

# НАРЕДБА № 6 ОТ 10 АВГУСТ 2011 Г. ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА НА ВЪЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ В ДЕТСКИ ЗАВЕДЕНИЯ

*В сила от 15.09.2011 г.*

*Издадена от Министерството на здравеопазването*

*Обн. ДВ. бр.65 от 23 Август 2011г.*

## Раздел I. Общи положения

Чл. 1. (1) С тази наредба се уреждат изискванията за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години, организирано на територията на общински, държавни и частни детски заведения.

(2) Изискванията на тази наредба се прилагат за организираното хранене във:

1. детските градини;
2. специализираните институции за предоставяне на социални услуги за деца, в които се отглеждат деца на възраст от 3 до 7 години (домове за деца, лишени от родителска грижа, домове за деца с физически увреждания и домове за деца с умствена изостаналост);
3. детските лагери за деца на възраст от 3 до 7 години.

(3) Изискванията на тази наредба се прилагат и в училищата по отношение на организираното хранене на децата от подготвителните групи, при целодневна организация на предучилищната подготовка.

Чл. 2. (1) Здравословното хранене на деца на възраст от 3 до 7 години в детски заведения се постига чрез:

1. прием на пълноценна и разнообразна храна;
2. достатъчен прием на зеленчуци и плодове;
3. ограничаване приема на мазнини, захар и сол;
4. прием на достатъчно течности.

(2) В детските заведения се използват храни, които отговарят на изискванията за качество и безопасност съгласно Закона за храните и подзаконовите нормативни актове по неговото прилагане. Храните се придружават с документи, доказващи тяхната безопасност, съгласно действащото законодателство.

Чл. 3. (1) Приемът на енергия и хранителни вещества при децата на възраст от 3 до 7 години се определя съгласно Наредба № 23 от 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 63 от 2005 г.).

(2) 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. При приготвянето на храна в заведенията по чл. 1 участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на хранителните технологии.

## Раздел II.

### Изисквания към предлаганите храни на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения

Чл. 5. (1) За осигуряване на здравословно хранене на децата в заведенията по чл. 1 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.

(3) В детските заведения, в които престоят на децата е до вечеря, хранителният режим е четирикратен и включва сутрешна закуска, обяд и две подкрепителни закуски - преди и след обяд.

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

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

(3) Менюто в детски заведения, в които се отглеждат деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от диетично хранене, се съобразява с изискванията за диетично хранене в зависимост от заболяванията на децата.

(4) При разработване на менюта се използват препоръчителни среднодневни продуктови набори, посочени в приложение № 3. При целодневно хранене се включват 100% от количествата на продуктите, а при четирикратен режим на хранене (без вечеря) се включват  $75\% \pm 5\%$  от количествата на продуктите.

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 групи храни:

1. зърнени храни и картофи;
2. зеленчуци;
3. плодове;
4. мляко и млечни продукти;
5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

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

1. ежедневно включване в основните хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевича) и/или картофи;
2. включване на пълнозърнести продукти (пълнозърнест хляб, хлебни, макаронени и тестени изделия от пълнозърнесто брашно, овесени ядки, жито, елда, просо и др.) най-малко в четири хранителни приема седмично.

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

Чл. 10. (1) Приемът на плодове и зеленчуци се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 300 грама зеленчуци и плодове за децата на възраст от 3 до 5 години и 350 грама

за децата на възраст от 5 до 7 години, при целодневно хранене.

(2) Подкрепителната закуска преди обяда е само от пресни плодове - цели, нарязани, настъргани или като плодова салата.

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

1. включване в менюто според сезона предимно на пресни зеленчуци и пресни плодове (цели, нарязани, настъргани, като салата или прясно изцеден сок);
2. препоръчително е предлагането на замразени зеленчуци и плодове, пред стерилизирани;
3. стерилизираните зеленчуци да са с ниско съдържание на сол и мазнини, а стерилизираните плодове - с ниско съдържание на захар, без синтетични подсладители и синтетични оцветители;
4. изсушени плодове и зеленчуци могат да се предлагат както самостоятелно, така и в състава на многокомпонентни храни;
5. туршии могат да бъдат включвани в менюто само през зимния сезон и само при целодневно хранене, до един път седмично;
6. препоръчително е предлагането на конфитюри и мармалади с над 60% плодово съдържание;
7. не се допуска предлагане на плодови сладка и конфитюри със съдържание на добавена захар над 50%.

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

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 350 грама кисело или прясно мляко и на най-малко 25 - 30 грама сирене и/или кашкавал при целодневно хранене;
2. включване на кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и/или с добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, сок от плодове;
3. включване в менюто на прясно мляко като напитка или като компонент в пюрета, супи и десерти.

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

1. пряското и киселото мляко да са със съдържание на мазнини от 2% в най-малко два дни от седмицата, а в останалите дни от седмицата - от 3% до 3,6%;
2. количеството на добавените плодове, плодово пюре, сок от плодове към киселото мляко да е най-малко 6%;
3. айрянът да се предлага без добавена сол.

(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 и общото съдържание на моно- и дизахариди не трябва да е повече от 15%.

(4) Не се допуска предлагане на прясно и кисело мляко, сирена и други млечни продукти с добавени растителни мазнини.

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

1. месото да е без видими тлъстини, сухожилия и кости;
2. птичето месо да е без кожа;
3. мляното месо да е с ниско съдържание на мазнини (не повече от 12,5% от общата маса) и ниско съдържание на сол (не повече от 1,5% от общата маса); да се предпочита мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо телешкото месо да е най-малко 60%;
4. месните продукти да съдържат висококачествен месен белтък, с ниско съдържание на съединителна тъкан;
5. месните продукти да са с намалено съдържание на мазнини (за малотрайни колбаси не повече от 16%, а за трайните колбаси не повече от 26% от общата маса) и намалено съдържание на сол (за малотрайните колбаси не повече от 1,5%, за трайните колбаси не повече от 2,2% от общата

маса).

(2) Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни полуфабрикати (кебапчета, кюфтета, кърначета, наденици и др.).

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

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

(2) Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е прясна, по изключение замразена и/или консервирана;
2. да се предлага без кости;
3. консервираната риба да е с ниско съдържание на сол.

Чл. 14. В менюто се включват за консумация пресни яйца, съхранявани при хладилни условия, в срок на годност съгласно чл. 13 от Регламент (ЕО) № 557/2007 на Комисията от 23 май 2007 г. за определяне на подробни правила за прилагане на Регламент (ЕО) № 1028/2006 на Съвета относно стандартите за търговия с яйца (ОВ, L 132, 24.5.2007 г.).

Чл. 15. Бобови храни (боб, леща) се включват в менюто един до два пъти седмично.

Чл. 16. (1) 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 мг/л, изворни и трапезни води;
2. 100% натурални сокове от плодове и зеленчукови сокове;
3. плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които общото съдържание на моно- и дизахариди не превишава 20% от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодови и билкови чай;
6. боза с натурални подсладители.

(2) Водата и другите напитки се предлагат с умерена температура, редовно, през целия ден.

Чл. 17. Консумацията на мазнини се намалява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 3, т. 3, чл. 11, ал. 2, т. 1, чл. 12, ал. 1, т. 1, 2, 3 и 5 и ал. 2;
2. ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията;
3. прилагане на кулинарни технологии (варене, задушаване, печене), ограничаващи вноса на мазнини;
4. допускане на пържени храни до два пъти седмично само при целодневно хранене и при спазване на изискванията, посочени в приложение № 4.

Чл. 18. Консумацията на добавена захар се намалява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 3, т. 3 и 7, чл. 11, ал. 3 и чл. 16, ал. 1, т. 3;
2. влагане на не повече от 5% захар за подсладяване на чай, какао, прясно и кисело мляко;
3. включване на не повече от два пъти седмично при целодневно хранене на торти и пасти със сметанов и/или маслен крем, сиропирани сладкиши, вафли, сухи пасти, шоколадови изделия, локум, бонбони.

Чл. 19. Консумацията на готварска сол се намалява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 3, т. 3 и 5, чл. 11, ал. 2, т. 3, чл. 12,

ал. 2 и чл. 13, ал. 2, т. 3;

- ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски;
- предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини;
- изключване възможността за допълнително солене по време на хранене.

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

### Допълнителни разпоредби

§ 1. По смисъла на тази наредба "целодневно хранене" е петкратен хранителен режим, който включва три основни хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря, и две задължителни подкрепителни закуски - между сутрешната закуска и обяда и между обяда и вечерята.

### Заклучителни разпоредби

§ 2. Наредбата влиза в сила от 15 септември 2011 г.

§ 3. Тази наредба се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква "л" от допълнителните разпоредби на Закона за здравето във връзка с чл. 20, ал. 3, т. 4 от Закона за народната просвета.

§ 4. Контролът по изпълнението на наредбата се осъществява от органите на държавния здравен контрол.

#### Приложение № 1 към чл. 5, ал. 1

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Възраст (години)	Енергия ккал/ден	Общ белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е %(*)	г/ден	Е %	г/ден	Е %	г/ден
3 - 5	1570	10 - 15	39 - 59	25 - 35	44 - 61	50 - 65	196 - 255
5 - 7	1770	10 - 15	44 - 66	25 - 35	49 - 69	50 - 65	221 - 288

Забележка.(\*) 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	Петкратен режим (Е %)	
	Е %	г/ден
Закуска	20	
Сутрешна подкрепителна закуска	5 - 10	
Обяд	30 - 35	
Следобедна подкрепителна закуска	15	
Вечеря	25	

#### Приложение № 3 към чл. 6, ал. 4

Препоръчителни среднодневни продуктови набори при целодневно хранене (нето/брuto тегло, грама/ден)

Продукти	Възраст (години)	
	3 - 5	5 - 7
1. Зърнени храни и картофи	200	220
1.1. Хляб и тестени изделия (нето тегло)	80	80
в т.ч. бял, "Добруджа" (нето тегло)	50	45
в т.ч. пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб (нето тегло)	20	25
в т.ч. брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	10	10
1.2. Ориз (нето тегло)	15	15
1.3. Макаронени изделия (нето тегло)	25	35
1.4. Други зърнени храни (жито, царевича, овесени ядки, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	20
1.5. Картофи (нето/бруто тегло)	60/75	70/90
2. Зеленчуци и плодове общо (нето тегло)	500	600
2.1. Зеленчуци - общо пресни и консервирани (нето/бруто тегло)	200/220	250/275
2.2. Плодове - общо пресни, сушени, компоти (нето/бруто тегло)	200/230	250/280
2.3. Зеленчукови сокове, сокове от плодове и нектари (нето тегло)	100	100
3. Мляко и млечни продукти	430	430
3.1. Мляко (нето тегло)	400	400
в т.ч. мляко с масленост 3 - 3,6 % (нето тегло)	250	200
в т.ч. мляко с масленост 2 % (нето тегло)	150	200
3.2. Сирена, извара, кашкавал (нето тегло)	30	30
4. Храни, богати на белтък	110	125
4.1. Месо, месни продукти общо (нето тегло)	50	55
в т.ч. месо (нето тегло)	45	50
в т.ч. месни продукти - пилешки дроб (нето тегло)	5	5
4.2. Рибa (нето тегло)	20	25
4.3. Яйца (нето тегло)	20	20
4.4. Бобови храни (боб зрял, леща) (нето тегло)	10	10
4.5. Ядки, семена (нето тегло)	10	15
5. Добавени мазнини (нето тегло)	25	25
в т.ч. млечно масло (нето тегло)	10	10
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	15	15
6. Захар, мед и храни с високо съдържание на добавена захар - конфитюри, мармалади, шоколад и др. (нето тегло)	30	30

Приложение № 4 към чл. 17, т. 4 Изисквания към пърженето и използването на пържилни мазнини 1. При пържене се използват само пресни мазнини, като процесът трябва да протича без прегряване на мазнината. 2. Не се използват за пържене хидрогенирани растителни мазнини. 3. Мазнината от фритюрниците и пържолниците 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 плодovите 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 (включително варене на пара), задушаване или печене при умерена температура. 5. Размразяването на месото и рибата не се извършва при стайна температура, а в хладилник, в студена вода или в микровълнова печка.