

T/NMSP

内蒙古标准发展促进会团体标准

T/NMSP 76—2025

反餐饮浪费点餐行为指南

Guidance for anti-food waste ordering behavior

2025-10-16 发布

2025-10-16 实施

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。

本文件由乌兰察布市市场监督管理局提出。

本文件由内蒙古标准发展促进会归口。

本文件起草单位：乌兰察布市市场监督管理局、内蒙古自治区质量和标准化研究院、乌兰察布市消费者权益保护服务中心、乌兰察布市餐饮协会、乌兰察布市产品质量计量检验检测中心。

本文件主要起草人：张铎、赵晓东、白茂林、李佳、宋鑫、沈星宇、古智子、张莉、康婧、周彦飞、刘晓丽、乔丽娟、范聪华、张欣、徐杰、朱雁春。

反餐饮浪费点餐行为指南

1 范围

本文件给出了餐饮节约点餐行为的术语和定义、总则、节约信息提醒、点菜准备和综合服务等内容。本文件适用于乌兰察布市范围内特色餐饮、社会餐饮和网络餐饮平台等各类餐饮服务场景的点餐行为。

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/T 39002 餐饮分餐制服务指南
GB/T 42966 餐饮业反食品浪费管理通则
SB/T 11070 餐饮食品打包服务管理要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

节约型餐饮 economical catering

在满足能量和营养需求的前提下，采取科学、合理的措施和方法，避免就餐的浪费行为。

3.2

半份菜 moiety dish

整份菜的1/2。

3.3

小份菜 smaller dishes

整份菜的2/3。

3.4

位菜 one person meal

一人份的菜肴。

3.5

退、调餐 refunding and adjusting meals

退掉或者调换已订的餐食。

3.6

节约提醒 thrift reminding

减少餐饮浪费的提醒。

4 节约型餐饮总则

- 4.1 倡导文明就餐、杜绝浪费，引导消费者适度点餐，合理消费，指导消费者合理膳食、均衡营养，注意膳食能量科学分配。
- 4.2 反食品浪费管理策划、服务场所、原辅料、烹饪加工、菜品改进、配送按照 GB/T 42966 的规定。
- 4.3 倡导餐饮经营者合理调整菜品份量，推出半份菜和小份菜，合理制定半份菜、小份菜价格，提倡分餐制，分餐制服务符合 GB/T 39002 的要求，在厉行节约的前提下，满足消费者品种多样化的需求。
- 4.4 在点餐时，服务人员提醒消费者适度点餐、按需点餐，提醒光盘行动；鼓励有条件的餐饮单位设置专门的文明用餐劝导员，及时制止餐饮浪费现象；引导消费者主动打包，并提供环保打包盒、打包袋。
- 4.5 逐步淘汰以实物原料作为消费者点餐的样品菜，通过制作样品菜模型或照片展示方式替代实物样品菜，从而减少食材的浪费。
- 4.6 宜取消或降低入网餐饮单位最低起送标准，提供消费者可选择销售模式。
- 4.7 宜完善菜单信息，标注餐品的品名、规格、计价单位、价格等内容，宜标注菜品热量信息。
- 4.8 承办集体聚餐的餐饮服务提供者宜提前向消费者说明宴席预定、退餐、调餐规则，提供备用桌数的预订机制，对未使用的桌数提供存餐和存卡服务。
- 4.9 原材料采购应建立供应商档案，合理制定采购计划，易腐原材料即采即用，减少库存。
- 4.10 菜品加工制作应对蔬菜根、茎、叶等边角余料做到能用尽用。
- 4.11 餐厅宜设置科学有效的反餐饮浪费专项奖励机制，鼓励消费者合理点餐。可根据情况，对消费者节约行为给予奖励优惠，如发放优惠券和代金券等。

5 节约信息提醒

- 5.1 宜采取多种方式在大厅、包间(厢)、餐桌等餐饮场所的醒目位置，以及企业的网络页面等相关新媒体上清晰显示反餐饮浪费标语、提示适量点餐、鼓励打包等信息，节约餐饮信息宜符合 GB/T 42966 的规定。
- 5.2 节约餐饮信息显示方式和内容：
 - a) 显示方式包括但不限于：
 - 1) 电视、电脑、多媒体等；
 - 2) 宣传册、海报、标语、桌牌、菜单、餐具包装等。
 - a) 信息内容包括但不限于：
 - 1) 公示向反食品浪费监管部门投诉举报的联系方式；
 - 2) 宜在菜单上标注食品分量、规格、消费人数、营养成分和能量等；
 - 3) 节约提醒；
 - 4) 退、调餐的规则；
 - 5) 宣传用语，设置适量的宣传海报和提示牌卡，具备条件的企业，还可利用电视、电子屏等进行宣传。

6 服务员

- 6.1 宜对服务员进行培训，了解以下服务要领：

- 诚信耐心服务并能热情微笑对待顾客；
- 有文明、健康、节约资源、保护环境意识或知识；
- 熟悉本企业菜品、食物的品类、份量、品质和特色，并有基本的营养健康饮食知识。

- 6.2 宜接受并更新必要的健康饮食、文明消费、勤俭节约、反对浪费等知识培训。
- 6.3 宜在订餐、点餐、加餐等环节主动提醒消费者适量点餐、合理选餐，餐品种类提出合理建议。
- 6.4 宜在餐饮过程中节约提醒，主要包括当消费者过量添加时给予适量减餐的提醒等。

7 点菜准备

7.1 点菜要求

- 7.1.1 菜单（谱）宜附营养标签，标注每份菜能量、蛋白质等。
- 7.1.2 宜根据人体每餐所需热量（参见附录 A）进行合理点餐，每餐可食量提供的人体所需热量不宜小于计算结果。菜品热量可参照《中国食物成分表标准版》。
- 7.1.3 根据乌兰察布地区饮食特点的实际情况下，各类型点餐可食量与人体每餐所需热量可适当增加。
- 7.1.4 可食量宜在《中国食物成分表标准版》基础上进行定量。

注1：《中国食物成分表标准版》共三册，分别为《中国食物成分表标准版》第一册植物性食物、《中国食物成分表标准版》第二册动物性食物和《中国食物成分表标准版》第三册加工食品。

注2：《中国食物成分表标准版》给出荤素菜品为每100 g所提供的热量。

7.2 零点型餐饮要求

- 7.2.1 合理调整餐食份量，提倡多样化供餐，提供半份餐食、小份餐食、位菜。
- 7.2.2 宜提供节约套餐，方便消费者自主搭配、自主调味。
- 7.2.3 规范设制菜谱（单），注明菜品名称，主、辅料重量，规格及销售价格，无虚假宣传。
- 7.2.4 宜明示小吃、茶位费、纸巾、服务费等所有收费标准。
- 7.2.5 有女士、儿童、老人超过就餐人数的 1/3，宜酌情减少餐量。
- 7.2.6 零点型餐饮企业套餐推荐宜符合表 1 要求。

表1 零点型套餐推荐表

就餐类型	就餐人数	菜品搭配	建议可食量
中餐	1	/	350 g~450 g
	2~4	荤菜2道、素菜1道、汤1份、主食1份	800 g~1600 g
	4~6	荤菜3道、素菜2道、汤1份、主食1份	1500 g~2500 g
	6~8	荤菜5道、素菜3道、汤1份、主食1份	2300 g~3100 g
	8~10	荤菜6道、素菜2道、汤1份、主食1份	3100 g~4200 g
火锅	1	/	350 g~450 g
	2~4	荤菜4道、素菜2道、主食1份	800 g~1600 g
	4~6	荤菜6道、素菜3道、主食1份	1500 g~2500 g
	6~8	荤菜7道、素菜4道、主食1份	2300 g~3100 g
	8~10	荤菜8道、素菜5道、主食1份	3100 g~4200 g
西餐	1	/	300 g~400 g
	2~4	前菜1道、主菜1道、荤菜1道、配菜1道、汤1份、甜点1份	800 g~1600 g

表1 零点型套餐推荐表（续）

就餐类型	就餐人数	菜品搭配	建议可食量
西餐	4~6	前菜1道、主菜2道、荤菜1道、配菜1道、汤1份、甜点1份	1600 g~2400 g
	6~8	前菜1道、主菜3道、荤菜1道、配菜1道、汤1份、甜点1份	2400 g~3200 g
	8~10	前菜2道、主菜4道、荤菜2道、配菜2道、汤1份、甜点1份	3200 g~4000 g
蒙餐、地方菜 ^a	1	/	350 g~450 g
	2~4	荤菜2道、素菜1道、汤1份、主食1份	800 g~1600 g
	4~6	荤菜3道、素菜2道、汤1份、主食1份	1500 g~2500 g
	6~8	荤菜5道、素菜3道、汤1份、主食1份	2300 g~3100 g
	8~10	荤菜6道、素菜2道、汤1份、主食1份	3100 g~4200 g

注：乌兰察布市内提供以蒙餐、地方菜系为主的中餐厅占比较大，将其单列。

7.3 宴席餐饮要求

- 7.3.1 宜倡导婚丧嫁娶等红白喜事从简用餐，家宴宜推行简约实惠的宴席套餐。
- 7.3.2 宴席就餐人数通常为10人每桌，允许消费者根据实际情况适当增加就餐人数。
- 7.3.3 宜提供宴席备用桌数的预订机制，根据客户需求，适时合理调整，减少浪费。
- 7.3.4 根据团体宴席的规模，合理预估和计划，按需采购食材，避免过量采购造成食材浪费。
- 7.3.5 宜提供多种供餐形式，减少食物浪费。
- 7.3.6 合理加工原材料，充分利用食材边角料，提高食材的出成率、利用率。
- 7.3.7 宴席餐饮企业套餐推荐宜符合表2要求。

表2 宴席套餐推荐表

就餐类型	就餐人数	菜品搭配	建议可食量
经济型套餐	10人	荤菜4道~6道、素菜2道~4道 汤1份、主食2份	4000 g~4500 g
实用性套餐	10人	荤菜4道~6道、素菜2道~4道、 主食3份	4000 g~4500 g
文化适配套餐	10人	荤菜5道~6道、奶制品2道~4道、 主食1份	4000 g~4500 g

7.4 自助餐餐饮要求

- 7.4.1 宜主动告知消费者用餐规则，提醒消费者按需、少量、多次取餐，对由特殊食用要求的餐饮食品进行说明。
- 7.4.2 提供不同规格餐具供就餐者选取食物，减少单次取餐量，达到少量多次取餐。
- 7.4.3 餐后合理处置每餐剩余食品减少餐厨垃圾。
- 7.4.4 自助餐实施动态供餐管理，依据实时就餐人数及菜品消耗情况调整出餐量。

8 综合服务

- 8.1 调换餐服务餐饮企业宜主张建立调换餐制度，对尚未进行烹饪或加工的菜肴，应允许消费者退订或调换。

- 8.2 应按照 SB/T 11070 的要求主动提醒就餐人员做到“适量点餐”、“光盘行动”，剩余饭菜打包带走，并说明贮存及食用方法。
- 8.3 应配备绿色环保的打包餐具，宜提供免费打包服务，打包容器实行明码标价。
- 8.4 提醒消费者进行满意度评价。

全国团体标准信息平台

附录 A
(资料性)
人体每餐所需热量

人体每餐所需热量计算见公式 (A.1)。

$$K=BMR \times a \times b \dots \dots \dots (A.1)$$

式中:

K ——人体每餐所需热量;

BMR——基础代谢率计算使用气体代谢法;

a ——活动系数,用于衡量日常活动带来的额外能量消耗。常见的活动水平系数包括:久坐不动,活动指数为 1.2;中度,活动每周 3 d~5 d 运动,活动指数为 1.55;极度活跃,非常剧烈的运动或体力劳动,活动指数为 1.9;

b ——餐次比例:早餐=0.3、午餐=0.4、晚餐=0.3。

参 考 文 献

[1] 中国疾病预防控制中心营养与健康所. 中国食物成分表标准版 第一册 植物性食物[M]. 北京:北京大学医学出版社, 2018.

[2] 中国疾病预防控制中心营养与健康所. 中国食物成分表标准版 第二册 动物性食物[M]. 北京:北京大学医学出版社, 2019.

[3] 中国疾病预防控制中心营养与健康所. 中国食物成分表标准版 第三册 加工食品[M]. 北京:北京大学医学出版社, 2019.
