НАРЕДБА № Н-3 ОТ 3 ОКТОМВРИ 2025 Г. ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

Издадена от министъра на здравеопазването

Обн. ДВ. бр.85 от 14 октомври 2025г.

Раздел I.
Общи положения

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

1. организирано на територията на училища, общежития, бази за спорт, отдих и туризъм на ученици, центрове за подкрепа на личностно развитие, центрове за специална образователна подкрепа и центрове за работа с деца;

2. при предлагане на храни и напитки на територията на обектите по т. 1, включително и от автомати за закуски и напитки.

(2) Изискванията на тази наредба се прилагат и в случаите, когато организираното хранене на учениците 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. включване 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 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.

Раздел II.
Изисквания към храненето на учениците, организирано на територията на обектите по чл. 1, ал. 1, т. 1

Чл. 4. (1) За осигуряване на здравословно хранене на учениците 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.

Чл. 5. (1) Храната 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. 6. В обектите по чл. 1, ал. 1, т. 1 не се допуска повторно използване и предлагане на храна.

Чл. 7. 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 плодове;

3. богати на белтък храни - мляко и млечни продукти и/или месо, птици, риба, яйца, бобови храни;

4. добавени растителни масла и/или млечни мазнини (масло).

Чл. 8. (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, царевица 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) Предлаганите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с ниско съдържание на мазнини, сол и/или захар.

Чл. 9. (1) Осигуряването на зеленчуци и плодове се извършва чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 400 g зеленчуци и плодове при целодневно хранене.

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

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

1. включване в менюто според сезона предимно на сурови зеленчуци и сурови 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 пред стерилизирани;

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 в периода от ноември до март 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. 10. (1) Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко 400 g кисело или прясно мляко и най-малко 35 g сирене и/или кашкавал при целодневно хранене 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 трябва да са със съдържание на мазнини от 3 до 3,6 %, като най-малко два пъти седмично се включва мляко с 2 % мазнини;

2. сиренето да е със съдържание на готварска сол до 3,5 ± 5 %, а кашкавалът - до 3 %;

3. 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 подслаждането 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. 11. (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 ≤ 7 % и съдържание на колаген към месен протеин ≤ 12 % съгласно Регламент (ЕС) № 1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25 октомври 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 декември 2006 г. относно хранителни и здравни претенции за храните (ОВ, L 404, 30.12.2006 г.).

(2) Допуска се предлагането на мляно месо, месни заготовки и месни продукти, отговарящи на изискванията на Наредба № 2 от 2021 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици (ДВ, бр. 8 от 2021 г.).

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

Чл. 12. (1) В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично при обедно хранене. Рибата се предлага и като рибена чорба, и като компонент на ястие, преминало подходяща кулинарна и термична обработка, в съответствие с приложение № 4.

(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. 13. В менюто се включват за консумация пресни яйца клас А, които отговарят на изискванията на Наредба № 1 от 2008 г. за изискванията за търговия с яйца (ДВ, бр. 7 от 2008 г.), Делегиран регламент (ЕС) 2023/2465 на Комисията от 17 август 2023 г. за допълване на Регламент (ЕС) № 1308/2013 на Европейския парламент и на Съвета по отношение на стандартите за търговия с яйца и за отмяна на Регламент (ЕО) № 589/2008 на Комисията (ОВ, L 2023/2465 от 8.11.2023 г.) и на Приложение III, раздел X на Регламент (ЕО) № 853/2004 на Европейския парламент и на Съвета от 29 април 2004 г. относно определяне на специфични хигиенни правила за храните от животински произход (ОВ, L 139, 30.04.2004 г.).

Чл. 14. (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. 15. Приемът на течности се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

1. питейна вода, бутилирани нискоминерализирани 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. плодов 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. 16. (1) Консумацията на мазнини трябва да бъде в границите от 25 до 35 % от енергийната стойност на храната.

(2) Ограничаването на консумацията на мазнини се осъществява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 8, ал. 2, чл. 9, ал. 3, т. 4, чл. 10, ал. 2, т. 1 и чл. 11, 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. недопускане предлагането на храни, съдържащи хидрогенирани (напълно и/или частично) мазнини;

5. предлагане на пържени храни до два пъти седмично само в случаите на целодневно хранене при спазване на изискванията, посочени в приложение № 5.

Чл. 17. (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) Ограничаването на консумацията на добавена захар се осъществява чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 8, ал. 2, чл. 9, ал. 3, т. 4, чл. 10, ал. 2, т. 3, ал. 3 и 4 и чл. 15, т. 3;

2. влагане на не повече от 5 % захар (пчелен мед) за подслаждане на чай, напитки с какао, цитронада, кисело и прясно мляко с добавен плодов компонент, какао или овесени ядки;

3. включване в менюто на не повече от два пъти седмично на сладкарски и шоколадови изделия само при целодневно хранене.

Чл. 18. Приемът на готварска сол с всички храни и напитки се ограничава чрез:

1. спазване на изискванията, посочени в чл. 8, ал. 2, чл. 9, ал. 3, т. 4 и 6, чл. 10, ал. 2, т. 3, чл. 11, ал. 1, т. 4 и чл. 12, 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. 19. При приготвянето на храната се прилагат здравословни кулинарни технологии съгласно приложение № 4.

Раздел III.
Изисквания към предлаганите храни и напитки в обектите за търговия с храни и автоматите за закуски и напитки

Чл. 20. В обектите за търговия с храни и автоматите за закуски и напитки на територията на обектите по чл. 1, ал. 1, т. 1 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, отговарящ на Наредбата за изискванията към какаото и шоколадовите продукти, приета с Постановление № 367 на Министерския съвет от 2021 г. (ДВ, бр. 91 от 2021 г.);

6. сладкарски продукти с високо съдържание на мазнини и захар;

7. сухи супи и сухи бульони.

Чл. 21. (1) В обектите по чл. 20 могат да се предлагат сандвичи, тестени закуски, плодове, зеленчуци, бисквити, десерти на млечна, млечно-плодова, зърнена, зърнено-плодова основа и шоколад.

(2) В обектите по ал. 1 могат да се предлагат само напитките по чл. 15.

Чл. 22. Обектите по чл. 20 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, в съответствие с Наредба № 2 от 20 януари 2021 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици;

4. плодове и зеленчуци според сезона;

5. натурални плодови и зеленчукови сокове;

6. бутилирани натурални минерални, изворни и трапезни води;

7. диетични храни (без глутен, без лактоза, с нисък гликемичен индекс и други).

Чл. 23. (1) В обектите по чл. 20 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, риба, яйца;

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

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

(3) В сандвичите от първа и втора група се включва компонент от сурови зеленчуци.

(4) Хлябът на най-малко един от предлаганите асортименти сандвичи трябва да бъде пълнозърнест.

Допълнителни разпоредби

§ 1. По смисъла на тази наредба:

1. "целодневно хранене" е хранителен режим, който включва три основни хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря, и подкрепителни закуски - между сутрешната закуска и обяда и/или между обяда и вечерята;

2. "месни продукти" са продукти по смисъла на т. 7.1 от Приложение I на Регламент (ЕО) № 853/2004 на Европейския парламент и на Съвета от 29 април 2004 г. относно определяне на специфични хигиенни правила за храните от животински произход (ОВ, L 139, 30.04.2004 г.);

3. "месни заготовки" е понятие по смисъла на т. 1.15 от Приложение I на Регламент (ЕО) № 853/2004 на Европейския парламент и на Съвета от 29 април 2004 г. относно определяне на специфични хигиенни правила за храните от животински произход.

Заключителни 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 (ДВ, бр. 63 от 2009 г.).

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

Приложение № 1 към чл. 4, ал. 1

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия и хранителни вещества за ученици (общо за момчета и момичета)

Възраст*	Енергия	Белтък		Мазнини		Въглехидрати	
(години)	(kcal/ден)	E %**	g/ден	E %	g/ден	E %	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. 4, 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. 5, ал. 4

Примерни продуктови набори за целодневно хранене на ученици 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, царевица, 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

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

Продукти	Възраст (години)		
	6 - 9	10 - 13	14 - 19
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. 12, ал. 1 и 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 се извършва в хладилник или във фурна.

Приложение № 5 към чл. 16, 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.