

**Программа летнего пришкольного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
«Солнышко»  
МБОУ Сосновской СОШ №1**

**Пояснительная записка**

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Летний лагерь - время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить. Проблемы организации летнего оздоровительного отдыха вытекают из объективных противоречий:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;
- педагогической заботой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Лагерь размещается на базе муниципального образовательного учреждения МБОУ Сосновская СОШ №1. В основу организации закладываются здоровьесберегающие технологии, реализующиеся в игровой форме.

Содержание деятельности лагеря должно быть направлено на разрешение этих противоречий. Программа деятельности летнего лагеря ориентирована на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Эффективное управление в современном лагере – это главная основа его существования и неперемное условие развития.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря.

Основная идея программы ЛДП «Солнышко» - представление возможностей для раскрытия творческих способностей ребенка, создание условий для самореализации потенциала детей и подростков в результате общественно полезной деятельности. Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе и представляет собой одну смену.

Формируя воспитательное пространство лагеря, в основу организации смены закладывается легенда лагеря, согласно которой все дети, посещающие лагерь, становятся участниками длительной сюжетно-ролевой игры со своими законами и правилами.

В нем отдыхают учащиеся младших и средних классов.

Обязательным является вовлечение в лагерь трудных детей, детей – сирот, ребят из многодетных и малообеспеченных семей.

Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к реализации. Пребывание здесь для каждого ребенка – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Это возможно благодаря продуманной организованной системе планирования лагерной смены.

### Паспорт программы

<p>Основания для разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Закон РФ “Об образовании”</li> <li>▪ Конвенция о правах ребенка</li> <li>▪ Постановление главы администрации № 99 от 11.02.2022г. «Об организации отдыха детей в каникулярное время в 2022году»,</li> <li>▪ Распоряжение № 34-р от 11.02.2022г «Об организации в летний период 2022 года лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха, на территории Сосновского района»</li> </ul>
<p>Заказчик программы</p>	<p>Родители, социум, органы государственного управления</p>
<p>Цель программы</p>	<p>Создание условий для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их внутреннего потенциала, содействия формированию ключевых компетенций воспитанников на основе включения их в разнообразную, общественно значимую и лично привлекательную деятельность, содержательное общение и межличностные отношения в разновозрастном коллективе, развитие творческих способностей детей.</p>
<p>Основные задачи программы</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация разнообразной досуговой деятельности, и прежде всего – активного общения с природой.</li> <li>2. Привлечение к активным формам деятельности учащихся группы риска.</li> <li>3. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.</li> <li>4. Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средством игры, познавательной и трудовой деятельностью.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.</li> <li>6. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности</li> <li>7. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.</li> <li>8. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.</li> <li>9. Развитие и укрепление связей школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и др.</li> </ol>
<p>Перечень основных мероприятий программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Создание оптимальных условий для организации отдыха и оздоровления учащихся школы</li> <li>▪ Обновление содержания и форм работы по организации летнего лагеря с дневным пребыванием при школе</li> <li>▪ Совершенствование уровня кадрового обеспечения и деятельности летнего лагеря при школе</li> <li>▪ Научно-методическое обеспечение</li> <li>▪ Оздоровление детей и профилактика заболеваний</li> </ul>
<p>Сроки и механизм реализации</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительный (май): <ul style="list-style-type: none"> <li>-подбор кадров;</li> <li>-проведение стажерской площадки для работников лагеря;</li> <li>-подготовка методических материалов;</li> <li>-подготовка материально-технической базы.</li> </ul> </li> <li>2. Организационный: <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование отрядов;</li> <li>-знакомство с режимом работы лагеря и правилами;</li> <li>-оформление уголков отрядов.</li> </ul> </li> <li>3. Основной (21 день): <ul style="list-style-type: none"> <li>-образовательная деятельность;</li> <li>-оздоровительная деятельность;</li> <li>-культурно-досуговая деятельность;</li> <li>-методическая работа с воспитателями.</li> </ul> </li> <li>4. Заключительный: <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрытие смены (последний день смены);</li> <li>-сбор отчетного материала;</li> <li>-анализ реализации программы и выработка рекомендаций;</li> <li>-выпуск видеодневника (презентации).</li> </ul> </li> </ol>

<p>Методическое сопровождение программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метод игры (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью);</li> <li>• Методы театрализации (реализуется через костюмирование, обряды, традиции);</li> <li>• Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);</li> <li>• Метод коллективной творческой деятельности (КТД).</li> </ul> <p>-Психологические услуги. Психологические услуги предоставляются в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение воспитательно-профилактической работы с детьми в целях предотвращения или устранения негативных психологических факторов, ухудшающих их психическое здоровье;</li> <li>• Беседы с детьми по налаживанию и поддерживанию их межличностных взаимоотношений.</li> </ul>
<p>Формы и методы работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные и коллективные формы работы в лагере осуществляются с использованием традиционных методов (беседа, наблюдение, поручение, конкурсы рисунков, плакатов, утренники, праздники,); метод интерактивного обучения (социально-психологические тренинги, ролевые игры, дискуссии); в которых дети непросто «проходят» что-то, а проживают те или иные конкретные ситуации.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Укрепление здоровья детей;</li> <li>▪ Улучшение социально-психологического климата в лагере;</li> <li>▪ Снижение темпа роста негативных социальных явлений среди детей;</li> <li>▪ Укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов и национальностей;</li> <li>▪ Формирование умений, навыков, приобретение жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных ситуациях;</li> <li>▪ Развитие творческих способностей, инициативы и активности ребёнка;</li> <li>▪ Привитие навыков самообслуживания;</li> <li>▪ Повышение чувства патриотизма;</li> <li>▪ Уважение к родной природе.</li> <li>▪</li> <li>▪ Совершенствование материально-технической базы организации летнего отдыха и</li> </ul>

	оздоровления детей;
Система организации контроля над исполнением программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Контроль над исполнением программы осуществляется начальником лагеря</li> </ul>
Учебно-методическое оснащение программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Артамонова Л.Е Летний лагерь. Организация, работа вожатого, сценарии мероприятий. – М.: ВАКО, 2006. – 288 с.</li> <li>▪ Афанасьев С.П., Коморин С.В. Что делать с детьми в загородном лагере. – М. 1998.</li> <li>▪ Гончарова Е.И., Савченко Е.В., Жиренко О.Е. Школьный летний лагерь – М. ВАКО, 2004. - 192с.</li> <li>▪ Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 311с.</li> <li>▪ Лобачёва С.И. Великородная В.А. Загородный летний лагерь. – М.: ВАКО, 2006. – 208с.</li> <li>▪ Лобачёва С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере 1 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 208с.</li> <li>▪ Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Учебно-методическое пособие. «Детсто-пресс», 2001178-276 с.</li> </ul>

# Режим дня

ЛДП «СОЛНЫШКО» МБОУ Сосновской СОШ № 1

8.30- 8.45	<i>Встреча детей</i>
8.45-9.00	<i>Зарядка</i>
9.00-9.10	<i>Утренняя линейка</i>
9.10-9.30	<i>Отрядные дела</i>
9.30-10.00	<i>Завтрак</i>
10.00-13.00	<i>Подвижные игры, мероприятия, кружковая работа, отрядные мероприятия</i>
13.00-13.40	<i>Обед</i>
13.40-14.20	<i>Игры на свежем воздухе, занятия по интересам</i>
14.10-14.30	<i>Линейка (подведение итогов дня).</i>
14.30	<i>Уход домой</i>

# План работы

## лагеря

ДЕНЬ	МЕРОПРИЯТИЕ
<i>День первый</i> 27.05	Организационный день в лагере. Оформление уголка лагеря. Распределение детей в отряды. Проведение инструктажа по ТБ (ДЕНЬ ПОГРАНИЧНИКА)
<i>День второй</i> 29.05	Подготовка к открытию лагерной смены. Операция «Уют в отряде». Оформление отрядных уголков: название отряда, речёвка, девиз, эмблема. Беседа «Правила поведения в столовой». Организация дежурства
<i>День третий</i> 31.05	Экологический десант. Игровая программа «Знатоки природы». Конкурс рисунков «Природа кричит SOS!». Беседа «Кладовая природы. Влияние состава почвы на растительный мир». Презентация «Охрана природы». Беседа «Правила безопасности на стадионе»
<i>День четвертый</i> 01.06	Праздник открытия лагерной смены «Лето – любимое время года». Концерт «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»
<i>День пятый</i> 04.06	Пушкинский день «В гостях у сказки». Экскурсия в районную библиотеку. Беседа «Осторожно, колющие предметы».
<i>День шестой</i> 05.06	Международный день друзей. День наоборот
<i>День седьмой</i> 07.06	День России. Викторина «России верные сыны»
<i>День восьмой</i> 08.06	Минутки здоровья «Мой вес и мой рост». Игровая программа «Здоровье в лукошке». Конкурс знатоков пожарной безопасности.
<i>День девятый</i> 11.06	День профилактики. Изучение правил дорожного движения. Беседа «Будь осторожен на дороге». Соревнование по знанию правил дорожного движения «Осторожно – ДОРОГА!». Конкурс рисунков «Безопасное лето»
<i>День десятый</i> 13.06	Страница народного календаря. Пресвятая Троица. Игры наших бабушек и дедушек.
<i>День одиннадцатый</i> 14.06	День следопыта. Игра «Стрелы Робин Гуда. Искатели клада». Экскурсия в музей. Настольные игры



<i>День двенадцатый</i> 15.06	День открытия лагерной спартакиады «Путешествие в Спортландию». Песенная зарядка. Беседа «Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр». Весёлые старты «Быстрее. Выше. Сильнее»
<i>День тринадцатый</i> 17.06	Ярмарка идей. Игра «Десятилетие нашего детства» Конкурс поделок из природного материала «Природа и фантазия»
<i>День четырнадцатый</i> 18.06	Тропа испытаний. Спортивная игра «Слёт туристят» (Выбор и оборудование места стоянки. Сооружение укрытие и установка палатки. Как добыть пригодную для питья воду)
<i>День пятнадцатый</i> 19.06	День вежливости. Викторина «По стране литературных героев». Беседа «Страна вежливых»
<i>День шестнадцатый</i> 20.06	День памяти и скорби. 78 лет со дня начала Великой Отечественной войны и обороны Брестской крепости
<i>День семнадцатый</i> 21.06	Праздник «Морской бой»
<i>День восемнадцатый</i> 22.06	Квест по станциям «Город профессий»
<i>День девятнадцатый</i> 24.06	Конкурсно - игровая программа «Зов джунглей»
<i>День двадцатый</i> 25.06	Шахматный фестиваль: «Белая ладья». Подготовка к закрытию лагеря.
<i>День двадцать первый</i> 26.06	Праздник закрытия лагерной смены «До свидания, СОЛНЫШКО!»

**02.06** День запуска бумажных змеев и самолётиков

**05.06** Всемирный день охраны окружающей среды

**06.06.** **Пушкинский день**

**08.06** Всемирный день океанов

**09.06** Международный день друзей

**10.06** День рождения киностудии Союзмультфильм

**12.06** **День России**

**14.06** Международный день блогера

**15.06** Международный день прогулки

**21.06** День кинолога Всемирный день рукопожатий

**22.06** **День начала ВОВ**

**25.06** День моряка (мореплавателя)

**26.06** Международный день борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота



# Правила внутреннего распорядка

1. Посещение лагеря ежедневно обязательно для каждого ученика.
2. О причине отсутствия сообщать воспитателю.
3. Без разрешения воспитателя нельзя покидать территорию лагеря.
4. По территории лагеря ходи спокойно.
5. Имей сменную обувь.
6. Имей головной убор.
7. Имей личное полотенце.
8. Выполняй требования воспитателя.
9. Активно участвуй в делах лагеря, отряда.
10. Вноси свои предложения в улучшение жизни лагеря.
11. Уважительно относись к товарищам, воспитателям, обслуживающему персоналу.

## Законы лагеря

1. **Закон «Наше имя-отряд!»** Отряд живет и работает по программе лагеря и режиму дня.
2. **Закон «Здоровый образ жизни!»** Береги свое здоровье.
3. **Закон «Чистота и красота».** Соблюдай личную гигиену, содержи личные вещи и полученное имущество лагеря в чистоте и порядке. Относись бережно к имуществу лагеря.
4. **Закон «Уважение».** Если хочешь, чтобы уважали тебя, относись с уважением к другим.
5. **Закон «Территория».** Без разрешения не покидай лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.
6. **Закон «Зелень».** Ни одной сломанной ветки. Сохраним наш лагерь зеленым!
7. **Закон «Правая рука».** Если вожатый поднимает правую руку – все замолкают.
8. **Закон «Рука молчания».** Если человек поднимает руку, ему необходимо сообщить людям что-то очень нужное, поэтому каждому поднявшему руку – слово!

9. **Закон «За свой отряд».** Всегда и везде старайся стоять за честь отряда. Никогда не компрометируй его в глазах окружающих. Поскольку от каждого зависит, каков будет отряд, то приложи все силы для его улучшения.
10. **Закон «00».** Время дорого у нас: берегите каждый час. Чтобы не опаздывать, изволь выполнять закон 00.
11. **Закон «Распорядок дня».** Никому в лагере нельзя нарушать распорядка (опаздывать на зарядку, общелагерные сборы, находиться за пределами территории)
12. **Закон «Мотор».** Долой скуку! Принимай участие во всех мероприятиях лагеря.
13. **Закон «Выносливость».** Будь вынослив.
14. **Закон «Дружба».** Один за всех и все за одного! За друзей стой горой!
15. **Закон «Творчество».** Твори всегда, твори везде, твори на радость людям!

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**1-й день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	200	19.12	11.68	54.20	392.78
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Бутерброд с маслом					
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.62	19.46	97,86
Масло сливочное	10	0.14	7.36	0.19	68.06
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Щи со сметаной	250	2.3	5.2	38.2	99
Плов	250	21.5	25.2	44.2	495
Компот из сухофруктов	200	1.50	0.32	30.98	126.94
Конфета	30	2.0	10.7	17.0	160
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**2-й день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	200	10.74	8.28	40.56	340

молочная с маслом					
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Пирог с яблоками	70	3.36	4.80	26.45	166.14
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с курицей	250	6.2	5.6	22.3	166
Капуста тушёная	165	5.56	5.91	12.39	112.28
Курица запечённая (окорочок)	100	19.41	9.44	0.08	165.62
Сок	200	-	-	13	92
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**3-й день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом	200	6.21	7.47	25.09	192
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Вафля	50	3.40	12.65	31.05	258.50
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Суп рисовый с курицей	250	2.3	2.9	18.5	118
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	41.9	268
Котлета мясная	80	12.27	14.39	10.01	201.44
Компот витаминизированный с апельсином	200	0.36	0.08	18.2	45.14
Печенье	30	1.58	4.21	23.8	120
Конфета	30	2.0	10.7	17.0	160
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

#### 4-й день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200	6.1	14.6	46.2	330
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Пирожок с повидлом	50	12.3	6.8	40.3	276
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Суп вермишелевый с курицей	250	1.36	2.82	9.16	56.8
Картофельное пюре	150	3.0	4.2	21	148
Рыба тушёная	75	14.8	2.5	-	84
Сок	200	-	-	13	92
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

#### 5-й день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба»	200	8.24	10.62	21.20	293
Йогурт	200	8.84	5.82	12.66	135.92
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Борщ со сметаной	250	2.4	2.9	13.1	85
Рис отварной с овощами	150	4.63	4.17	32.34	185.02
Сосиска отварная	75	5.5	11.95	1.8	133
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65
Компот из сухофруктов	200	1.50	0.32	30.98	126.94

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1  
6-й день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	200	27.68	12.7	35.90	368.64
Какао с молоком	200	6.96	6.74	28.06	180.06
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рисом	250	2.3	2.9	18.5	118
Овощное рагу	165	3.86	6.04	15	121.03
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Печенье	30	1.58	4.21	23.8	120

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**7-й день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом	200	10.74	8.28	40.56	340
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром					
Сыр	10	2.3	2.9	-	36
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.62	19.46	97,86
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Суп перловый	250	2.3	2.9	18.5	118
Макаронны с котлетой					
Макаронные изделия отварные	150	2.5	4.8	31.5	192
Котлета мясная	80	12.27	14.39	10.01	201.44
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65

Компот витаминизированный с апельсином	200	0.36	0.08	18.2	45.14
Конфета	40	1.56	10.76	17.43	194.79

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**8-й день**

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Количество продуктов			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.0	17.2	40.8	345
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Печенье	35	2.68	5.50	21.56	144.40
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Суп гороховый с курицей	250	6.2	5.6	22.3	166
Картофельное пюре	150	3.0	4.2	21	148
Тефтели из курицы	80	12.54	4.57	4.42	113.19
Компот из сухофруктов	200	1.50	0.32	30.98	126.94
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65
Вафля	50	3.40	12.65	31.05	258.50

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**9-й день**

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200	4.72	10.96	39.80	253.50
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Бутерброд с маслом					



Хлеб пшеничный	40	3.2	0.62	19.46	97,86
Масло сливочное	10	0.14	7.36	0.19	68.06
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	250	2.4	2.9	13.1	85
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	41.9	268
Гуляш из куриного филе	100	15.82	3.11	3.20	105
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65
Сок	200	-	-	13	92

**Меню - раскладка лагеря дневного пребывания  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сосновской средней общеобразовательной школы №1**

**10-й день**

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Б (г)	Н (г)		
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба»	200	8.24	10.62	21.20	293
Чай с лимоном	200	-	-	15	57
Пирог с яблоками	70	3.36	4.80	26.45	166.14
<b>Обед</b>					
Овощи порционные	30	0,39	0.14	1.01	5.51
Суп вермишелевый с курицей	250	1.34	2.82	9.16	56.8
Овощное рагу	165	3.86	6.04	15	121.03
Сок	200	-	-	13	92
Хлеб ржаной	40	2.88	0.66	15.68	79.65