ICS
CCS

DB3305

浙 江 省 湖 州 市 地 方 标 准

DB3305/T XXX—XXXX

健康食堂营养供餐规范

（征求意见稿）

XXXX-XX-XX 发布　　XXXX-XX-XX 实施

湖州市市场监督管理局　发 布

目　　次

前言 II
1　范围 1
2　规范性引用文件 1
3　术语和定义 1
4　基本要求 1
5　配餐要求 2
6　烹调要求 3
7　供餐要求 4
8　管理要求 5
9　评价与改进 6
附录A（资料性）营养配餐目标 7
附录B（资料性）一日三餐带量食谱举例 8
参考文献 9

前　　言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由湖州市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：湖州市疾病预防控制中心、湖州市卫生健康委员会、湖州市仁与公益组织发展中心。

本文件主要起草人：

健康食堂营养供餐规范

1 范围

本文件规定了健康食堂营养供餐的基本要求、配餐要求、烹调要求、供餐要求、管理要求及评价与改进等内容。

本文件适用于机关、企事业单位食堂的供餐管理，其他单位可参照执行。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 14934 食品安全国家标准消毒餐（饮）具

GB/T 39002-2020 餐饮分餐制管理指南

GB/T 40042-2021 绿色餐饮经营与管理

GB/T 33497-2017 餐饮企业质量管理规范

DB33/T 2266 公筷公勺使用和管理规范

DB33/T 2422 公共机构绿色食堂建设与管理规范

WS/T 578 中国居民膳食营养素参考摄入量

SB/T 10474 餐饮业营养配餐技术要求

T/CNSS 012 健康食堂建设与管理规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 健康食堂

将“健康饮食”观念贯穿食堂经营管理全过程，通过食品安全管理、合理膳食搭配、健康知识宣教及职工信息采集分析，达到疾病预防、健康管理目的的食堂管理模式。

3.2 营养配餐

根据用餐人员的不同特点，运用营养学的基本知识，配制适合不同人群合理营养要求的餐饮产品的行为。

3.3 带量食谱

包含主食、副食、原辅料等质量的食谱。

3.4 分餐

在用餐过程中，实现餐具、菜（饮）品等的不交叉、无混用的餐饮方式。

4 基本要求

4.1 营养指导。营养供餐食谱应由营养（技）师、营养指导员或营养配餐员和厨师按照附录 A 营养标准的营养配餐目标共同制定。

4.2 均衡膳食。以均衡膳食为目的进行营养配餐。每日摄入的总能量中，早、中、晚餐的能量应当分别占 30%、40%、30%左右。同时，做到食物多样、合理搭配；多配蔬果，搭配薯类；适量供应豆类、奶及奶制品；适量供应动物性食物，以鱼、禽、蛋、瘦肉等新鲜高蛋白质食物为主。

4.3 代换原则。每一餐食谱中应提供至少 4 类食物（不包括食用油和调味品），每天提供的食物种类应不少于 12 种、每周不少于 25 种，且同类食物之间可进行品种互换。

4.4 合理烹调。宜采用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方法，如蒸煮、白灼、凉拌等烹调方式，少用煎、炸、烤等方式，同时注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。

4.5 “三减”原则。参考《中国居民膳食指南》的规定，按照减盐、减油、减糖的“三减”原则，应提供低盐、低油、低糖的菜品，每人每天食盐摄入量不超过 5g，食用油摄入量不超过 30g，糖分摄入量不超过 50g。

4.6 分类配餐。根据不同人群体质、工作环境等的特殊性，按就餐职工实际情况进行分类配餐。

5 配餐要求

5.1 配餐流程

宜采用相关营养配餐软件进行配餐，见图1。

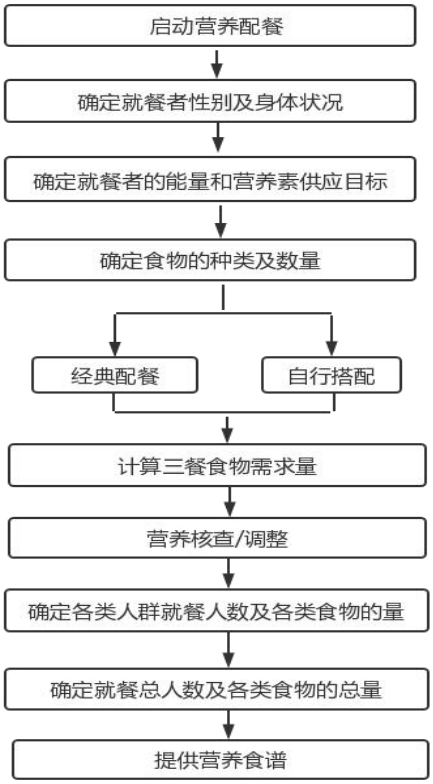

图1 配餐流程图

5.2 一般人群配餐

5.2.1 每餐应选择 1~2 种谷薯类食品，1~2 种鱼禽肉蛋类食品，3~4 种蔬菜水果类食品，1 种奶类及大豆类食品。

5.2.2 食堂每天宜按照营养配餐原则提供几种不同价格的菜品搭配组合推荐，可参照附录 B 在食堂显著位置公布推荐的带量食谱。每日配餐应符合 WS/T 578 的要求，详见表 1。

表1 一般人群配餐要求

食物种类	1人1日配餐要求	备注
谷类	200~300克	全谷物和杂豆类50~150克
薯类	50~100克	/
蔬菜类	300~500克	深色蔬菜应占1/2
水果类	200~350克	果汁不能代替鲜果
动物性食物	平均每天120~200克	每周至少2次水产品； 每天1个鸡蛋
奶类	300~500克	/
大豆及坚果类	25~35克	/

注：表1为轻体力劳动营养配餐要求，中度及重度体力劳动工作人员营养配餐应根据实际情况进行适当调整。

5.3 特殊环境作业人群配餐

5.3.1 高温环境作业人群配餐

高温环境作业指在生产劳动过程中，工作地点平均 WBGT 指数≥25℃的作业。在一般人群平衡膳食指导原则的基础上，适量增加优质蛋白质、碳水化合物的供应比例；增加蔬菜、水果的供应，提供较为充足的维生素和矿物质，提供清淡易消化的食物。每日配餐符合 WS/T 577 的要求。

注：WBGT 指数亦称为湿球黑球温度，是综合评价人体接触作业环境热负荷的一个基本参量，单位为℃。可采用 WBGT 指数测定仪直接测量。

5.3.2 低温环境作业人群配餐

低温环境作业指在生产劳动过程中，工作地点平均气温等于或低于 5℃的作业。应提供充足的能量，保证优质蛋白质的供应，提供富含 B 族维生素和维生素 A 的食物，多提供富含钙、钾、锌和镁等矿物质的食物，增加新鲜果蔬和奶制品的供应。

5.3.3 接触有毒化学物作业人群配餐

——对于铅作业人群，宜提供富含氨基酸的优质蛋白质、富含碳水化合物的食物，尤其是粗杂粮，控制总脂肪的供应量，适量增加富含钙、铁和维生素的食物。

——对于汞作业人群，宜提供高蛋白、低脂肪膳食，增加膳食锌硒、锌的摄入量，多提供蔬菜、水果和粗杂粮，适量供应坚果类食物。

——对于苯作业人群，宜提供富含碳水化合物、充足优质蛋白质的食物，注意粗细搭配，适当增加富含维生素和矿物质的食物，减少供应高脂肪食物，控制脂肪摄入量。

6 烹调要求

6.1 备菜要求

6.1.1 原料应新鲜，气味、形状、颜色等均无异常。
6.1.2 采用适当洗涤、先洗后切、计划备料等避免营养素流失的备菜方法。
6.1.3 宜根据不同菜品选择适宜的备菜方式。

6.2 烹饪要求

6.2.1 根据食材及菜肴的特点，选择适宜的烹饪方式，控制供餐的油、盐用量。
6.2.2 应以蒸、氽、炖、炒等方式为主，少用油炸、熏烤等烹制方法。
6.2.3 凉拌蔬菜不提前用盐腌制。蔬菜宜使用快炒的方式，出锅时再加咸味调味品。
6.2.4 炖汤、炖肉时去掉浮油，减少需要过油处理的菜品，盛盘时先控去多余的油。
6.2.5 油炸的菜品，应严格控制油温，减少油炸时间，油温不宜超过 200℃；煎炸的菜品，食物应不直接与热油接触，并及时更换所用油。
6.2.6 采用上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁、现做现吃等保护营养素的烹制方法。
6.2.7 需要烧熟煮透的食品，加工制作时食品的中心温度应达到 70℃以上。对特殊加工制作工艺，中心温度低于 70℃的食品，应严格控制原料质量安全状态，确保经过特殊加工制作工艺制作成品的食品安全。
6.2.8 高危易腐食品熟制后，在 8℃～60℃条件下存放 2h 以上且未发生感官性状变化的，食用前应进行再加热。再加热时，食品的中心温度应达到 70℃以上。
6.2.9 控制盐、糖用量，切实掌握和试行用酸提鲜、用微辣提鲜、用香增味、用色调觅、起锅前调味等健康烹饪的方法技巧。

6.3 保存要求

6.3.1 采购的冷冻（藏）食品应及时冷冻（藏），宜使用食品箱加盖覆膜，不宜堆积、挤压食品。冷冻（藏）食品前宜分隔，避免使用时反复解冻、冷冻。
6.3.2 不同类型的食品原料、不同存在形式的食品分开存放，其盛放容器和加工制作工具分类管理、分开使用，定位存放。

7 供餐要求

7.1.1 采用分餐制供餐。食堂用餐人员应一人一份（套）餐具，一人一份（套）饭菜，一人一份（套）汤品，独立用餐。自助式用餐或桌餐的单位食堂在每道菜品器皿内配备公勺或公夹，并倡导用餐人员使用。
7.1.2 应根据不同人群的健康需要，主动提供特殊需要人群膳食（如低能量、低脂肪、低 GI 等膳食），制定适合不同年龄、性别、生理状况人群的营养配餐食谱。
7.1.3 食堂应提前一周在显著位置公布营养餐带量食谱及营养标识。
7.1.4 鼓励食堂对餐饮食品进行营养标识，内容和形式应符合《餐饮食品营养标识指南》。
7.1.5 食堂宜使用智能化系统，指导配餐和用餐。

8 管理要求

8.1 一般要求

8.1.1 应合理使用食品添加剂，做好领用、使用记录，专柜存放。

8.1.2 控制膳食中油盐糖用量，记录每月油、盐、糖的购买量和使用量以及每日用餐人数，计算每人油盐糖的摄入量，控制每份菜品的油、盐、糖用量。

8.2 科普管理

8.2.1 应利用食堂宣传栏等醒目位置提示食品的营养搭配，宜公布带量食谱和营养标识。

8.2.2 宜设立“营养健康角”，在适当位置摆放体重计、BMI 尺、食物模型、膳食平衡宝塔等健康工具，并张贴自评自测方法。

8.2.3 利用张贴画、电子屏幕、餐具包装等宣传形式开展健康生活方式知识宣传。定期更新健康宣传资料，每年至少 2 次。

8.2.4 每季度为食堂工作人员开展营养健康知识、食品安全宣传与指导活动至少 1 次。

8.2.5 设立消费者反馈信箱，接受消费者监督。

8.3 人员管理

8.3.1 供餐量在每餐 50 人次以上但不足 500 人次的食堂应配备至少 1 名兼职营养（技）师、营养指导员或营养配餐员，供餐量在每餐 500 人以上的食堂应配备至少 1 名专职营养（技）师、营养指导员或营养配餐员，指导食材采购、搭配、烹饪等环节。

8.3.2 营养健康管理人员应具备为不同人群提供营养配餐的能力，负责指导采购、配料和营养标识，制定食谱和菜谱目录，开展营养健康教育。

8.3.3 从业人员（包括新参加和临时参加工作的人员）应接受健康营养相关培训考核，培训考核内容均衡营养、合理搭配、“三减”等营养健康相关业务，考核合格后方可上岗。厨师应当掌握制作低油、低盐、低糖菜品制作技能。

8.3.4 食堂负责人、营养健康管理人员、食品安全管理人员、厨师、服务人员每年度应接受不少于 40 学时的培训。培训内容涉及食品安全、营养健康知识、卫生防疫知识、合理膳食等知识，包括但不限于

——《中国居民膳食指南》；

——《中国居民平衡膳食宝塔》；

——《中国居民膳食营养素参考摄入量》；

—— TCNSS012-2021 标准等。

8.3.5 应每年组织一次食堂负责人、营养健康管理员、厨师和服务人员的岗位能力自我测评和考核。

8.4 制度管理

8.4.1 建立健全各项管理制度，包括但不限于：

——原材料采购制度；

——营养健康管理制度；

——食品添加剂管理制度；

——烹饪过程控制要求；

——油、盐、糖使用登记制度，并进行人均消费量统计；

——从业人员健康和培训管理制度；

——分餐制度，符合 DB33/T 2266 的要求；

——满意度测评制度；

——食堂激励机制等。

8.4.2 定期修订完善各项管理制度，及时对工作人员进行培训考核，并督促其落实。

8.4.3 依据本文件的要求，对机关、企事业单位健康食堂工作过程中产生的相关记录分类进行归档。

9 评价与改进

9.1 机关、企事业单位食堂应根据职工每年体检数据开展自我评价。

9.2 机关、企事业单位食堂每年应开展不少于 1 次满意度测评，并对测评结果进行数据处理分析。

9.3 应根据数据分析结果和调查实际情况编写测评报告，检查是否为营养供餐。报告内容包括测评范围、测评过程、测评结论以及改进建议等。

9.4 满意度测评后，应对问题产生的根源进行分析，制定纠正和预防措施，推动机关、企事业单位健康食堂营养供餐服务质量的持续改进。

附　录　A
（资料性附录）
营养配餐目标

表A.1给出了以食物原料为基础的营养配餐目标。

表 A.1 食物原料为基础的营养配餐目标

食物种类	配餐目标
谷薯类	每天应提供不少于3种，每周不少于5种可选原料品种
鱼禽肉蛋类	每天应提供不少于3种，每周不少于5种可选原料品种
蔬菜水果类	每天应提供不少于4种，每周不少于10种可选原料品种
奶类及大豆类	每天应提供不少于2种，每周不少于5种可选原料品种

表A.2给出了以营养素为基础的营养配餐目标，符合SB/T 10474的要求。

表 A.2 营养素为基础的营养配餐目标

基础营养	配餐目标	
	男	女
蛋白质（g）	65	55
脂肪(g)	80~90	55~65
膳食纤维(g)	25	
水分（cc）	1500~1700	
维生素A（IU）	5000	4200
维生素B1（mg）	1.4	1.2
维生素C（mg）	100	
钙Ca（mg）	800	700
镁Mg（mg）	360	315
钠Na（g）	2~4	

表A.3给出了以膳食食物量为基础的营养配餐目标。

表 A.3 膳食食物量为基础的营养配餐目标

食物种类	1人1日配餐目标
谷类（g）	200~300（其中全谷物和杂豆50~150）
薯类（g）	50~100
蔬菜类（g）	300~500
水果类（g）	200~350
动物性食物（g）	120~200
奶及奶制品（g）	300
大豆及坚果类（g）	25~35

附　录　B
（资料性附录）
一日三餐带量食谱举例

表B.1给出了一日三餐带量食谱举例。

表B.1 一日三餐带量食谱举例

单位：克

餐次	菜名	食物名称	数量
早餐	燕麦粥	燕麦	25
	白煮蛋	鸡蛋	40
	牛奶	牛奶	200
	西芹花生米	西芹	50
		花生	10
中餐	米饭	大米	100
		小米	25
	红烧翅根	鸡翅根	50
	清炒菠菜	菠菜	200
	酸辣土豆丝	土豆	100
	紫菜蛋汤	紫菜	2
		鸡蛋	10
	酸奶	酸奶	100
晚餐	米饭	大米	75
	清蒸鲈鱼	鲈鱼	50
	家常豆腐	北豆腐	100
	香菇油菜	香菇	10
		油菜	150
	苹果	苹果	200

注：食谱提供能量为7650KJ（1800Kcal）。

参 考 文 献

[1] 中华人民共和国食品安全法（2021年修正）
[2] 中国居民膳食指南（2022年）
[3] “健康中国 2030”规划纲要（2016年）
[4] 国务院办公厅关于印发〈国民营养计划（2017-2030 年）〉的通知（国办发〔2017〕60 号）
[5] 浙江省人民政府办公厅关于印发〈浙江省国民营养计划（2018-2030年）〉的通知（浙政办发〔2018〕53 号）
[6] 中国食物成分表（2002年）