

**Наредба
№.....2025 г.
за здравословно хранене на учениците**

**Раздел I
Общи положения**

Чл. 1. (1) С тази наредба се уреждат изискванията за осигуряване на здравословно хранене на учениците:

1. организирано в ученически столове на територията на училища, общежития, бази за спорт, отдых и туризъм на ученици, центрове за подкрепа на личностно развитие и центрове за специална образователна подкрепа;

2. при предлагане на храни и напитки в бюфети и автомати за закуски и напитки на територията на училищата.

(2) Изискванията на тази наредба се прилагат и в случаите, когато организираното хранене в ученически столове се извършва чрез доставка на храна от обекти за производство на храни, извършващи кетъринг услуги.

Чл. 2. (1) Здравословното хранене на учениците се постига чрез:

1. прием на пълноценна и разнообразна храна;
2. достатъчен прием на зеленчуци и плодове;
3. достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни;
4. увеличаване консумацията на пълнозърнести храни;
5. ограничаване приема на мазнини, захар и сол;
6. прием на достатъчно течности.

(2) При осигуряване на храненето на учениците се използват храни, които отговарят на изискванията за безопасност и качество съгласно Закона за храните и подзаконовите нормативни актове по неговото прилагане.

Чл. 3. (1) Приемът на енергия и хранителни вещества при учениците се определя съгласно Наредба № 1 от 2018 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 11 от 2018 г.).

(2) За изчисляване на енергийната стойност на хранителния прием се използват следните енергийни еквиваленти:

1. един грам белтък доставя 4 kcal енергия;
2. един грам въглехидрати доставя 4 kcal енергия;
3. един грам мазнини доставя 9 kcal енергия.

Чл. 4. При приготвянето на храна, предназначена за училищните столове и бюфети, участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на общественото

хранене.

Раздел II

Изисквания към предлаганите храни и напитки в ученическите столове

Чл. 5. (1) За осигуряване на здравословно хранене на учениците в ученическите столове се препоръчват стойностите за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати, посочени в приложение № 1.

(2) Разпределението на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене е посочено в приложение № 2.

Чл. 6. (1) Храната в ученическите столове се предлага по предварително изготвени дневни и седмични менюта, разработени в съответствие с изискванията на тази наредба.

(2) Седмичните менюта по ал. 1 се изготвят с участието на медицински специалист и/или технолог по хранене.

(3) Менютата по ал. 1 се съобразяват с изискванията за диетично хранене, когато в обектите по чл. 1, ал. 1 се обучават, съответно пребивават деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от такова съгласно поставена медицинска диагноза и лекарски указания за хранителен режим.

(4) При разработване на менюта за хранене на учениците се използват примерните среднодневни продуктови набори, посочени в приложение № 3. При целодневно хранене се включват 100% от количествата на продуктите, а при обедно хранене се включват количествата на продуктите, в съответствие с приложение № 2.

Чл. 7. Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден.

Чл. 8. Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните основни групи храни:

1. зърнени храни и/или картофи;
2. зеленчуци и/или плодове;
3. мляко и млечни продукти и/или богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни;
4. добавени растителни масла и/или млечни мазнини (масло).

Чл. 9. (1) Приемът на зърнени храни и/или картофи се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в основно хранене (сутрешна закуска, обяд и вечеря) на поне един представител от групата на зърнените храни - хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевича и други и/или картофи;
2. включване на пълнозърнести видове хляб най-малко два пъти седмично в обедното меню;
3. включване на пълнозърнести макаронени изделия най-малко един път седмично – макарони, юфка, спагети или закуски на зърнена основа.

(2) Предлагащите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с ниско съдържание на мазнини, сол и/или захар.

Чл. 10. (1) Осигуряването на зеленчуци и плодове се извършва чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 400g зеленчуци и плодове при целодневно хранене.

(2) Разнообразие на зеленчуци и плодове се осигурява, като в менюто се включват най-малко три вида пресни зеленчуци и най-малко три вида пресни плодове седмично.

(3) При предлагането на зеленчуци и плодове се спазват следните изисквания:

1. включване в менюто според сезона предимно на пресни зеленчуци и пресни плодове (цели, нарязани, настъргани, като салата, напитка от пасирани плодове и/или зеленчуци (смути) или прясно изцеден сок);

2. препоръчително е предлагането на замразени зеленчуци и плодове, предстерилизирани;

3. консервираните зеленчуци и плодове да не съдържат синтетични консерванти, подсладители и оцветители;

4. стерилизираните зеленчуци да са с ниско съдържание на сол и мазнини, а стерилизираните плодове - с ниско съдържание на захар;

5. изсушени плодове и зеленчуци се предлагат в състава на многокомпонентни храни;

6. туршии могат да бъдат включвани в менюто само през зимния сезон и предлагани само на обяд до един път седмично, а при целодневно хранене, до два пъти седмично;

7. когато менюто включва предлагане на мармалад и конфитюр се използват „мармалад от плодове“ и „конфитюр екстра качество“ по смисъла на Наредбата за изискванията към плодовите конфитюри, желета, мармалади, желе-мармалади и подсладено пюре от кестени, (ДВ, бр. 19 от 2003 г.).

Чл. 11. (1) Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 400g кисело или прясно мляко и най-малко 35g сирене и/или кашкавал при целодневно хранене;

2. включване на прясно и кисело мляко самостоятелно и като компонент на приготвени храни и напитки.

(2) Прясното мляко, киселото мляко и млечните продукти трябва да отговарят на следните изисквания:

1. киселото и прясното мляко (краве, козе и/или смес между тях) трябва да е със съдържание на мазнини от 3% до 3,6%, като поне два пъти седмично се включва мляко с 2% мазнини;

2. сирената, кашкавалът, изварата и другите млечни продукти да са произведени от краве мляко, козе мляко и/или смес между тях;

3. сиренето да е със съдържание на готварска сол до $3,5\% \pm 5\%$, а кашкавалът - до 3%;

4. айрянът да се предлага без добавена сол или захар.

(3) Не се допуска предлагане на подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, какао, овесени ядки, като подсладянето трябва да е с натурални подсладители.

(4) Не се допуска предлагане на прясно, кисело мляко и млечни продукти с изкуствени подсладители, оцветители, консерванти, ароматизанти и имитиращи продукти, съдържащи в състава си мляко.

Чл. 12. (1) Месото и месните продукти да отговарят на следните изисквания:

1. месото да не е претърпяло друга обработка, освен охлаждане и по изключение - замразяване;

2. телешкото и свинското месо да са без видими тлъстини, сухожилия и кости;

3. птичето месо да е без кожа;

4. мляното месо да е нетлъсто, със съдържание на мазнини $\leq 7\%$ и съдържание на колаген към месен протеин $\leq 12\%$ съгласно Регламент (ЕС) № 1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25.10.2011 г. за предоставянето на информация за храните на потребителите, за изменение на регламенти (ЕО) № 1924/2006 и (ЕО) № 1925/2006 на Европейския парламент и на Съвета и за отмяна на Директива 87/250/ЕИО на Комисията, Директива 90/496/ЕИО на Съвета, Директива 1999/10/ЕО на Комисията, Директива 2000/13/ЕО на Европейския парламент и на Съвета, директиви 2002/67/ЕО и 2008/5/ЕО на Комисията и на Регламент (ЕО) № 608/2004 на Комисията (ОВ, L 304, 22.11.2011 г.) (Регламент (ЕС) № 1169/2011) и със съдържание на сол не повече от 1% от общата маса;

5. от месните продукти се допускат шунка и филе без съдържание на механично отделено месо и формовано месо съгласно Регламент (ЕС) № 1169/2011, с ниско съдържание на мазнини и намалено съдържание на сол в съответствие с изискванията на Регламент (ЕО) № 1924/2006 на Европейския парламент и на Съвета от 20.12.2006 г. относно хранителни и здравни претенции за храните (обн., специално българско издание: глава 15, том 18).

(2) Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни заготовки (кайма, кебапчета, кюфтета, карначета, наденици, кренвирши и др.).

(3) Не се допуска предлагане на месни продукти като основни ястия.

Чл. 13. (1) В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично при обедно хранене. Риба се предлага и като рибена чорба и като компонент на сандвичи.

(2) Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е прясна, по изключение замразена;

2. не се допуска предлагане на солена, пушена, сушена, маринована или консервирана по друг начин риба и хайвер.

(3) Не се допуска предлагане на миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни хидробионти.

Чл. 14. В менюто се включват за консумация пресни яйца клас А съгласно Регламент (ЕО) № 589/2008 на Комисията от 23.06.2008 г. за определяне на подробни правила за прилагане на Регламент (ЕО) № 1234/2007 на Съвета относно стандартите за търговия с яйца (ОВ, L 163, 24.06.2008 г.).

Чл. 15. (1) Бобови храни (боб, леща, нахут, сух грах и други) се включват в менюто

не по-малко от два пъти седмично при целодневно хранене и най-малко един път при обедно хранене.

(2) Ядки и семена се предлагат като компонент на салати, ястия и десерти.

Чл. 16. Приемът на течности се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

1. питейна вода, бутилирани ниско минерализирани натурални минерални води, със съдържание на флуор до 1,5 mg/l, изворни и трапезни води;
2. сокове от плодове и зеленчуци – прясно изцедени и/или стерилизирани;
3. нектари без добавена захар и изкуствени подсладители, в които съдържанието на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодови и билков чай;
6. боза с натурални подсладители;
7. напитки от пасирани плодове и/или зеленчуци (смути), поотделно и в смес с прясно/кисело мляко и други;
8. топъл шоколад.

Чл. 17. (1) Консумацията на мазнини трябва да бъде в границите от 25 до 35% от енергийната стойност на храната.

(2) Ограничаване консумацията на мазнини се осъществява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 3, т. 4, чл. 11, ал. 2, т. 1 и чл. 12, ал. 1, т. 2 - 5 и ал. 2;
2. ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията;
3. прилагане на кулинарни технологии, ограничаващи вноса на мазнини - варене, варене на пара, задушаване и печене;
4. не допускане предлагането на храни, съдържащи хидрогенирани (напълно и/или частично) мазнини;
5. предлагане на пържени храни до два пъти седмично в училищните столове предлагащи целодневно хранене, при спазване на изискванията, посочени в приложение № 4.

Чл. 18. (1) Приемът на свободни захари (монозахариди и дизахариди, добавени към храни и напитки, и захари, естествено съдържащи се в мед, сиропи, плодови сокове и концентрати от плодови сокове) трябва да се ограничава до 10% от енергийната стойност на храната за деня.

(2) Ограничаване консумацията на добавена захар се осъществява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 3, т. 4, чл. 11, ал. 2, т. 4, ал. 3 и 4 и чл. 16, ал. 1, т. 3;
2. влагане на не повече от 5% захар (пчелен мед) за подсладяване на чай, напитки с какао, цитронада и кисело мляко;
3. включване в менюто на не повече от два пъти седмично на сладкарски и шоколадови изделия при целодневно хранене.

Чл. 19. Приемът на готварска сол с всички храни и напитки се ограничава, чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 3, т. 4 и 6, чл. 11, ал. 2, т. 3 и 4, чл. 12, ал. 1, т. 4 и ал. 2 и чл. 13, ал. 2, т. 2;
2. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястия и закуски;
3. изключване възможността за допълнително солене по време на хранене;

Чл. 20. При приготвянето на храната се прилагат здравословни кулинарни технологии съгласно приложение № 5.

Раздел III

Изисквания към предлаганите храни и напитки в бюфетите и автоматите за закуски и напитки на територията на училищата

Чл. 21. В бюфетите и в автоматите за закуски и напитки не се предлагат:

1. пържени картофени и пържени зърнени изделия;
2. екструдирани зърнени продукти с добавена мазнина;
3. пържени ядки;
4. пържени тестени изделия;
5. захарни и шоколадови изделия, с изключение на шоколад;
6. сладкарски продукти с високо съдържание на мазнини и захар;
7. сухи супи и сухи бульони.

Чл. 22. (1) В бюфетите и в автоматите за закуски и напитки могат да се предлагат сандвичи, тестени закуски, плодове, зеленчуци, бисквити, десерти на млечна, млечно-плодова, зърнена, зърнено-плодова основа и шоколад.

(2) В бюфетите и в автоматите за закуски и напитки могат да се предлагат напитките по чл. 16.

Чл. 23. Бюфетите предлагат задължителен минимален асортимент от храни и напитки, който включва следните групи:

1. сандвичи;
2. тестени закуски;
3. млека - кисело мляко, прясно мляко, айрян, млечни и млечно-кисели напитки;
4. плодове и зеленчуци според сезона;
5. натурални плодови и зеленчукови сокове;
6. бутилирани натурални минерални, изворни и трапезни води.

Чл. 24. (1) В училищните бюфети, ежедневно се предлага най-малко по един асортимент от трите групи сандвичи:

1. първа група - с млечен компонент;
2. втора група - с нетлъсти меса и месни продукти, риби, яйца;

3. трета група - със зеленчуци, които могат да са пресни, варени, печени, задушени, консервирани.

(2) Продуктите от различните групи по ал. 1 могат да се комбинират.

(3) В сандвичите от първа и втора група по ал. 1 се включва компонент от пресни зеленчуци.

(4) Хлябът или питката на сандвичите са пълнозърнести най-малко в един от предлаганите асортименти от всяка група.

Чл. 25. В училищните бюфети, ежедневно се предлагат най-малко по два вида от групите храни и напитки, посочени в чл. 23.

Допълнителна разпоредба

§ 1. По смисъла на тази наредба „целодневно седмично хранене“ е седемдневен хранителен режим, който включва три основни хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря и/или подкрепителни закуски - между сутрешната закуска и обяда и между обяда и вечерята.

Заклучителни разпоредби

§ 2. Наредбата се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква „л“ от допълнителните разпоредби на Закона за здравето и отменя Наредба № 37 от 2009 г. за здравословно хранене на учениците (обн., ДВ, бр. 63 от 2009 г.).

§ 3. Контролът по изпълнението на наредбата се извършва от органите на държавния здравен контрол.

ДОЦ. Д-Р СИЛВИ КИРИЛОВ

Министър на здравеопазването

Съгласували:

Заместник-министър: Добромира Карева

Директор на Д ОЗ: Илия Тасев

Директор на Д „Правна“: Христина Гетова

Нач. отдел ААД: Полина Денчева

нач. отдел ДЗК в Д ОЗ: инж. Анна Масларска,

Изготвил:

Камелия Конова, държ. експерт в Д ОЗ

Приложение № 1 към чл. 5, ал. 1

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия и хранителни вещества за ученици (общо за момчета и момичета) на възраст от 6 до 19 г.

Възраст*	Енергия (kcal/ден)	Белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е %**	g/ден	Е %	g/ден	Е %	g/ден
6 - 9	1745	10 - 20	44 – 87	25 - 35	49 - 68	45 - 60	196 - 261
10 - 13	2300	10 - 20	58- 115	25 - 35	64 - 89	45 - 60	259 - 345
14 - 19	2800	10 - 20	70 - 140	25 - 35	78 - 109	45 - 60	315 - 420

Забележки:

*Границите на възрастовите интервали включват годините след навършване на съответната възраст до започване на следващата.

** Е % - процент от общата енергийна стойност на храната.

Приложение № 2 към чл. 5, ал. 2

Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене (%)

Хранителни приеми	4-кратен режим	5-кратен режим
Закуска	25	20
Сутрешно подкрепително хранене	-	10
Обяд	30	30
Следобедно подкрепително хранене	20	15
Вечеря	25	25

Приложение № 3 към чл. 6, ал. 4

Примерни продуктови набори за целодневно хранене на ученици от 6 до 19 години при умерена физическа активност (нето/бруто тегло, g/ден)

Продукти	Възраст (години)		
	6 - 9	10 - 13	14 - 19
1. Зърнени храни и картофи			
Хляб и хлебни изделия (нето тегло)	150	200	270
в т. ч. пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб (нето тегло)	75	120	190
Брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	40	45	50
Ориз (нето тегло)	11	11	18
Макаронени изделия (нето тегло)	10	11	15
Други зърнени храни (жито, царевича, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	6	7	8
Картофи (нето/бруто тегло)	40/53	45/60	65/87
2. Зеленчуци и плодове			
Зеленчуци - общо пресни и консервирани (нето/бруто тегло)	300/330	300/330	350/380
Плодове - общо пресни, сушени, компоти (нето/бруто тегло)	280/320	400/460	400/460
в т.ч. пресни плодове (нето/бруто тегло)	220/250	300/350	300/350
Зеленчукови сокове, плодови натурални сокове, нектари (нето тегло)	100	120	150
3. Мляко и млечни продукти			
Мляко (нето тегло)	400	400	400
Сирена, извара (нето тегло)	35	40	50
4. Храни, богати на белтък			
Месо, месни продукти общо (нето тегло)	85	95	115
в т.ч. месо (нето тегло)	80	90	110
в т.ч. месни продукти (нето тегло)	5	5	5
Риба (нето тегло)	30	40	50
Яйца (нето тегло)	38	42	52
Бобови храни (боб зрял, леща) (нето тегло)	13	13	17
Ядки, семена (нето тегло)	10	20	30
5. Добавени мазнини			
Мазнини общо (нето тегло)	26	32	36
в т.ч. млечно масло (нето тегло)	10	10	10
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	16	22	26
6. Захар, мед, храни с високо съдържание на добавена захар (нето тегло)	15	35	45
7. Сол	3,25	3,75	3,75

Приложение № 4 към чл. 17, ал. 2, т. 5

Изисквания към предлаганите пържени храни

1. При пържене се използват само пресни мазнини, като процесът трябва да протича без прегряване на мазнината.
2. Да не се използват за пържене хидрогенирани растителни мазнини.
3. Мазнината от фритюрниците да се подменя след изпържване на храните за деня.
4. При приготвянето на ястия не се допуска влагането на мазнина, използвана преди това за пържене.

Приложение № 5 към чл. 20

Здравословни кулинарни технологии при приготвянето на храната

1. Почистване и нарязване на хранителните продукти непосредствено преди топлинната обработка.
2. Приготвяне на зеленчуковите и плодовите салати непосредствено преди поднасянето им за консумация.
3. Влагане на замразените зеленчуци в ястията без предварително размразяване.
4. Използване на методи на кулинарна обработка, които съхраняват витамините и предотвратяват образуването на вредни за здравето вещества, предимно варене, варене на пара, задушаване или печене при умерена температура.
5. Размразяването на месото и рибата се извършва в хладилник или микровълнова фурна.