CITY GUIDE

Sunny Beach

🍴 Национальная кухня

Шопский салат (помидоры, огурцы, перец и тертое **сирене**) открывает почти любую трапезу в Болгарии, а **баница** — пласты теста фило с начинкой из сирене и яиц — служит основой утренней пекарной традиции. Летом основу рациона составляет **таратор**, холодный суп из йогурта и огурцов с чесноком, укропом и грецкими орехами. На гриле готовят кебапче (колбаски из рубленого мяса, приправленные зирой) и каварму (тушеную на медленном огне свинину с перцем). Основа рациона — молочные продукты: сирене (белый рассольный сыр), кашкавал (желтый) и йогурт кисело мляко, приготовленный на основе местной культуры Lactobacillus bulgaricus. Для приготовления пищи используют подсолнечное масло, а не оливковое, а в качестве настольной приправы подают чубрицу — болгарскую смесь трав, не встречающуюся в кухнях соседних стран.

В болгарской кухне много общих блюд с турецкой и греческой — мусака, сарми, пахлава, айран — но в ней больше славянского благодаря обилию молочных соусов, использованию подсолнечного масла вместо оливкового и холодным супам на йогурте, таким как **таратор**, тогда как греки выбирают дзадзики. В болгарской **мусаке** кубики картофеля укладываются под рубленую свинину и заливку на основе йогурта, в отличие от греческого варианта с картофелем, баклажанами и соусом бешамель. Фирменное блюдо **чеверме** — целый ягненок или поросенок, насаженный на вертел и медленно вращаемый над открытыми углями от четырех до семи часов — не имеет прямого аналога среди турецких шашлыков. Хлеб играет более важную структурную роль, чем в греческой или турецкой трапезе, а повседневной приправой служит **чубрица** — болгарская смесь трав, не встречающаяся в кулинарных традициях соседних стран.

Фирменная техника — медленное приготовление в глиняных горшочках, называемых **гювеч**, используемых для **кавармы** (свинина, перец, лук), сача (шипящая железная сковорода с мясом и овощами) и капамы (различные виды мяса, тушенные часами на открытом огне). Болгарские трапезы проходят в общении и без спешки: они начинаются с **мезе** — шопского салата, луканки, кашкавала, оливок и хлеба, которые едят все вместе, попивая **ракию** — и только позже подают горячее основное блюдо. Спешка считается дурным тоном; за столом положено задерживаться, хлеб разламывают и передают по кругу, а тосты «Наздраве» произносят, глядя в глаза.

Черноморское побережье вокруг **Солнечного берега** отличается региональным акцентом на морепродуктах, основанным на местном улове — **рапане**, выращенных на канатах **мидиях** и целой **черноморской рыбе** — что дополняет более широкую болгарскую трапезу из мяса на гриле, салатов и блюд в горшочках.

Старый **Несебр**, исторический полуостров рядом с курортом, считает **кефал плакия** своим местным фирменным блюдом — кефалью, запеченной с сезонными овощами в неглубокой форме.

Рапана, крупная хищная морская улитка, появившаяся из Тихого океана в середине двадцатого века, настолько прочно вошла в местную кухню, что теперь это блюдо чаще всего ассоциируется с **болгарским черноморским побережьем**; его подают на гриле, жареным или холодным с луком, оливковым маслом и лимоном.

Цаца — мелкая **килька**, обвалянная в муке, зажаренная во фритюре целиком и выложенная горкой на тарелку с картофелем фри и лимоном, — это ближайший аналог на болгарском побережье к национальному блюду «рыба с картофелем фри», которое едят на свежем воздухе под холодное пиво.

Средиземноморские **мидии** (**миди**) выращиваются более чем на сорока участках вдоль болгарского побережья и появляются в меню прибрежных ресторанов как **миди плакия** — запеченные в неглубокой форме с сезонными овощами и любистком, — или приготовленные на пару в белом вине с чесноком.

Рибена чорба, томатно-паприковый бульон, основой которого служит дневной смешанный улов, подают практически в каждой прибрежной

механе в качестве согревающего рыбного блюда наряду с цельной рыбой на гриле, такой как **лаврак**, **ципура** и ценная плоская рыба **калкан**.

На столе сохраняется неизменное болгарское национальное ядро наряду с акцентом на морепродуктах: **шопский салат** из нарезанных кубиками томатов, огурцов, перца и лука под слоем тертого белого сыра; **кебапче** с угольного гриля; **баница** из фило, яиц и сыра на завтрак; и охлажденный **таратор** из йогурта, огурца, чеснока и укропа в жаркие полдни.

Механа — деревенская деревянная таверна с домотканными изделиями и живой народной музыкой — является традиционным местом для региональной трапезы в **Солнечном берегу**: мясо на гриле, салаты, блюда в горшочках и местное вино, к которым добавляются блюда из черноморских морепродуктов.

🍽️ Гастрокультура

В высокий сезон (**июле** и **августе**) бронировать заранее — это норма: лучшие таверны **механы** и столики с видом на море в Несебре быстро разбирают, поэтому разумно бронировать время после 8 вечера. Вне высокого сезона можно спокойно приходить без брони — в большинстве мест на набережной обычно есть свободные места.

Обслуживание здесь намеренно неспешное. Сначала подают холодные салаты и закуски на компанию, **основные блюда** приносят по одному, по мере готовности, а не все сразу, а столы не освобождают сразу — неспешная, полная общения трапеза воспринимается как часть впечатлений, а не как ошибка кухни.

Чаевые приветствуются, но никогда не являются обязательными: около **10%** за хорошее обслуживание — местная норма. В некоторых ресторанах сервисный сбор могут уже включать в счет, поэтому стоит уточнить этот момент, прежде чем оставлять деньги сверх счета.

Бранч в Солнечном берегу — это скорее импортированная туристическая концепция, чем местный болгарский обычай. Поскольку вне летнего сезона здесь остается лишь крошечное постоянное население, традиции бранча по выходным так и не сложились естественным образом. Кафе, построенные вокруг авторского кофе и блюд с **сырниками**, существуют

почти исключительно для международной туристической публики, позиционируя себя как главные места для бранча на курорте. Сами болгары идут в **пекарню** за теплой **баницей** и кофе, которые едят стоя или на скамейке — формат бранча с сидением за столом подстроен под расписание пакетных туров, а не под местные привычки.

Поздний ужин — более характерная из этих двух привычек. Ужин начинается гораздо позже, чем ожидают гости: бронь столиков регулярно заказывают на поздний вечер, а семейные рыбные таверны на полуострове Несебр работают до глубокой ночи. Такие заведения, как **Фанни Паб**, специально подают еду допоздна, сочетая трапезу с живым кабаре и позиционируя ужин как начало долгой ночной попойки, а не как отдельный вечерний прием пищи. В отличие от этого, завтрак остается чем-то второстепенным — большинство гостей ограничиваются гостиничным буфетом, а местные жители забегают в **пекарню** за **баницей**, которую едят на ходу, поэтому неспешный завтрак с сидением за столом, обычный для западных городов, здесь едва ли существует как социальный ритуал.

Обед 12:00–14:30

☕ Утро

Болгарский кофе существует в двух параллельных плоскостях. Повседневный городской ритуал — это быстрый **эспрессо** стоя, итальянский формат кофеен, распространившийся по Восточной Европе после 1990 года. Домашняя и традиционная обстановка по-прежнему вращается вокруг **турско кафе** — нефiltersного кофе, который варят в небольшой **джезве** с длинной ручкой и наливают в чашку без ручки **филджан**, обычно сопровождая стаканом холодной воды. Если попросить «эдно кафе», в современной кофейне вам принесут эспрессо, а в традиционной — кофе, сваренный в джезве.

Главная улица Солнечного берега — это летняя экономика кофеен. Отели, бары и рестораны на берегу открываются в конце апреля или в мае и закрываются к середине октября, а более 90 процентов курорта простаивает закрытыми с начала ноября до конца апреля. Существующая здесь дневная культура кофеен ориентирована на туристов — напитки на основе **эспрессо**, бары в вестибюлях отелей, пляжные точки с

мороженым и ночные аперитив-бары вдоль тусовочной **Цветной улицы** — а не на круглогодичную местную спешелти-сцену третьей волны.

Patio Branch — это кафе с садом на Солнечном берегу, основанное на меню бранчей весь день, **спешелти-кофе**, свежих соках и десертах собственного приготовления. Здесь есть открытая терраса, оборудованная как для быстрого кофе, так и для долгой трапезы, предлагается **Wi-Fi** для удаленной работы, а меню и персонал поддерживают английский, болгарский, русский и украинский языки.

Refresh Coffee & Bar — это центральное кафе-бар на Солнечном берегу недалеко от главной дороги с посадкой как внутри, так и на улице, меню на английском языке и круглогодичным режимом работы, что делает его редким местом на курорте. Это заведение представляет собой нечто среднее между кофейней и коктейль-баром, а не классическим эспрессо-баром.

Café Caravelle находится прямо напротив автовокзала Солнечного берега и является кофейней, которую посетители чаще всего упоминают в связи с кофе на курорте — это место, где можно быстро выпить эспрессо и другие напитки, а не заведение для неспешного времяпрепровождения.

Спешелти-кофе третьей волны в Болгарии — это преимущественно феномен Софии, Пловдива и Варны, а не курортов Черноморского побережья. Главным пионером в стране является **Dabov Specialty Coffee**, основанная в 2008 году и зарегистрированная под этим названием в 2014 году супругами-учредителями; это компания по обжарке и закупке, которая поставляет моносорта кофе в городские кофейни, а ее основатель с 2013 года является единственным болгарским судьей в международном жюри Cup of Excellence. Солнечный берег не считается направлением третьей волны.

Завтрак с 08:00
Кафе с 08:00

🌙 Вечер

Барная жизнь и культура вечернего отдыха в Солнечном берегу ориентированы на международных туристов, а не отражают местные

болгарские обычаи. Флауэр-стрит живет за счет алкогольных акций **счастливых часов**, меню шотов, организованных туров **паб-краула** и общих коктейлей в огромных чашах-аквариумах — все это ритуалы, рассчитанные на британскую, немецкую и скандинавскую публику пакетных туров. Местные болгары с серьезным музыкальным вкусом вместо этого направляются на **Какао Бич**, открытую клубную зону, где играют хедлайнеры, в то время как местные жители в целом относятся к самому Солнечному берегу скорее как к месту работы, а не к месту для ночных развлечений. Походы по барам начинаются в середине вечера, когда промоутеры рассыпаются по улицам, раздавая прохожим ламинированные меню напитков на нескольких языках.

Ужин 19:00–22:00
Бар 19:00–02:00

🛎️ Комфорт

Евро — единственная наличная валюта на Солнечном берегу с тех пор, как 1 января 2026 года Болгария вывела из обращения лев. По данным болгарской криминалистической экспертизы за 2026 год, примерно три четверти поддельных евро, изъятых из местного оборота, — это купюры номиналом **20** и **50** евро, именно те номиналы, которые путешественник с наибольшей вероятностью может получить в кассе или банкомате.

Карты принимаются практически везде на этом крупном курорте — отели, рестораны, бары, клубы и супермаркеты routinely принимают **Visa**, **Mastercard** и **Maestro**. Наличные необходимо использовать при оплате в **болгарских левах**; небольшие суммы по-прежнему нужны для чаевых, на рыночных прилавках, в некоторых такси и у пляжных торговцев.

Для получения самого выгодного курса **отделения банков** на **улице Цветов** (напротив отеля Кубан) и **кооперативный банк** наверху используют межбанковский курс, как и банкоматы болгарских банков (UniCredit Bulbank, DSK, UBB, Postbank, Fibank). Киоски с выгодным курсом находятся в **отеле Черное море** на трассе Солнечный Берег — Несебр и в отеле Гларус; обменные пункты без комиссии вдоль курортной полосы обычно закладывают разницу в 8–20% в заявленный курс.

Задокументированная схема мошенничества при уличном обмене в Солнечном Берегу заключается в выдаче туристам старых **купюр болгарского лева**, которые местные магазины впоследствии отказываются принимать. Более распространенная схема курортных обменных пунктов — это вводящая в заблуждение **вывеска с курсом**: крупная цифра обозначает курс, по которому пункт покупает вашу твердую валюту, а не количество левов, которое вы фактически получите, — все это сопровождается баннером об отсутствии комиссии, скрывающим значительную разницу в заявленном курсе. Пересчитайте левы и проверьте год выпуска на каждой купюре.

Чаевые вне ресторанов остаются скромными и никогда не являются обязательными. **Водители такси** ожидают округления суммы проезда, а также небольшой доплаты за долгие поездки. **Носильщики** и **горничные** принимают небольшие чаевые за помощь с багажом или ежедневную уборку; чаевые **консьержу** предназначены для поистине исключительных просьб. **Экскурсоводы** будут признательны за скромные чаевые после удачной экскурсии. На стойках регистрации и у парковщиков чаевые не ожидаются.

Здесь действует **единая зона роуминга** (ЕС/ЕЭЗ, Молдова, Украина) — гостям из той же зоны дополнительная связь не нужна, роуминг работает как дома.

Водопроводная вода в Солнечном Береге проходит очистку и официально **пригодна для питья**, соответствуя стандартам питьевой воды ЕС и Болгарии, а ее качество контролируется Бургасской региональной инспекцией здравоохранения. Некоторые гости замечают сильный привкус хлора и отдают предпочтение бутилированной воде, и это более безопасный выбор, если вода из-под крана мутная или имеет соленый привкус. Иногда выпускаются краткие предупреждения — так, в конце 2025 года тот же регулятор зафиксировал микробиологические отклонения на соседнем курорте Елените, — поэтому после сильных ливней разумно уточнять информацию у персонала отеля. Бутилированная вода с низкой минерализацией является обычным выбором для приготовления детских смесей и для людей с чувствительным желудком.

Болгарский **Закон о здравоохранении** запрещает курение в закрытых общественных местах — ресторанах, барах, кафе, клубах, общественном

транспорте и на рабочих местах. В барах, дискотеках и клубах **Солнечного Берега** это правило открыто нарушают, несмотря на предупреждающие знаки.

На главной улице **Солнечного Берега** и на **Какао-Бич** в южной части нет общественных туалетов прямо на песке. Практичная альтернатива — это туалеты в прибрежных пляжных клубах и ресторанах, некоторые из которых разрешают пользоваться ими и посторонним.

Солнечный Берег живет по короткому и ярко выраженному сезонному календарю. Главная улица оживает к началу июня и начинает затихать к середине сентября, когда магазины устраивают распродажи, а оставшиеся заведения сокращают часы работы. С начала ноября до середины мая большинство прибрежных баров, ночная клубная улица **Флауэр Стрит**, аквапарк и значительная часть ресторанов закрываются на межсезонье.

Транспорт движется по **правой стороне** дороги, а у арендованных автомобилей **руль** расположен **слева**.

В Солнечном береге используются стандартные европейские круглые двухштырьковые розетки (**тип C/тип F**, Шуко) с напряжением **230 В** и частотой **50 Гц**.

В Болгарии используется **метрическая система** (**километры**, **килограммы**, **литры**) для расстояния, веса и объёма, а **шкала Цельсия** — для температуры в сводках погоды, прогнозах и на указателях.

🪂 Активный отдых

Аквабайкинг — один из самых популярных видов отдыха на 8-километровом побережье Солнечного берега, пункты проката расположены вдоль всей песчаной полосы. Сеансы аренды предоставляются на 15 или 30 минут, часто с инструктором для новичков.

Парасейлинг — полеты начинаются из бухты, буксировка на большой высоте за быстроходным катером открывает панорамные виды на побережье Солнечного берега и Несебрский полуостров. Операторы базируются у главного входа на пляж и вокруг аквапарка Action, самые спокойные полеты проходят утром, до появления дневного бриза.

Дайвинг-центры работают на яхтенной марине в соседнем Несебре, в нескольких километрах к югу от Солнечного берега; несколько школ с сертификацией PADI предлагают курсы от ознакомительных погружений для новичков до профессиональных сертификатов. Черное море здесь скрывает подводные руины древнего греческого и римского порта Несебр, а также обломки затонувших кораблей времен Второй мировой войны, видимость обычно составляет от 5 до 15 метров в зависимости от условий.

Виндсерфинг и **кайтсерфинг** развиваются благодаря стабильным ветрам, дующим вдоль берега Черного моря на Солнечном берегу, местные школы предлагают уроки для новичков и прокат оборудования прямо на пляже. Дневные термические бризы обеспечивают самые стабильные условия для обоих видов спорта.

Катание на квадроциклах — сафари отправляется с пляжа к восточным склонам Балканских гор, операторы предлагают сопровождение на маршрутах протяженностью 22–25 км по грунтовым дорогам, поднимающимся к панорамным смотровым площадкам над Бургасским заливом. Туры обычно включают трансфер из отеля, инструктаж, шлемы и защитное снаряжение, доступны квадроциклы с автоматической трансмиссией для одиночной или парной езды.

Джип-сафари — туры из Солнечного берега предлагают многочасовые маршруты по бездорожью в болгарскую глубинку, проходящие по лесным тропам, холмам и смотровым площадкам на восточных склонах Стара-Планины. Большинство маршрутов включает дополнительные активности, такие как стрельба из лука, стрельба из пневматической винтовки, бои на водяных пистолетах, верховая езда и традиционный болгарский обед.

Парапланеризм — тандемные полеты начинаются с холмов за соседней Бургасом, скользя над Морским садом и заливом под управлением лицензированного инструктора. Каждый полет длится 15–20 минут и зависит от погоды, бронирование обычно подтверждается за день или два.

Верховая езда — туры отправляются из Солнечного берега для сопровождаемых прогулок по окружающей местности, по тропам через открытые луга, тенистые лесные массивы и сельские дороги на нижних склонах Балканских гор. Большинство конных клубов принимают полных

новичков с коротким вводным уроком, а маршруты варьируются от часовых прогулок до поездок на полдня.

🛍️ Шопинг

Болгарское розовое масло и **лавандовая косметика** заполняют сувенирные полки курорта, а розовое масло, полученное путем дистилляции дамасских роз из **Долины роз**, продается в виде духов, мыла и розовой воды под такими известными брендами, как Refan и Biofresh, в магазинах Старого города Несебра и в дегустационном зале Winery Nessebar.

Болгарское вино из местных сортов винограда **Мавруд** и **Мельник**, а также фруктовая **ракия**, продается в бутылках на вынос в магазинах курортной зоны и специализированных дегустационных залах, таких как Winery Nessebar, где вместе с покупкой предлагают дегустацию и рассказывают о региональной винной карте.

Вяленая колбаса **луканка**, смесь специй **чубрица** из тимьяна, шалфея и базилика, а также банки с местным **медом** и фруктовыми вареньями можно найти в качестве съедобных сувениров на рынке Janet City Market внутри курорта и на четверговом рынке в nearby Kableshkovo.

В бутиках Несебра продаются украшения с **черноморским кораллом** и **ониксом** — камнями, которые привязывают эти изделия именно к окружающему побережью, а не к общим болгарским сувенирным линейкам.

☔ Непогода

Солнечный Берег — это специально построенный пляжный курорт, который оживает с мая до начала октября, а затем фактически закрывается; летние дожди обычно проходят за один день, но дождливые дни приобретают значение в межсезонье и низкий сезон, когда многие отели, бары и даже аквапарки закрываются. Крытых развлечений на самом курорте мало — они ограничены несколькими боулинг-клубами, редкими квест-комнатами и велнес-центрами крупных 4- и 5-звездочных отелей, предлагающих дневные абонементы, — в то

время как надежным укрытием от непогоды могут стать короткие поездки в Бургас с его крупными крытыми торговыми центрами, кинотеатрами и развлечениями в помещении.

🚨 Криминал

Болгария входит в число европейских стран с низким уровнем преступности: национальный уровень убийств составляет примерно **1.2 на 100 000** человек, а общие показатели ниже, чем у ряда западноевропейских стран.

В этой в целом безопасной стране в **Солнечном береге** сосредоточены ориентированные на туристов **карманные кражи**, **ограбления гостиничных номеров** и **ограбления таксистов**, что делает этот курорт более рискованным для туристов, чем в среднем по Болгарии.

Туристы становятся особой мишенью для **карманников и воров сумок** на главной **улице**, на многолюдных мероприятиях в пляжных барах и в **автобусе Несебр — Солнечный берег**, где участились сообщения о кражах.

Туристы становятся мишенями для воров и **карманников** на **Солнечном берегу**, при этом количество краж в **автобусе** из Несебра растет. Не берите ценности на пляж и избегайте плохо освещенных дорог вокруг курорта ночью.

Таксисты, скапливающиеся у ночных клубов после полуночи и на гостиничных стоянках, используют **сфальсифицированные счетчики и завышенные фиксированные тарифы в евро**, а **грабежи и угрожающее поведение таксистов** задокументированы как систематическая проблема на курорте.

Избегайте **такси**, припаркованных у отелей или скопившихся в туристических зонах; вместо этого ловите проезжающую машину с горящим зеленым огоньком **свободен**. Перед посадкой проверьте **лицензионную наклейку** и напечатанные **тарифы** на стекле, так как цены могут значительно различаться.

В так называемых **джентльмен-клубах** на курорте персонал включает **завышенную плату за вход и раздутые счета**, которые могут

исчисляться **сотнями**, и **угрожают применением силы** туристам, которые отказываются платить.

Некоторые туристы стали жертвами завышения цен в **джентльмен-клубах** на **Солнечном берегу**, где счета достигают сотен фунтов, а в случае отказа от оплаты звучат угрозы насилия. Согласовывайте цены в письменном виде перед заказом или уходите.

Случаи **подливания наркотиков в напитки** происходят каждый сезон в ночных клубах **Солнечного берега**. Никогда не оставляйте стакан без присмотра и никогда не принимайте напитки от незнакомцев; если опьянение наступает внезапно и несоразмерно выпитому, немедленно возвращайтесь в отель.

Бюджетные бары и **шот-бары** на главной улице и у пляжа **подают разбавленный алкоголь из бутылок без этикеток**, часто смешивая его вне поля зрения посетителей.

Взломы гостиничных номеров происходят на курорте, в том числе через **окна и балконные двери**, при этом типичной целью становятся паспорта, наличные деньги и другие ценности.

На **Солнечном берегу** преступники, выдающие себя за **полицию**, будут пытаться оштрафовать туристов за расплывчатые правонарушения. Всегда требуйте показать **удостоверение** и настаивайте на сопровождении в участок, если сотрудник отказывается предъявить документы.

Задокументированная схема **преступлений на почве страсти** заключается в том, что молодые женщины заманивают **пьяных туристов** из ночных баров в **уединенные места на пляже**, где их сообщники затем **ограбляют их**, иногда применяя насилие, лишая наличных и ценностей.

Подмешивание веществ в напитки отмечается как постоянная угроза в **ночных клубах и увеселительных заведениях** курорта, при этом путешественникам рекомендуется никогда не оставлять напитки без присмотра и не принимать их от незнакомцев.

Многочисленные предупреждения характеризуют весь курорт **Солнечный берег** как рассадник карманников и воровства, причем речь идет не об одной конкретной улице. Источники прямо указывают на

Приморскую набережную, район возле **отеля Кубань**, главный пирс и **Центральную аллею** как места, где орудуют группы карманников; на **автобусный маршрут Несебр — Солнечный берег** из-за участившихся краж; на плохо освещенные дороги вокруг курорта в ночное время; а также на зафиксированный рост краж со взломом из гостиничных номеров на территории самого курорта.

Четыре работника отелей из третьих стран на курортах **Солнечного берега** — трое из **Непала**, один из **Шри-Ланки** — исчезли после первоначальной оценки, оставив одежду и паспорта. Болгарская ассоциация отелей и ресторанов заявила, что работники, возможно, использовали Болгарию как перевалочный пункт на пути на запад, но не исключила **сеть по торговле людьми**.

Случаи утопления происходят каждое лето на **Солнечном берегу**, почти всегда связанные с **алкоголем**. Не плавайте после употребления алкоголя; присутствие спасателей ограничено, и они работают только на патрулируемых участках в сезон.