

ICS 67.02  
X 01  
备案号:25118—2008

**SB**

# 中华人民共和国国内贸易行业标准

SB/T 10474—2008

---

## 餐饮业营养配餐技术要求

Nutritional catering requirements for restaurant industry

2008-09-27 发布

2009-03-01 实施

---

中华人民共和国商务部 发布

## 目 次

前言 .....	I
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 具体要求 .....	2

## 前 言

本标准由中华人民共和国商务部提出并归口。

本标准起草单位：中国烹饪协会、北京和合谷餐饮管理有限公司。

本标准主要起草人：杨柳、冯恩援、赵申、范志红、谢文梅、许云飞。

# 餐饮业营养配餐技术要求

## 1 范围

本标准规定了餐饮业营养配餐标准的相关术语和定义及要求。

本标准适用于餐饮业,包括餐馆、餐厅(含饭店、宾馆、酒店对外经营的餐厅)、快餐店、食堂以及集体用餐配送企业。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的条款通过本标准的引用而成为本标准的条款。凡是注日期的引用文件,其随后所有的修改单(不包括勘误的内容)或修订版均不适用于本标准,然而,鼓励根据本标准达成协议的各方研究是否可使用这些文件的最新版本。凡是不注日期的引用文件,其最新版本适用于本标准。

GB 14934 食(餐)具消毒卫生标准

GB 16153 饭店(餐厅)卫生标准

SB/T 10426 餐饮企业经营规范

餐饮业和集体用餐配送单位卫生规范(2005年) 中华人民共和国卫生部

中国居民膳食指南(2008年版) 中国营养学会

中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs) 中国营养学会

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

### 3.1

**营养配餐 nutritional balanced diet**

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过程。

### 3.2

**营养素 nutrient**

食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的成分。人体所必需的营养素主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、水、膳食纤维等七类。

### 3.3

**主食 staple food**

膳食中以谷薯类烹饪原料为主,主要提供碳水化合物的正餐食品,如米饭、馒头、面条等。

### 3.4

**副食 subsidiary food**

膳食中不以谷薯类烹饪原料为主,除主食以外的正餐食品。

## 4 基本要求

### 4.1 营养配餐原则

应参考《中国居民膳食指南》的规定配餐。做到食物多样,谷物为主;多配蔬果,搭配薯类;供应豆类奶类;适量动物类食品,鱼禽蛋类为主;控制食盐酒类,减少油脂能量;合理选择饮料;原料卫生新鲜,注意科学烹制。

4.2 营养配餐目标

4.2.1 以食物为基础的营养配餐目标应符合表 1 的要求。

表 1 以食物为基础的营养配餐目标

食物种类	要求
主食类(米饭、面食、杂豆类及薯类)	每餐应有一种或一种以上的主食类食物。
蔬菜水果类	每餐应有蔬菜(含菌藻类)或水果为原料的菜品。
畜禽蛋水产类	每餐该类菜品若有 3 种以上,宜有一种是鱼类、禽、蛋类。
大豆类及坚果	每餐宜有大豆类及其制品;宜搭配少量坚果。
饮料	每餐宜有以下饮料中的一种或几种: A. 白水(包括白开水、矿泉水); B. 牛奶(脱脂或半脱脂)、酸奶; C. 蔬果汁(低糖); D. 茶; E. 其他。
油炸、熏、烤、腌制菜品	一般不宜超过菜品总数的 10%。

注:该营养配餐目标参照英国《学校午餐和其他食品的营养标准》(2006)编制。

4.2.2 以营养素为基础的营养配餐目标应符合表 2 的要求。

表 2 以营养素为基础的营养配餐目标

营养素	1 人 1 日营养素营养目标	1 人 1 餐营养素营养目标
能量/kJ(kcal)	1 600~2 800	640~1 120
蛋白质/g	59~104	24~41
脂肪供能比/%	≤30	≤30

注 1: 1 人 1 餐营养素参考营养目标,为 1 人 1 日营养素参考营养目标的 40%。  
注 2: 计算依据:中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)。  
注 3: 营养素按《中国食物成分表》(2004)相关数据计算。

5 具体要求

5.1 主食

5.1.1 成品应尽量多样化,原料品种达到 5 种以上。做到细粮与粗粮的合理搭配、干与稀的合理搭配、谷类和薯类的合理搭配。

5.1.2 宜以薯类代替部分主食。适量选用全谷类、干豆类及营养强化烹饪原料。

5.2 副食

5.2.1 动物性食品搭配力求品种多,多选用鱼、虾等水产类,畜肉、禽肉应以瘦肉为主,少用肥肉、荤油。

5.2.2 多搭配深色蔬果。蔬菜、水果不应完全相互代替,蔬菜首选新鲜绿叶蔬菜,适量搭配花果根茎类及菌藻类。

5.2.3 饮品宜少合成色素、香精和碳酸饮料。适量选用对健康有益的鲜榨果蔬饮料和豆浆、花生浆等蛋白质型饮料。

5.2.4 适量搭配豆类及乳类。

5.2.5 食盐要适度,每 300 g 固体菜品不宜超过 1.5 g。

5.2.6 烹调用油要适度,每 300 g 固体菜品宜 5 g~8 g。

5.3 烹制方法

5.3.1 运用合理的烹制方法。通过不同烹制方法的搭配,控制油脂摄入量,应多采用蒸、氽、炖、炒等烹

制方法,应少用油炸、熏烤等烹制方法。

5.3.2 应采用适当洗涤、先洗后切、计划备料、沸水快焯等避免营养素流失的烹制方法。

5.3.3 应采用上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁、现做现吃等保护营养素的烹制方法。

5.3.4 应避免不利健康的烹制方法,烹调油温勿过高,调味品适时适量。

#### 5.4 卫生安全

5.4.1 餐厅内外应保持清洁整齐,经营场所卫生条件应符合 GB 16153 的规定;应有防虫、防蝇、防蟑螂和防鼠害的措施,符合全国爱卫会除四害的考核规定。

5.4.2 原料应新鲜卫生,加工操作和从业人员卫生要求应符合《餐饮业和集体用餐配送单位卫生规范》的规定。

5.4.3 食(餐)具应严格消毒,应符合 GB 14934 的规定。

#### 5.5 营养管理

5.5.1 营业面积 300 座以上的餐馆、食堂、集体供餐单位,应配备专(兼)职营养配餐专业人员。营养配餐人员应经过专业培训具备相关资格。

5.5.2 日供量在 10 000 份以上的集体供餐单位,应有食品卫生安全检测部门,具有营养指导能力。

5.5.3 营业面积 300 座以上的餐饮店、建有连锁店 50 个以上餐饮企业,宜向用餐者提供菜品能量、蛋白质、脂肪、钠含量等方面的营养信息。

5.5.4 营业面积 300 座以上的餐饮店,建有连锁店 50 个以上的餐饮企业,应在用餐环境中营养知识宣传品。

5.5.5 餐饮单位应对主要菜品进行营养改善,建立科学烹饪制度,对厨师等从业人员进行营养知识培训。

---