

ICS 01.040.67

CCS X 00

团体标准

T/ZJFIA xxx—2025

营养早餐（套餐）指南

Nutrition guidelines of breakfast (set meal)

（征求意见稿）

2025-xx-xx 发布

2025-xx-xx 实施

浙江省食品工业协会 发布

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。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由浙江省食品工业协会提出并归口。

本文件起草单位：浙江一鸣食品股份有限公司，……。

本文件主要起草人：xx。

ZJFIA征求意见稿

营养早餐（套餐）指南

1 范围

本文件规定了6岁~17岁正常体重中小学生早餐的营养标准及管理要求。
本文件适用于供餐的营养早餐生产单位（包括学校食堂或生产企业），同时可供家庭、学校参考。

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 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准
- GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则
- GB 9685 食品安全国家标准 食品接触材料及制品用添加剂使用标准
- GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准
- GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

营养早餐 **Nutritious breakfast**

以促进儿童营养健康为目的，根据平衡膳食要求，由学校食堂或供餐单位为在校学生提供的早餐。

4 早餐营养标准

4.1 早餐比例

早餐提供的能量和营养素应占全天总量的25%~30%。

4.2 每人每天早餐的食物种类及数量

营养早餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶豆坚果类等四类食物中的三类及以上。不同年龄段学生的早餐各类食物种类和数量见表1。

表1 每人每天早餐的食物种类和数量

单位：g

	食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	面包、饭团、点心、 三明治等谷薯类	75~90	90~105	105~120	105~120
蔬菜水果类	蔬菜类	90~105	105~120	120~135	130~150
	水果类	45~60	60~75	75~90	90~105

鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	9~12	12~15	15~18	18~21
	鱼虾类	9~12	12~15	15~18	15~18
	蛋类	15	15	25	25
奶豆坚果类	奶及奶制品	60	60	75	75
	大豆类及其制品和坚果	9	11	12	15

4.3 营养早餐（套餐）组合搭配原则

4.3.1 平衡膳食，充足营养

套餐所组合的搭配应至少包含“一份主食+一份奶+一个鸡蛋”，可遵循同类食物互换原则，参照附录 A 进行食物互换，做到食物多样，适时调配，注重营养与口味相结合。

4.3.2 每日饮奶，肉蛋适量

应鼓励儿童每日饮奶，奶及奶制品可分一日三餐或集中于一餐提供。若分一日三餐提供，早餐提供 150~250mL 奶或相当量的奶制品，若集中于一餐提供，早餐提供 300~500mL 奶或相当量的奶制品。早餐搭配适量肉蛋类，优先选择水产类或禽类；畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。

4.3.3 控油限盐，合理工艺

减少烹调用油，早餐不采用油炸工艺和不提供油炸食材，套餐内产品的反式脂肪酸应符合 GB 28050 中“0”界限值要求；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，每人每天早餐提供的食盐不应超过 2g。

4.3.4 预防缺乏，按需补给

参照附录 B，套餐内产品应经常提供矿物质和维生素含量丰富的食物。

——富含钙的食物：奶及奶制品、豆类、虾皮、海带、芝麻酱等；

——富含维生素 A 的食物：动物肝脏、海产品、蛋类、深色蔬菜（如胡萝卜、菠菜）、水果等；

——富含维生素 C 的食物：蔬菜、水果等。

如果日常食材提供的营养素不能满足儿童生长发育的需求，可鼓励产品根据类别进行营养强化，同时注意营养素协同作用，促进吸收。

4.3.5 因地制宜，色彩丰富

根据当地的食物品种、季节特点和饮食习惯等具体情况，学龄儿童可根据营养健康状况和身体活动水平自主选择不同搭配组合的套餐。餐食尽量色彩丰富，适当变换口味，提高儿童食欲。

4.4 早餐时间

推荐儿童应在 6:30~8:30 之间吃早餐，留出充足的就餐时间，建议 15~20min。

5 早餐管理要求

5.1 原料要求

5.1.1 所使用原料应符合相关安全标准及有关规定。应满足儿童营养需求，不应使用危害健康的物质。

5.1.2 食品添加剂的使用应符合 GB 2760 的规定。应遵循不用或者尽可能少用的原则。

5.1.3 营养强化产品所使用的营养强化剂及使用量应符合 GB 14880 的规定。

5.2 包装和标签要求

5.2.1 所供应产品包装和标签说明应符合 GB 7718、GB 28050 的规定。

5.2.2 所用包装材料应符合 GB 9685 的规定，应确保安全性，避免有害物质迁移。

5.3 供餐单位和人员要求

供餐单位应通过危害分析及关键控制点（HACCP）或食品安全管理体系（ISO22000）认证。相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训，定期开展形式多样的营养与健康知识宣传教育；并积极创造条件配备专职或兼职营养专业人员。

ZJFIA征求意见稿

附 录 A
(资料性附录)
主要食物互换表

主要食物互换表见表 A.1～表 A.3。

表 A.1 能量含量相当于 50g 大米、面的谷薯类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
稻米或面粉	50	米饭	粳米 150，粳米 110	米粥	375
米粉	50	面包	55	饼干	40
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190		

表 A.2 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
瘦猪肉(生)	50	肉肠(火腿肠)	85	猪排骨(生)	85
瘦牛肉(生)	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 A.3 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
鲜牛奶(羊奶)	100	奶粉	15	酸奶	100
奶酪	10				

附录 B

(资料性附录)

常见富含营养素的食物

常见富含主要营养素的食物见表 B.1~表 B.3。

表 B.1 常见钙含量较高的食物及其钙含量

单位: mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
牛奶	107	奶酪(干酪)	799	酸奶	128
豆腐(北)	105	豆腐(南)	113	黄豆	191
豆腐丝	204	花生仁(炒)	284	虾皮	991
黑木耳(干)	247	紫菜(干)	264	海带(干)	348

表 B.2 常见维生素 A 含量较高的食物及其维生素 A 含量

单位: $\mu\text{gRAE}/100\text{g}$ 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
胡萝卜	688	菠菜	487	猪肝	4972
柑橘	148	鸡蛋	234	西蓝花	1202

表 B.3 常见维生素 C 含量较高的食物及其维生素 C 含量

单位: mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
甜椒(灯笼椒、柿子椒)	130	羽衣甘蓝	63	西兰花(绿菜花)	56
彩椒	104	番茄	14	枣(鲜)	243