

# 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 министъра на здравеопазването*

*Обн. ДВ. бр.65 от 23 Август 2011г., изм. и доп. ДВ. бр.87 от 5 Ноември 2019г.*

## **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.

(4) (Нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Изискванията на тази наредба се прилагат и в случаите, когато организираното хранене се извършва чрез доставка на храна от обекти за производство на храни, извършващи дейност кетъринг.

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) (Доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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 и трябва да са произведени в съответствие с национални стандарти или стандарти, разработени от браншови организации и одобрени от компетентния орган, когато има такива и доколкото същите не противоречат на изискванията на тази наредба.

Чл. 3. (1) (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на енергия и хранителни вещества при децата на възраст от 3 до 7 години 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 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) (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) За осигуряване на здравословно хранене на децата в заведенията по чл. 1 се прилагат 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) (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Детските заведения, в които се отглеждат деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от диетично хранене, осигуряват възможност за диетично хранене съгласно поставената медицинска диагноза и лекарски указания за хранителния режим.

(4) (Изм. и доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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 петдневно четирикратно хранене (без вечеря) се включват  $75\% \pm 5\%$  от количествата на продуктите от основните групи храни, посочени в чл. 8.

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

Чл. 8. (Доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюта на най-малко по един представител от следните основни групи храни:

1. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) зърнени храни и/или картофи;
2. зеленчуци;
3. плодове;

4. мляко и млечни продукти;
5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни;
6. (нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) добавени растителни масла и/или млечни мазнини (масло).

Чл. 9. (1) (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на зърнени храни и/или картофи се осигурява чрез:

1. (доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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, царевица, други) и/или картофи;

2. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) включване на пълнозърнести продукти (пълнозърнест хляб, хлебни, макаронени и тестени изделия от пълнозърнесто брашно, овесени ядки, жито, елда, просо и др.) най-малко в пет хранителни приема при петдневно четирикратно хранене (без вечеря) и най-малко седем хранителни приема при целодневно седмично хранене.

(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) (Нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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) (Предишна ал. 2, изм. и доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Подкрепителната закуска преди обяда е само от пресни плодове или зеленчуци - цели, нарязани, настъргани без добавена захар или сол.

(4) (Предишна ал. 3 - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) При предлагането на плодове и зеленчуци се спазват следните изисквания:

1. (доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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. (нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) консервираните зеленчуци и плодове да не съдържат консерванти, подсладители и оцветители;

4. (предишна т. 3, изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) стерилизираните зеленчуци да са с ниско съдържание на сол и мазнини, а стерилизираните плодове - с ниско съдържание на захар;

5. (предишна т. 4, изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) изсушени плодове и зеленчуци се предлагат в състава на многокомпонентни храни;

6. (предишна т. 5 - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) туршии могат да бъдат включвани в менюто само през зимния сезон и само при целодневно хранене, до един път седмично;

7. (отм., предишна т. 6, изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) предлагане на "мармалад от плодове" и "конфитюр екстра качество" съгласно Наредбата за изискванията към плодовите конфитюри, желета, мармалади, желе-мармалади и подсладено пюре от кестени, приета с Постановление № 45 на Министерския съвет от 2003 г. (ДВ, бр. 19 от 2003 г.).

Чл. 11. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) (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 30 грама 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. краве прясно и краве, козе и/или смес между тях кисело мляко със съдържание на мазнини от 3% до 3,6%, като два дни седмично се включва кисело мляко с 2% мазнини и/или прясно мляко с 1,5% мазнини;

2. сирена, кашкавал, извара и други млечни продукти, 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 подсладенето 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. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) (1) Месото и месните продукти да отговарят на следните изисквания:

1. месото да не е претърпяло друга обработка освен охлаждане, 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, кърначета, наденици, кренвирши и др.).

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

Чл. 13. (1) (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично. Риба се предлага и като рибена чорба и като компонент на

сандвичи.

(2) Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) да е прясна, по изключение замразена;
2. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) да се предлага без кожа и кости, филетирана или нарязана на парчета;
3. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) не се допуска предлагане на солена, пушена, сушена, маринована или консервирана по друг начин риба и хайвер.

(3) (Нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Не се допуска предлагане на миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни хидробионти.

Чл. 14. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) (1) Бобови храни (боб, леща, нахут) се включват в менюто не по-малко от един път при петдневно четирикратно хранене (без вечеря) и не по-малко от два пъти при целодневно седмично хранене.

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

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. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) сокове от плодове и зеленчуци (прясно изцедени и/или стерилизирани);
3. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) нектари без добавена захар и изкуствени подсладители;
4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодови и билков чай;
6. боza с натурални подсладители;
7. (нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) напитки от пасирани плодове и/или зеленчуци (смути), поотделно и в смес с прясно/кисело мляко и др.

(2) (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Водата се предлага с умерена температура, редовно, през целия ден.

Чл. 17. (1) (Нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на мазнини трябва да бъде в границите 25 - 35% от енергийната стойност на храната.

(2) (Предишен текст на чл. 17, изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на мазнини се осигурява чрез:

1. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 4, т. 4, чл. 11, ал. 2, т. 1, чл. 12, ал. 1, т. 2, 3, 4 и 5 и ал. 2;
2. ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията;
3. (доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) прилагане на кулинарни технологии (варене, варене на пара, задушаване, печене), ограничавачи вноса на мазнини;
4. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) не се допуска предлагането на пържени храни с

изключение в обектите по чл. 1, ал. 2, т. 2 до два пъти седмично;

5. (нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) не се допуска предлагането на храни, съдържащи хидрогенирани (напълно и/или частично) мазнини.

Чл. 18. (1) (Нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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) (Предишен текст на чл. 18 - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на добавена захар се намалява чрез:

1. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 4, т. 4, чл. 11, ал. 2, т. 4, ал. 3 и 4 и чл. 16, ал. 1, т. 3;

2. (изм. и доп. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) влагане на не повече от 5% захар (пчелен мед) за подсладжане на чай, напитки с какао, цитронада и кисело мляко;

3. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) включване в менюто на не повече от два пъти седмично на сладкарски и шоколадови изделия само в обектите по чл. 1, ал. 2, т. 2.

Чл. 19. (1) (Нова - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на готварска сол с всички храни и напитки трябва да се ограничава, като адекватният прием е 3 грама/ден, горната граница за нерисков хранителен прием е 4,5 грама/ден.

(2) (Предишен текст на чл. 19 - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на готварска сол се намалява чрез:

1. (изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 4, 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. 3;

2. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски;

3. предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини;

4. 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. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) По смисъла на тази наредба:

1. "целодневно седмично хранене" е седемдневен 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;

2. "петдневно четирикратно хранене (без вечеря)" е хранителен режим, който се отнася за дните от понеделник до петък (без събота и неделя) и включва две основни хранения - сутрешна закуска и обяд, и две задължителни подкрепителни закуски - между сутрешната закуска и обяда и между обяда и вечерята;

3. "свободни захари" са монозахариди и дизахариди, добавени към храни и напитки, и

захари, естествено съдържащи се в мед, сиропи, плодови сокове и концентрати от плодови сокове.

### Заключителни разпоредби

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

§ 3. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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.

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

### Заключителни разпоредби

## КЪМ НАРЕДБА ЗА ИЗМЕНЕНИЕ И ДОПЪЛНЕНИЕ НА НАРЕДБА № 6 ОТ 2011 Г. ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА НА ВЪЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ В ДЕТСКИ ЗАВЕДЕНИЯ

(ОБН. - ДВ, БР. 87 ОТ 2019 Г.)

§ 25. В срок до три месеца от влизане в сила на наредбата в обектите по чл. 1, ал. 2 се допуска предоставянето на храна, която отговаря на досегашните изисквания.

Приложение № 1 към чл. 5, ал. 1

(Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

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 - 4	1350	10 - 20	34 - 68	25 - 35	38 - 53	45 - 60	152 - 203
5 - 7	1600	10 - 20	40 - 80	25 - 35	45 - 63	45 - 60	180 - 240

Забележка.

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

Приложение № 2 към чл. 5, ал. 2

(Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

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

Хранителни приеми	Петкратен режим (Е %)
	Закуска
Сутрешна подкрепителна закуска	2 - 5
Обяд	30 - 33

Следобедна подкрепителна закуска	20
Вечеря	25

Приложение № 3 към чл. 6, ал. 4

(Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

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

Продукти	Възраст (години)	
	3 - 4	5 - 7
1. Зърнени храни и картофи	170	190
1.1. Хляб и тестени изделия	108	112
в т. ч. хляб бял, "Добруджа", пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб	85	85
в т. ч. брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.)	23	26
1.2. Ориз	8	10
1.3. Макаронени изделия	8	10
1.4. Други зърнени храни (жито, царевича, овесени ядки и др., закуски на зърнена основа)	10	17
1.5. Картофи	36	42
2. Зеленчуци и плодове - общо	380	480
2.1. Зеленчуци - общо	200	230
2.2. Плодове - общо	180	250
2.3. Сокове от плодове и зеленчуци	35	50
3. Мляко и млечни продукти	435	465
3.1. Мляко	400	420
3.2. Сирене, кашкавал, извара	35	45
4. Храни, богати на белтък	125	146
4.1. Месо, месни продукти - общо	53	60
в т.ч. месо	50	57
в т.ч. месни продукти	до 3	до 3
4.2. Риба	22	25
4.3. Яйца	35	40
4.4. Бобови храни (боб зрял, леща, нахут)	10	13
4.5. Ядки, семена	5	7
5. Добавени мазнини	20	25
6. Захар, мед, конфитюри, мармалади	15	17
7. Сол	3	3



Приложение № 4 към чл. 17, т. 4

(Отм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

Приложение № 5 към чл. 20

(Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

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 (включително варене на пара), задушаване или печене при умерена температура.

5. (Изм. - ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Размразяването на месото и рибата се извършва в хладилник или в микровълнова печка.