

T/HZAS

团 体 标 准

T/HZAS XXXX—XXXX

机关食堂膳食营养管理规范

点击此处添加标准名称的英文译名

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

杭州市标准化学会 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。

本文件由杭州市标准化学会提出并归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

机关食堂膳食营养管理规范

1 范围

本文件规定了机关食堂膳食营养管理的基本要求、营养健康教育、配餐和烹饪要求、评价与改进。本文件适用于机关食堂膳食营养管理。

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 14881 食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

机关食堂 partyand government organ canteen

具有集中供餐、一定用餐人员规模，固定内部场所等特点，供机关干部职工用餐的场所。

注：一定用餐人员规模根据不同地区实际有所不同，一般指在一段时期内机关食堂工作日平均用餐超过100人次。

[来源：GB/T 42967—2023，3.1]

3.2

膳食营养管理 dietary nutrition management

通过科学合理的配餐、烹饪及供餐服务，结合营养健康教育，确保机关食堂提供的餐食符合就餐人员营养需求，并持续改进管理水平的一系列活动。

4 基本要求

4.1 人员要求

4.1.1 应根据食堂就餐人数配备相应数量的营养师，具备为不同人群提供营养配餐和管理的能力，指导采购、配料、加工和营养标识，制定食谱和菜品目录，开展营养健康教育，指导服务员帮助用餐人员合理选餐。

4.1.2 营养师应具备相关专业知识和技能，经过培训并取得相应资质。

4.1.3 食堂从业人员应持有有效的健康证明，定期进行健康检查。应每年接受1次以上食品安全和营养知识培训，掌握基本的营养配餐和健康烹饪知识。

4.1.4 应每年组织1次以上食堂负责人、营养师和厨师等进行营养健康知识和防控传染病技能培训。

4.1.5 应每年组织1次食堂负责人、营养师、厨师和服务员的岗位能力自我测评和考核。

4.2 设施设备要求

4.2.1 食堂应配备与供餐规模相适应的食品加工、储存、烹饪、清洗消毒等设施设备，并定期维护保养，确保正常运行。

4.2.2 应配备营养宣传展板、电子显示屏等标识设施，用于展示营养知识和餐食营养信息。

4.2.3 宜配备血压仪、身高体重仪、体脂仪等设施设备。

4.3 食品安全要求

应遵守 GB 14881 和《餐饮服务食品安全操作规范》等相关标准和规范，管控食品采购、贮存、加工、供餐及餐具消毒等关键环节，防范食品安全风险。

5 营养健康教育

5.1 宣传方式

5.1.1 应采取多种形式宣传合理膳食、“三减”、营养相关慢性病防治、传染病防控、节约粮食等政策和科普知识，营造营养健康的就餐氛围。包括：

——在显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放视频；

——宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔，宣传能量和脂肪等的一日及三餐摄入量建议；

——在食堂或附近场所提供可以自由取阅的宣传材料，包括小册子、折页、单页等。

5.1.2 每季度组织 1~2 次营养健康知识讲座，邀请专业营养师或健康专家为机关工作人员讲解合理膳食、科学营养等方面的知识。

5.1.3 通过机关内部网站、微信公众号等线上平台，推送营养健康相关文章和资讯。

5.2 互动活动

5.2.1 应组织举办膳食营养相关活动，包括营养健康专题讲座、美食沙龙、营养直播课、健康知识科普、知识问答和厨艺大赛等形式，每年度不少于 2 次。

5.2.2 应设立营养咨询服务台，由营养配餐员或专业营养师定期为就餐人员提供个性化的营养咨询服务。

6 配餐和烹饪要求

6.1 营养配餐

6.1.1 应制定合理膳食营养配餐计划。宜开设健康餐线，采用“健康食材+健康烹饪+营养提示”的自选取餐模式。

6.1.2 食物种类应符合《中国居民膳食指南》的推荐要求。每一餐食谱中应提供至少 4-5 种食物（不包括调味品和植物油），同类食物之间可进行品种互换（见附录 A）。食谱中提供食物类别及品种应符合下列要求：

——谷薯杂豆类：每周至少 5 种，注意粗细搭配；

——蔬菜水果类：每周至少 10 种新鲜蔬菜，兼顾不同品种，深色蔬菜宜占蔬菜总量一半以上；鼓励提供水果；

——水产禽畜蛋类：每周至少 5 种，优选水产类、蛋类和禽类，畜肉类以瘦肉为主；

——奶、大豆及坚果类：每周至少 5 种。

——植物油：使用多种植物油。不用或少用氢化植物油，如使用进行公示。

6.1.3 应控制腌制、油炸食品的使用频率。

6.1.4 营养餐窗口宜研发减脂套餐、低升糖套餐、轻食套餐、护肺套餐、低嘌呤套餐等系列营养套餐食谱（套餐营养素分析表见附录 B），每日供应不同营养套餐，提供线上预订、线下咨询等服务。

6.1.5 宜根据用餐人员健康状况供餐，向孕妇、肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐。

6.1.6 控制每餐的能量和营养素供给，保证蛋白质、碳水化合物、脂肪的供能比例合理，同时满足维生素、矿物质等微量营养素的需求。

6.1.7 每周食谱应提前公示，方便就餐人员了解餐食内容，并根据反馈意见及时调整。

6.2 健康烹饪

6.2.1 优先采用蒸、煮、炖、快炒等健康烹饪方式，减少煎、炸、烤等烹饪方式的使用。烹饪过程中控制油温，避免产生过多的油烟和有害物质。

6.2.2 应控制油、盐、糖的使用量，逐步降低餐食中的脂肪、钠和添加糖含量。

6.2.3 注重食物的色香味形，合理搭配食材，提高餐食的吸引力和适口性。同时，尽量保留食物的原汁原味，减少使用过多的调味品。

7 评价与改进

7.1 评价

7.1.1 每季度宜开展 1 次内部评价，或定期邀请第三方专业机构或上级主管部门对食堂进行不定期的检查和评估。

7.1.2 评价指标包括但不限于：

- a) 营养指标：制定周食谱时评价餐食的营养成分是否符合中国居民膳食指南的要求；
- b) 满意度指标：通过问卷调查、现场访谈等方式，了解就餐人员对餐食质量、服务态度、就餐环境等方面的满意度；
- c) 食品安全指标：检查食堂食品安全管理制度的执行情况，包括食品采购、加工、储存、留样等环节是否符合相关标准和规范。

7.2 改进

7.2.1 根据评价结果，分析存在的问题和不足，制定针对性地改进措施，并明确责任人和整改期限。

7.2.2 建立持续改进机制，定期对改进措施的实施效果进行跟踪评估，不断完善膳食营养管理工作，提高食堂的服务质量和管理水平。

附录 A
(资料性)
常见食物互换表

表A.1~A.8给出了8类食物的换算重量。

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	馒头	80
面条(挂面)	50	面条(切面)	60	烙饼	70
烧饼	60	花卷	80	面包	55
饼干	40	米粥	375	米粉	50
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190	玉米面	50

表 A.2 可食部相当于 100g 的蔬菜类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白菜	120	番茄	100
甘蓝	115	甜椒	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子	110
蒜苗	120	冬瓜	125	菜花	120
韭菜	110	莴笋	160		

表 A.3 可食部相当于 100g 的水果类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
苹果	130	柑橘、橙	130	梨	120
香蕉	170	桃	120	西瓜	180
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	115
菠萝	150	草莓	105	猕猴桃	120

表 A.4 可食部相当于 50g 鱼肉的水产类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鲮鱼	60
鲫鱼	95	平鱼	70	武昌鱼	85
墨鱼	70	虾	80	蛤蜊	130

表 A.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉类

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	羊肉(生)	50	猪排骨(生)	85
整鸡、鸭、鹅(生)	50	肉肠(火腿肠)	85	酱肘子	35
瘦牛肉(生)	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 A.6 蛋白质含量相当于 50g 大豆(干黄豆)的大豆制品

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
大豆(干黄豆)	50	豆腐(北)	145	豆腐(南)	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表 A.7 蛋白质含量相当于 100g 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)	110	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10				

表 A.8 钠含量相当于 1g 食盐的调味品

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
食盐 (精盐)	1	鸡精	2	味精	5
酱油	7	豆瓣酱	7	黄酱	11
腐乳	16	八宝菜	14		

附录 B
(资料性)
套餐营养素分析表

表B. 1~表B. 5给出了5种套餐营养素分析表。

表 B. 1 减脂套餐营养素分析表

能量及营养素 (单位)	配餐推荐量	营养素参考值 (NRV)
能量 (kcal)	560	2000
蛋白质 (g)	35	60
总脂肪 (g)	15.5	60
碳水化合物 (g)	70	300
膳食纤维 (g)	8.75	25
钠 (mg)	525	2000
钾 (mg)	700	2000
钙 (mg)	280	800
镁 (mg)	115.5	330
铁 (mg)	4.2	12
锌 (mg)	4.4	12.5
硒 (mg)	21	60
维生素A (μgRE)	280	800
维生素B1 (mg)	0.49	1.4
维生素B2 (mg)	0.49	1.4
维生素C (mg)	35	100
维生素E (mg α-TE)	4.9	14

注：减脂餐全天能量设计为 1600kcal，中晚餐能量各占 35%，为 560kcal。蛋白质供能比20%~25%，脂肪供能比 25%，碳水化合物供能比 50%~55%。

表 B. 2 低升糖套餐营养素分析表

能量及营养素 (单位)	配餐推荐量	营养素参考值 (NRV)
能量 (kcal)	700	2000
蛋白质 (g)	17.5-26	60
总脂肪 (g)	19-23	60
碳水化合物 (g)	88-105	300
膳食纤维 (g)	9.8	25
钠 (mg)	700	2000
钾 (mg)	700	2000
钙 (mg)	280	800
镁 (mg)	115.5	330
铁 (mg)	4.2	12
锌 (mg)	4.4	12.5
硒 (mg)	21	60
维生素 A (μgRE)	280	800
维生素 B1 (mg)	0.49	1.4
维生素 B2 (mg)	0.49	1.4
维生素 C (mg)	35	100
维生素 E (mg α-TE)	4.9	14

注：一日能量设定为 2000kcal，午餐能量(35%)为 700kcal，蛋白质 10%~15%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 25%~30%以下。

表 B.3 轻食套餐营养素分析表

能量及营养素 (单位)	配餐推荐量	营养素参考值 (NRV)
能量 (kcal)	560	2000
蛋白质 (g)	35	60
总脂肪 (g)	15.5	60
碳水化合物 (g)	70	300
膳食纤维 (g)	8.75	25
钠 (mg)	525	2000
钾 (mg)	700	2000
钙 (mg)	210	800
镁 (mg)	115.5	330
铁 (mg)	4.2	12
锌 (mg)	4.4	12.5
硒 (mg)	21	60
维生素 A (μ gRE)	280	800
维生素 B1 (mg)	0.49	1.4
维生素 B2 (mg)	0.49	1.4
维生素 C (mg)	35	100
维生素 E (mg α -TE)	4.9	14

注：全天能量设计为1600kcal，中晚餐能量各占35%，为560kcal。蛋白质供能比25%，脂肪供能比25%，碳水化合物供能比50%。

表 B.4 护肺套餐营养素分析表

能量及营养素 (单位)	配餐推荐量	营养素参考值 (NRV)
能量 (kcal)	700	2000
蛋白质 (g)	21	60
总脂肪 (g)	21	60
碳水化合物 (g)	105	300
膳食纤维 (g)	9	25
钠 (mg)	700	2000
钾 (mg)	700	2000
钙 (mg)	280	800
镁 (mg)	115.5	330
铁 (mg)	4.2	12
锌 (mg)	4.4	12.5
硒 (mg)	21	60
维生素 A (μ gRE)	280	800
维生素 B1 (mg)	0.49	1.4
维生素 B2 (mg)	0.49	1.4
维生素 C (mg)	35	100
维生素 E (mg α -TE)	4.9	14

注：全天能量设计为2000kcal，中晚餐能量各占35%，为700kcal。蛋白质占总能量为10%~20%，脂肪占总能量为20%~30%，碳水化合物占总能量为50%~60%。

表 B.5 低嘌呤套餐营养素分析

能量及营养素 (单位)	配餐推荐量	营养素参考值 (NRV)
能量 (kcal)	700	2000
蛋白质 (g)	21	60
总脂肪 (g)	21	60
碳水化合物 (g)	105	300
膳食纤维 (g)	9	25

能量及营养素 (单位)	配餐推荐量	营养素参考值 (NRV)
钠 (mg)	700	2000
钾 (mg)	700	2000
钙 (mg)	280	800
镁 (mg)	115.5	330
铁 (mg)	4.2	12
锌 (mg)	4.4	12.5
硒 (mg)	21	60
维生素 A (μgRE)	280	800
维生素 B1 (mg)	0.49	1.4
维生素 B2 (mg)	0.49	1.4
维生素 C (mg)	35	100
维生素 E (mg α-TE)	4.9	14
注：一日能量设定为 2000kcal，中晚餐能量各占35%，为700kcal。蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。全天膳食纤维摄入量达到 25g~30g。		

参 考 文 献

- [1] GB/T 42967—2023 机关食堂反食品浪费工作指南
 - [2] 市场监管总局关于发布餐饮服务食品安全操作规范的公告(国家市场监督管理总局公告 2018年 第12号)
-