}{3}\pi R^2 \cdot h \cdot \rho \tag{1}$$

Отсюда

$$h = \frac{3m}{\rho \pi R^2} \tag{2}$$

Зависимость радиуса сечения конуса от высоты:

$$r(x) = x \cdot \frac{R}{h} \tag{3}$$

Момент инерции диска, «вырезанного» из конуса:

$$dI = dm \cdot \frac{r^2}{2} \tag{4}$$

Но масса диска

$$dm = \rho \cdot \pi r^2 \cdot dx \tag{5}$$

Отсюда

$$I = \int dI = \rho \pi \frac{1}{2} \int_0^h r^4 \cdot dx = \rho \pi \frac{R^4}{2h^4} \int_0^h x^4 \cdot dx = \rho \pi \frac{R^4}{2h^4} \cdot \frac{h^5}{5} =$$
 (6)

$$= \rho \pi \frac{R^4}{10} \cdot h = \rho \pi \frac{R^4}{10} \cdot \frac{3m}{\rho \pi R^2} = \frac{3}{10} m R^2$$
 (7)