

# НАРЕДБА № 37 ОТ 21 ЮЛИ 2009 Г. ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

*В сила от 15.09.2009 г.*

*Издадена от Министерството на здравеопазването*

*Обн. ДВ. бр.63 от 7 Август 2009г.*

## Раздел I. Общи положения

Чл. 1. (1) С тази наредба се уреждат изискванията за осигуряване на здравословно хранене на учениците, организирано в ученически столове, бюфети и автомати за закуски и напитки на територията на училища, общежития и бази за спорт, отдих и туризъм на ученици.

(2) Изискванията на тази наредба се прилагат и за организираното хранене в специализираните институции за предоставяне на социални услуги за деца и социално учебно-професионалните центрове.

(3) Здравословното хранене на учениците се постига чрез осигуряване на пълноценна и разнообразна храна, ежедневна консумация на зеленчуци и плодове, достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни, увеличаване консумацията на пълнозърнести храни, ограничаване приема на мазнини, захар и сол.

Чл. 2. Приемът на енергия и хранителни вещества при учениците се определя съгласно Наредба № 23 от 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 63 от 2005 г.).

Чл. 3. За изчисляване на енергийната стойност на хранителния прием се използват следните енергийни еквиваленти:

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

Чл. 4. Прясното мляко, киселото мляко и млечните продукти, които се предлагат на учениците, трябва да отговарят на следните изисквания:

1. прясното и киселото мляко да са със съдържание на мазнини до 2 %;
2. прясното и киселото мляко, сирената и другите млечни продукти да са без добавени растителни мазнини;
3. не се допускат подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, какао, овесени ядки, растителни влакнини, като подсладянето трябва да е с натурални подсладители и общото съдържание на моно- и дизахариди не трябва да е повече от 15 %;
4. количеството на добавените плодове, плодово пюре, натурален

плодов сок към киселото мляко трябва да е най-малко 6 %;  
5. айрянът да се предлага без добавена сол.

Чл. 5. В ученическите столове, бюфети и в автоматите за закуски и напитки се предлагат само следните напитки:

1. бутилирани натурални минерални, изворни и трапезни води;
2. натурални 100 % плодови и зеленчукови сокове;
3. плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които съдържанието на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и кисело-млечни напитки със съдържание на мазнини до 2 %;
5. плодов и билков чай;
6. топъл шоколад.

Чл. 6. В ученическите столове, бюфети и в автоматите за закуски и напитки не се предлагат:

1. пържени картофени и 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 мазнина и захар - торти и пасти със сметанов и/или маслен крем, сиропирани сладкиши;
7. сухи супи и сухи бульони.

Чл. 7. 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.

Чл. 8. 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. 9. (1) За осигуряване на здравословно хранене на учениците се препоръчват стойностите за среднодневен прием на енергия, белтъци, 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. 10. (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.

(3) В специалните училища менюто се съобразява и с изискванията за диетично хранене в зависимост от заболяванията на децата.

(4) Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден.

(5) При разработване на менюта за хранене на учениците се използват примерните среднодневни продуктови набори, посочени в приложение № 3.

Чл. 11. В ученическите столове се осигурява разнообразие на хранителни продукти, като ежедневно се включва в менюто най-малко по един представител от следните групи храни:

1. хляб, хлебни и макаронени изделия, тестени изделия, ориз, жито и други зърнени храни и картофи;

2. зеленчуци;

3. плодове;

4. мляко и млечни продукти;

5. месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

Чл. 12. Осигуряването на пълнозърнести продукти се извършва чрез включване в менюто:

1. само на пълнозърнест хляб най-малко два пъти седмично;

2. на пълнозърнести макаронени изделия - макарони, юфка, спагети, или закуски на зърнена основа най-малко един път седмично.

Чл. 13. (1) Осигуряването на плодове и зеленчуци (пресни, замразени, сухи, консервирани с ниско съдържание на сол/захар) се извършва чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 400 г зеленчуци и плодове при целодневно хранене.

(2) В менюто ежедневно се включват пресни според сезона зеленчуци (като салата или гарнитура) и/или пресни според сезона плодове (цели, нарязани, настъргани, като плодова салата или прясно изцеден сок).

Чл. 14. Осигуряването на мляко и млечни продукти се извършва чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 400 г кисело или прясно мляко и най-малко 30 г сирене при целодневно хранене;

2. включване на кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и с добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, прясно изцеден плодов сок, или

3. предлагане на прясно мляко като напитка или включено в пюрета, супи и десерти.

Чл. 15. В менюто се включва риба най-малко един път седмично.

Чл. 16. Консумацията на мазнини се намалява чрез:

1. ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията;
2. предлагане на птиче месо без кожа и телешко, свинско, агнешко месо без видими мазнини;
3. изключване на колбасите, предлагани като основни ястия;
4. предлагане на месни продукти и колбаси с намалено съдържание на мазнини, включени в подкрепителни закуски;
5. предлагане на сирена и други млечни продукти с по-ниско съдържание на мазнини спрямо продукти от същата категория (например извара, сирене и кашкавал от краве мляко вместо от овче мляко);
6. прилагане на кулинарни технологии (варене, задушаване, печене), ограничаващи вноса на мазнини;
7. предлагане на пържени храни до два пъти седмично в училищните столове, осигуряващи целодневно хранене, при спазване на изискванията, посочени в приложение № 4.

Чл. 17. Консумацията на рафинирана захар се намалява чрез:

1. ограничаване влагането на захар в чай, какао, прясно и кисело мляко (не повече от 5 % добавена захар);
2. предлагане на сладкарски изделия, извън посочените в чл. 6, т. 6, не повече от два пъти седмично в столовете, които осигуряват целодневно хранене.

Чл. 18. Консумацията на готварска сол се намалява чрез:

1. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски;
2. предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини;
3. включване в менюто на туршии само през зимния сезон и предлагане само на обяд до един път седмично, а при целодневно хранене - до два пъти седмично;
4. изключване възможността за допълнително солене по време на хранене.

Чл. 19. При приготвянето на храната се прилагат здравословни кулинарни технологии съгласно приложение № 5.

### Раздел III.

#### Изисквания към предлаганите храни и напитки в бюфетите

Чл. 20. Бюфетите предлагат задължителен асортимент минимум от храни и напитки, който включва следните групи:

1. сандвичи;

2. тестени закуски със зеленчукова и/или млечна плънка;
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. 21. (1) В училищните бюфети, които осигуряват подкрепително хранене на учениците, 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. 22. В училищните бюфети, които осигуряват подкрепително хранене на учениците, ежедневно се предлагат най-малко по два вида от групите храни и напитки, посочени в чл. 20, т. 2 - 6.

## Заклучителни разпоредби

§ 1. Наредбата влиза в сила от 15 септември 2009 г.

§ 2. Тази наредба се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква "л" от Закона за здравето и отменя Наредба № 26 от 2000 г. за здравословното хранене на учениците (ДВ, бр. 97 от 2000 г.).

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

Приложение № 1 към чл. 9, 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* (години)	Енергия ккал/ден	Белтък		Мазнини		Въглехидрат	
		Е %**	г/ден	Е %	г/ден	Е %	г/ден
6 - 10	1890	10 - 15	48 - 71	25 - 30	53 - 74	55 - 65	260 - 300
10 - 14	2415	10 - 15	60 - 91	25 - 30	67 - 94	55 - 65	330 - 380
14 - 19	2760	10 - 15	69 - 104	25 - 30	77 - 108	55 - 65	380 - 440

Забележки:

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

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

#### Приложение № 2 към чл. 9, 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. 10, ал. 5

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

Продукти	Възраст (години)		
	6 - 10	10 - 14	14 - 19
1. Зърнени храни и картофи			
Хляб и хлебни изделия (нето тегло)	150	200	250
в т. ч. пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб (нето тегло)	75	120	150
Брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	20	20	20
Ориз (нето тегло)	16	18	20

Макаронени изделия (нето тегло)	15	20	2
Други зърнени храни (жито, царевича, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	20	2
Картофи (нето/бруто тегло)	75/100	100/130	110
<b>2. Зеленчуци и плодове</b>			
Зеленчуци - общо пресни и консервирани (нето/бруто тегло)	300/330	300/330	350
Плодове - общо пресни, сушени, компоти (нето/бруто тегло)	280/320	400/460	400
в т.ч. пресни плодове (нето/бруто тегло)	220/250	300/350	300
Зеленчукови сокове, плодови натурални сокове, нектари (нето тегло)	0	120	1
<b>3. Мляко и млечни продукти</b>			
Мляко (нето тегло)	400	400	4
Сирена, извара (нето тегло)	30	40	5
<b>4. Храни, богати на белтък</b>			
Месо, месни продукти общо (нето тегло)	55	80	8
в т.ч. месо (нето тегло)	50	75	8
в т.ч. месни продукти (нето тегло)	5	5	5
Риба (нето тегло)	30	40	4
Яйца (нето тегло)	23	23	2
Бобови храни (боб зрял, леща) (нето тегло)	10	15	1
Ядки, семена (нето тегло)	20	25	3
<b>5. Добавени мазнини</b>			
Мазнини общо (нето тегло)	26	32	3
в т.ч. млечно масло (нето тегло)	10	10	1
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	16	22	2
<b>6. Захар, мед, храни с високо съдържание на добавена захар</b>			
Захар, мед, конфитюри, мармалади, шоколад и др. (нето тегло)	25	35	4

#### Приложение № 4 към чл. 16, т. 7

#### 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 и пържолниците 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. 19

### 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 не се извършва при стайна температура, а в хладилник, студена вода или микровълнова печка.