

**Программа воспитания  
летнего пришкольного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
«Орлята России»**

**на базе филиала МБОУ Сосновской СОШ №1 в с.Отьяссы**



## 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, увлечений, 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(филиал в с. Отыясы) 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 непереносимое условие развития.

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

Основная идея программы ЛДП «Орлята России» - 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.

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

Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Закон РФ “Об образовании”</li><li>▪ Конвенция о правах ребенка</li><li>▪ Постановление главы администрации № 182 от 06.04.2021г. «Об организации отдыха детей в каникулярное время в 2021 году»,</li><li>▪ Распоряжение №50-р от 16.04.2021 «Об организации в летний период 2021 года лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха, на территории Сосновского района»</li></ul>
Заказчик программы	Родители, социум, органы государственно-общественного управления
Цель программы	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 личностно привлекательную деятельность, содержательное общение и межличностные отношения в разновозрастном коллективе, развитие творческих способностей детей.
Основные задачи программы	<b>Задачи:</b> <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><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></ol>

	<p>деятельности, развитие творческого мышления.</p> <p>9. Развитие и укрепление связей школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и др.</p>
Перечень основных мероприятий программы	<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>
Сроки и механизм реализации	<p>1. Подготовительный (май):</p> <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> <p>2. Организационный:</p> <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> <p>3. Основной (21 день):</p> <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> <p>4. Заключительный:</p> <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>
Методическое сопровождение программы	<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</p>

	<p>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 поддержанию их межличностных взаимоотношений.</li> </ul>
Формы и методы работы	<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 не просто «проходят» что-то, а проживают те или иные конкретные ситуации.</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации программы	<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 оздоровления детей;</li> </ul>
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 Комарин С. В Что делать с</li> </ul>

детьми в загородном лагере. – М. 1998.

- Гончарова Е.И., Савченко Е.В., Жиренко О.Е. Школьный летний лагерь – М. ВАКО, 2004. - 192с.
- Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 311с.
- Лобачёва С.И. Великородная В.А. Загородный летний лагерь. – М.: ВАКО, 2006. – 208с.
- Лобачёва С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере 1 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 208с.
- Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Учебно-методическое пособие. «Детсто-пресс», 2001178-276 с.

# Режим дня

ЛДП «Орлята России» Филиала МБОУ Сосновской СОШ № 1 в с.Отьяссы

*Период*

*Элементы режима дня*

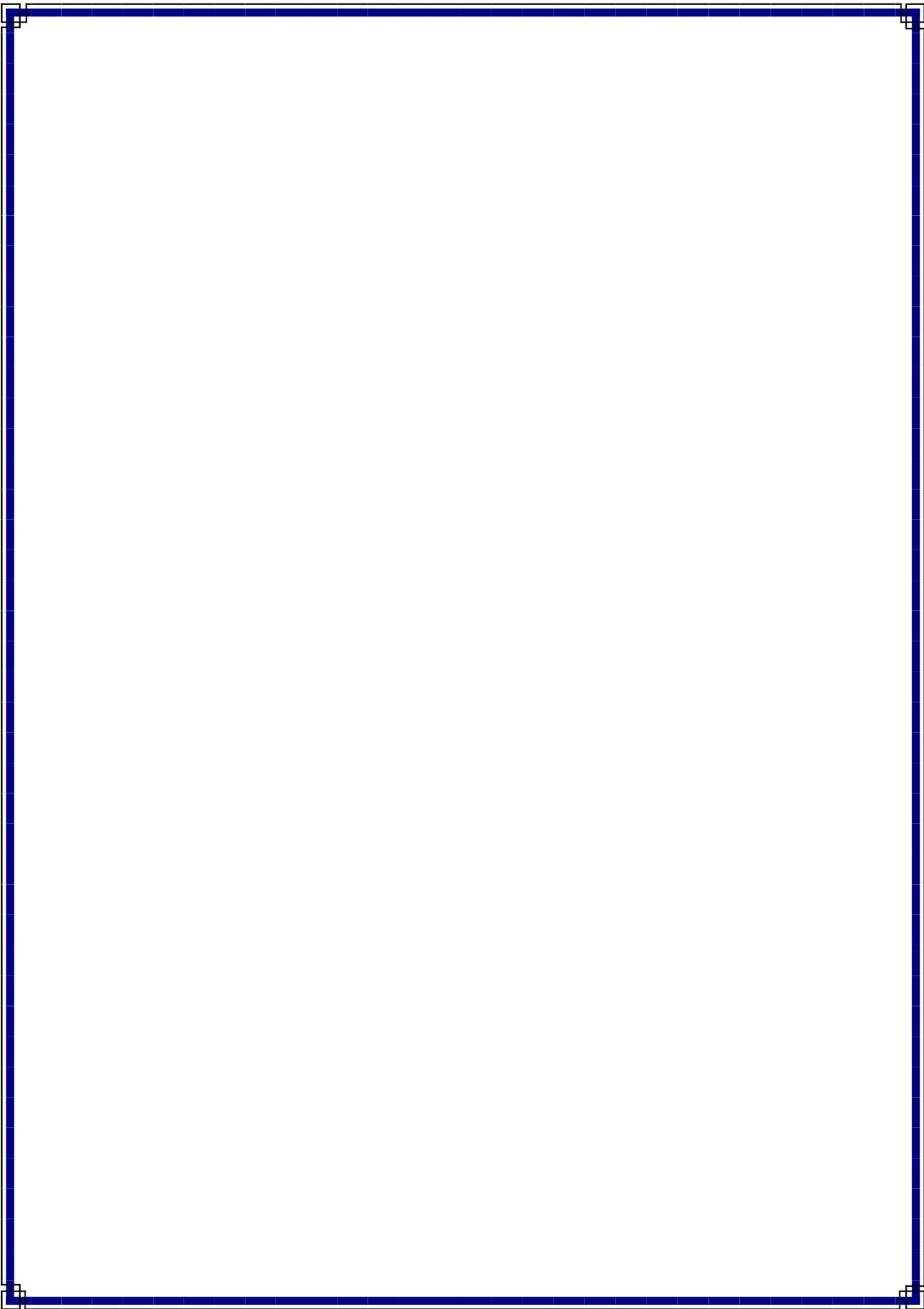
<i>с 8.00-14.00</i>	
<i>8.00- 8.15</i>	<b>Организационные моменты, прием детей</b> <i>Мы рады встрече!</i>
<i>8.15-8.30</i>	<b>Зарядка</b> <i>Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку! Здоровье в порядке- спасибо зарядке!</i>
<i>8.30-8.45</i>	<b>Утренняя линейка</b> <i>«Пора, пора! на линейку, детвора!» (объявление плана работы на день)</i>
<i>8.45-9.25</i>	<b>Завтрак</b> <i>Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сыто и красиво.</i>
<i>9.25-11.10</i>	<b>Общелагерные мероприятия по плану отрядов, общественно-полезный труд</b> <i>В лагере мы веселимся, Улыбаемся, резвимся. Дружно вместе мы играем. Игр очень много знаем! Хорошо бы потрудиться и конечно оздоровиться</i>
<i>11.10-11.50</i>	<b>Дополнительное образование, работа кружков и секций спортивной направленности</b> <i>Вместе с отрядом сил не жалея, Пой, танцуй, рисуй и клей!</i>
<i>11.50-12.30</i>	<b>Игры на свежем воздухе</b> <i>Лишь заслышим зов игры, Быстро на улицу выбежим мы. Ждёт нас здесь много забав интересных, Соревнований, прогулок чудесных</i>
<i>12.30-13.10</i>	<b>Обед</b> <i>Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.</i>
<i>13.10-13.50</i>	<i>Клубные часы, дополнительное образование детей различной направленности,</i> <i>занятия по интересам в группах</i>
<i>13.50-13.55</i>	<b>Линейка</b> <i>(подведение итогов дня).</i>
<i>13.55-14.00</i>	<b>Уход домой</b> <i>До свидания! До новых встреч!</i>

**План-сетка работы лагеря с дневным пребыванием  
детей «Орлята России»**

<b>ДЕНЬ</b>	<b>МЕРОПРИЯТИЕ</b>
<p><i>День первый</i> <b>«Здравствуй лагерь!», «Посвящение в Орлята»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационный день в лагере. Распределение обязанностей в отрядах, оформление уголка лагеря, девиза, отрядной речевки, эмблемы.</li> <li>2. Минуты безопасности: «Инструктажи по ТБ: пожарная безопасность, антитеррористическая безопасность, дорожная безопасность, безопасность на водных объектах, электробезопасность, при организации общественно-полезного труда», «Правила поведения во время прогулок, экскурсий, походов и спортивных игр».</li> <li>3. Посвящение в Орлята.</li> <li>4. Разучивание гимна Орлят.</li> <li>5. Конкурс рисунков на асфальте «Здравствуй лагерь»</li> </ol>
<p><i>День второй</i> <b>«Торжественное открытие лагерной смены»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка творческих презентаций визиток, названий, девизов.</li> <li>2. Подготовка к открытию лагерной смены, оформление помещения, подготовка художественной самодеятельности.</li> <li>3. Праздничный концерт «Открытие лагерной смены».</li> </ol>
<p><i>День третий</i> <b>«Знакомьтесь, это - Орлята»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Если хочешь быть здоров!». Беседы на тему: «Что делать, если я хочу быть здоровым»</li> <li>2. Торжественная линейка. Открытие лагерной смены.</li> <li>3. Знакомство отрядов друг с другом, творческая презентация визиток, названий и девизов;</li> <li>4. Экскурсия в природу Акция «Заботимся о птицах круглый год»</li> </ol>
<p><i>День четвертый</i> <b>«Орленок –за безопасность»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс рисунков на асфальте «Безопасность на воде».</li> <li>2. Минутка безопасности «Солнечные ожоги. Первая помощь при ожогах».</li> <li>3. Викторина «Знать ПДД нужно».</li> <li>4. Профилактическая беседа по поведению воспитанников по пути следования в целевую точку.</li> </ol>
<p><i>День пятый</i> <b>«Орленок – на все руки мастер»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в творческих кружках.</li> <li>2. Экологическая Акция «Чистые улицы села», направленная на побуждение в жителях села соблюдать чистоту на улицах и во дворах.</li> <li>3. Подвижные игры на свежем воздухе.</li> <li>4. Конкурсная программа «Музыкальный батл».</li> </ol>
<p><i>День шестой</i> <b>«Орлёнок – книголюб»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Квиз «День памяти А.С.Пушкина».</li> <li>2. Конкурс инсценировок «Я читаю А.Пушкина».</li> <li>3. Вернисаж «Сказки Пушкина».</li> <li>4. Подвижные игры.</li> </ol>
<p><i>День седьмой</i> <b>«Орленок – спортсмен»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развлекательная программа «Утренняя зарядка»</li> <li>2. Минутка здоровья «Нет вредным привычкам»</li> <li>3. Первенство лагеря по различным видам спорта «Будущий чемпион России». (ГТО)</li> <li>4. Музыкальная программа «Здравствуй лето»</li> </ol>

<u>День восьмой</u> <b>«Орленок – отдыхает»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Витаминка».</li> <li>2. Посещение библиотеки. Игровая программа.</li> <li>3. Игры по интересам.</li> <li>4. Прогулка на свежем воздухе.</li> </ol>
<u>День девятый</u> <b>«Орленок – футболист»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соревнования по мини футболу среди отрядов.</li> <li>2. Тематическая беседа с детьми по антитеррористической безопасности.</li> </ol>
<u>День десятый</u> <b>«Орлёнок- России»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в творческих мастерских, в кружках. Подготовка к выставке «Мой край».</li> <li>2. Торжественное мероприятие «Россия- любимая страна».</li> <li>3. Экскурсия «Главная улица моя».</li> </ol>
<u>День одиннадцатый</u> <b>«Орленок – Эколог»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поход в кинотеатр.</li> <li>2. Командная игра «Вокруг нас удивительный мир!»</li> <li>3. Творческая мастерская «Удивительные превращения» (изготовление поделок из бросового материала).</li> <li>4. Подвижные игры на свежем воздухе.</li> </ol>
<u>День двенадцатый</u> <b>«Орленок – Доброволец»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экскурсия в ПЧ .</li> <li>2. Профилактическая беседа о мерах противопожарной безопасности. « Виды пожаров. Средства и способы пожаротушения, телефоны экстренных служб ».</li> <li>3. Конкурсная программа «Тинейджер-лидер». Выступление под песню Домисолька - «Орлята России». Цель - продвижение программы среди молодежи.</li> </ol>
<u>День тринадцатый</u> <b>«Орленок – Мастер»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в творческих мастерских, в кружках.</li> <li>2. «День семьи, любви и верности», мастер-класс по изготовлению символа этого праздника.</li> <li>3. Акция «Любовь и верность - два крыла».</li> </ol>
<u>День четырнадцатый</u> <b>«Орленок любит развиваться»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение библиотеки. Игровая программа.</li> <li>2. Фотосессия «Орлята лучшие»</li> <li>3. Настольные игры (шашки, шахматы, лото и т.п.)</li> </ol>
<u>День пятнадцатый</u> <b>«Орленок – талант»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс рисунков «Главное событие в лагерной жизни Орленка»</li> <li>2. Концертная программа «Ты лучше всех»</li> <li>3. Заочная экскурсия по Тамбовским местам</li> </ol>
<u>День шестнадцатый</u> <b>«Орленок – Лидер»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрядные творческие дела.</li> <li>2. Квест-игра «Форд - боярд»</li> <li>3. Подготовка к флешмобу «Мы выбираем жизнь»</li> </ol>
<u>День семнадцатый</u> <b>«Орлята и Русские забавы»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в творческих мастерских</li> <li>2. Народные игры на свежем воздухе «Русские забавы. Лови не зевай»</li> <li>3. Игры по интересам.</li> </ol>
<u>День восемнадцатый</u> <b>«Орленок – хранитель»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа по технике безопасности, инструктаж по ПДД, правилах противопожарной и антитеррористической безопасности.</li> <li>2. Игровой час «Играю я - играют друзья». Игра на взаимодействие, командообразование, сплочение, выявление лидера,</li> </ol>

<p><b>памяти»</b></p>	<p>необходимости игры на знакомство или закрепление имён.  <u>Мероприятия, посвященные патриотическому воспитанию, приуроченные 22 июня «День памяти и скорби»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс детских рисунков «Я рисую Мир»</li> <li>2. «Перерыв на кино» - «Дети войны» / «Знание.Герои» / «Минута молчания»</li> <li>3. Поход к обелиску павшим войнам односельчанам</li> <li>4. Экскурсия «По тропинкам героев»</li> </ol>
<p><u>День девятнадцатый</u>  <b>«Орлёнок конструктор»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Занятие в творческих кружках</li> <li>2.Подготовка к празднику «Конструкторское бюро»</li> <li>3. Конкурсная программа «Юные конструкторы»</li> </ol>
<p><u>День двадцатый</u>  <b>«Орлёнок путешественник»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Отрядные творческие дела</li> <li>2. Повторение Т.Б.</li> <li>3. Подготовка к закрытию лагеря.</li> <li>4. Поездка на экскурсию В Тамбовский областной краеведческий музей</li> </ol>
<p><u>День двадцать первый</u>  <b>«Настало время прощаться»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Торжественная линейка.</li> <li>2.Концертная программа «Вылет из гнезда»</li> </ol>



# 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.

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».** Творить всегда, творить везде, творить на радость людям!

# График работы кружков ДО

1 смена – июнь 2025 года

№ п/п	Название кружка	Дни недели	Время проведения	Кол-во об-ся	Руководитель кружка
1	«Литературная гостиная»	понедельник среда пятница	13.10-13.55	10	Морозова Л. Н.
2	«Народоведение»	понедельник среда пятница	13.10-13.55	10	Горохова ТА.
3	«Умелые ручки»	понедельник вторник	13.10-13.55	10	Галахова Н.В.
4	«Волшебный карандаш»	четверг	13.10-13.55	10	Саяпина Г.Н.
6	«Калейдоскоп творчества»	вторник среда пятница	13.10-13.55	10	Бобылёва Е.П.
7	«Литературные каникулы»	понедельник суббота	13.10-13.55	14	Быкова Е.В.
8.	« Юнармейское лето»	понедельник пятница	13.10-13.55	15	Корнаухов П. Н.

Приложение № \_\_\_\_  
к приказу № \_\_\_\_ от. \_\_\_\_\_ 2024

**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**

--	--	--	--	--	--

блюды и продуктов	блюда, г				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
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 блюды 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	150	2 5	1 8	31 5	102

отварные					
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	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			Энергетическая 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