

ICS 03.100.01

CCS X 01

团体标准

T/CNSS 012—2021

健康食堂建设管理规范

Specification for health canteen establishment and management

2021-06-04 发布

2021-07-01 实施

中国营养学会 发布

质量管理体系

ISO 9001:2015

质量管理体系 要求

Specification for health-care organizations - requirements and management



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。

本文件由中国营养学会归口。

本文件起草单位：中粮营养健康研究院有限公司、中国农业大学、中海油能源发展股份有限公司配餐服务分公司、北京紫御香阁餐饮管理有限公司。

本文件主要起草人：孟庆佳、范志红、王晨、王黎明、陈然、董志忠、应剑、刘洋、于仁文、高慎东、王旭、赵文礼。

健康食堂建设管理规范

1 范围

本文件规定了健康食堂建设管理的基本条件、组织管理、营养管理、健康环境、健康宣教的要求。

本文件适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）的食品经营单位，大专院校食堂可参照执行。

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，对于本文件的应用是必不可少的。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 50015 建筑给水排水设计规范

JGJ 64 饮食建筑设计标准

餐饮服务食品安全监督管理办法

餐饮服务食品营养标识指南

关于实施餐饮服务食品安全监督量化分级管理工作的指导意见（国食药监食〔2012〕5号）

营养健康食堂建设指南

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 餐饮服务食品营养标识 nutrition label of catering food

展示餐饮服务食品有关营养成分信息的说明，包括文字、图像、图形等形式。

3.2 菜单 menu

展示餐饮服务食品信息（包括但不限于品种名称、计量、价格等）的说明物，包括纸质版、电子版等多种形式。

3.3 带量食谱 quantified recipe

包含主食、副食、原辅料等质量的食谱。

4 基本条件

4.1 食品安全

4.1.1 食堂应取得食品经营许可证。

4.1.2 食堂应按照《关于实施餐饮服务食品安全监督量化分级管理工作的指导意见》的要求，餐饮服务食品安全监督量化等级不应低于 B 级。

4.1.3 食堂在过去 2 年内应未因食品安全问题受过行政处罚，在过去 5 年内应未出现食品安全事故。

4.1.4 食堂宜按照 GB/T 19001、GB/T 24001、GB/T 27306、GB/T 45001 实施质量安全管理。

4.2 无烟食堂

食堂应按照《营养健康食堂建设指南》的要求，应有禁止吸烟标识，为无烟环境。

4.3 其他

4.3.1 应严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物。

4.3.2 应按照国家有关规定，实施垃圾分类制度。

5 组织管理

5.1 员工膳食管理委员会

5.1.1 食堂应成立员工膳食管理委员会，由食堂所属单位归口管理，单位领导、后勤、工会和食堂管理等人员组成，保证营养健康食堂建设人员、资金等支持。鼓励单位主要领导担任员工膳食管理委员会的负责人。

5.1.2 员工膳食管理委员会应参与食堂的管理工作，督促食堂建立健全各项岗位责任制和各种规章制度，确保质量安全与营养健康，满足员工需要。

5.1.3 员工膳食管理委员会应负责检查营养配餐、物资保管、采购、质量安全、价格、数量、用餐节约等落实情况。

5.1.4 员工膳食管理委员会会议应每年召开不少于 2 次，负责收集员工对于健康食堂的意见和建议，并及时向食堂及其管理部门反馈，督促食堂落实整改措施，及时通报整改情况。

5.2 营养（技）师、营养指导员或营养配餐员

5.2.1 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 名兼职的营养（技）师、营养指导员或营养配餐员。

5.2.2 供餐量在每餐 500 人以上的食堂应配备至少 1 名专职的营养（技）师、营养指导员或营养配餐员。

5.2.3 营养（技）师、营养指导员或营养配餐员负责营养配餐、健康宣教等工作，指导食堂采购、配料和加工、餐饮食品说明和营养标签，指导服务人员帮助员工合理选餐。

5.3 营养健康制度

5.3.1 应围绕合理膳食和减盐、减油、减糖（三减）制定工作计划及实施方案，明确营养健康食堂工作的基本条件、组织管理、营养管理、健康环境、健康宣教等具体事宜，并开展自查。

5.3.2 应建立健全原材料采购制度，保障食堂所用食材种类丰富、新鲜、减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。

5.3.3 应建立健全营养健康管理制度，明确各岗位职责，开展过程管理。应做好食物消费量记录，根据带量食谱、用餐人数、原料损耗计算食物消费量，每周汇总。

5.3.4 应建立健全盐、油、糖（包括含有盐、油、糖的各种调味品）的采购、台账制度，记录采购量、入库时间、质量，并计算人均摄入量。

5.3.5 应建立抵制食物浪费的制度，并采取措施予以落实。

5.4 检查与公示

5.4.1 应严格遵守相关国家法律、法规和标准要求，并建立监督检查制度，定期对本文件落实情况进行检查。员工膳食管理委员会对食堂检查应每年不少于 2 次，食堂管理部门对食堂检查应每周不少于 1 次，食堂应对检查问题及时反馈并整改。

5.4.2 食堂应建立各项工作公示制度。

5.5 培训

5.5.1 健康食堂从业人员应培训后上岗，培训内容应符合以下要求：食堂从业人员应按照《餐饮服务食品安全监督管理办法》的要求，接受由食堂指定单位组织的相关培训，在学习食品安全法律、法规、标准和食品安全知识的基础上，增加营养健康知识培训以及“三减（减盐、减油、减糖）”等方

面的培训，厨师应接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训。经考核合格后，方可从事餐饮服务，且每年应组织不少于1次的自我测评和考核。

5.5.2 营养师、营养指导员或营养配餐员应每年定期参加专业学习，或者参加国家认可部门开展的均衡营养、合理搭配、三减（减盐、减油、减糖）等业务培训，应接受不少于20学时培训，且每年应组织不少于1次的自我测评和考核。

5.5.3 食堂从业人员培训情况应记录归档，记录至少保存2年。

6 营养管理

6.1 营养配餐原则

6.1.1 营养配餐食谱应由营养（技）师、营养指导员或营养配餐员和厨师按照6.2、6.3相关内容共同协商制定。

6.1.2 食堂参考《中国居民膳食指南》的规定，提倡“减盐、减油、减糖”，以食物为基础，以平衡膳食为目标进行配餐。做到食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐、少油、控糖限酒。

6.1.3 在保证良好感官接受性的同时，烹饪方法应以保持营养成分、预防慢性非传染性疾病为目的，宜注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。

6.2 营养配餐目标

6.2.1 营养配餐应符合员工6.2.2~6.2.4中食物种类、能量及营养素、膳食食物量的要求。

6.2.2 以食物原料为基础的营养配餐目标，根据不同的供餐形式应符合表1中的要求。

表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
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
畜、禽、水产、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
奶、大豆、坚果类	每天应提供不少于2种，每周不少于5种可选原料品种

注：参考《中国居民膳食指南》、SB/T 10474。

6.2.3 以能量及营养素为基础针对一般人群的营养配餐目标，早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应占全天总量的 25%~30%、35%~40%、30%~35%，能量、蛋白质、脂肪供能比的配餐要求应符合表 2 的要求，其他营养素宜参考表 2 的要求。

表 2 能量及营养素为基础的营养配餐目标

能量及营养素	配餐目标	
	男性	女性
能量 ^a /kJ(kcal)	9450(2250)	7560(1800)
蛋白质 ^b /g	65	55
脂肪供能比/%	20~30	
碳水化合物供能比/%	50~65	
钙/mg	800	
铁/mg	12	20
锌/mg	12.5	7.5
维生素A/μg RE	800	700
维生素B ₁ /mg	1.4	1.2
维生素B ₂ /mg	1.4	1.2
维生素C/mg	100	
膳食纤维/g	25	
<p>注1：为轻度身体活动水平营养配餐目标，中度及重度身体活动水平配餐根据员工状态进行调整。</p> <p>注2：参考《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》。</p>		
<p>^a 能量供给量应达到目标值的90%~110%。</p> <p>^b 蛋白质应达到目标值的80%~120%。</p>		

6.2.4 以膳食食物量为基础的营养配餐目标，根据不同的供餐形式应符合表 3 中的要求。

表 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
------	----------

谷薯类/g	250~400
蔬菜类/g	300~500
水果类/g	200~350
畜禽肉/g	40~75
水产品/g	40~75
蛋类/g	40~50
奶类/g	300
大豆及坚果类/g	25~35
注：参考《中国居民膳食指南》。	

6.2.5 食堂宜按照 WS/T 429、WS/T 430、WS/T 560 为糖尿病患者、高血压患者、高尿酸血症和痛风患者等特殊人群进行配餐。

6.3 具体要求

6.3.1 菜品要求如下：

——每餐全谷物、薯类和杂豆类的量应不少于主食供应量的 1/3，宜提供混合全谷物饭、含有全谷物、薯类、杂豆的菜品；

——每餐深色蔬菜应不少于蔬菜供应量的 1/2，宜采用蒸煮、白灼、凉拌等烹调方式；

——每天应提供一定量的大豆、豆制品，如豆腐、豆干和豆皮等；

——坚果可作为配菜提供，每周应提供 1 次~2 次；

——每餐禽肉与水产品的供应量不应低于畜肉供应量，畜肉以瘦肉为主，水产品每周应供应不少于 2 次；

——应使用多种植物油，不用或少用氢化植物油，如使用应进行公示。

6.3.2 烹饪方法及加工方式要求如下：

——各种原料应新鲜、先洗后切；

——应采用蒸、焖、小火炖煮、拌炆等作为主要烹饪方法；

——应少用油炸、油煎、烟熏、火烤、盐渍、加碱等加工方式；

——鼓励创新开发健康烹饪方法，在保持菜品风味特色的基础上，尽量减少油盐糖（包括含油盐糖的调味品）的用量。

6.3.3 油、盐、糖使用要求如下：

——记录每月油、盐、糖的采购量、入库时间、质量、用量等，应留存油、盐、糖（包括含油盐糖的各种调味品）台账，应定期公示每周使用量及人均每日摄入量；

——逐步减少油、盐、糖（包括含油盐糖的各种调味品）的用量，宜以食盐的用量不超过 5g/（人·d），油的用量不超过 30g/（人·d），添加糖的用量不超过 25g/（人·d）为最终目标；

——应提供低盐、低油、低糖菜品；

——应减少高盐、高糖及高脂食品供应；

——食堂提供自制饮料或甜品时，应标示添加糖含量；

——宜使用可计量工具限制油、盐、糖用量；

——食堂就餐场所不摆放盐和糖。

6.3.4 食堂服务要求如下：

——应提供一人一套餐具；

——应尊重不同地域、不同民族的饮食习惯；

——应提供半份菜、小份菜；

——应提供免费白开水或直饮水；

——宜提供同价格拼菜；

——宜提供现加工菜品。

7 健康环境

7.1 基本要求

7.1.1 就餐区夏季温度宜保持在 26℃，冬季温度宜保持在 20℃~24℃。

7.1.2 食堂空气流通，保持空气新鲜、无油烟、无异味；不应在无机械排风设施的房间采用木炭及燃气火锅方式供餐。

7.1.3 用餐区域、厨房区域的面积、室内构造及材料选择应符合 JGJ 64 的规定。

7.1.4 给水排水应符合 GB 50015 的规定。

7.2 具体要求

7.2.1 餐饮食品说明

菜品应在醒目处放置相对应的餐饮食品营养标识，宜标识饮食建议、功能声称标示、摄入量推荐，包括以下内容：

——餐饮食品营养标识：应按照《餐饮食品营养标识指南》的要求，应有禁止吸烟标识，为无烟环境，对所提供的餐饮食品进行营养标识；

——饮食建议：鼓励声明“一般人群每日能量需要量为 8400kJ(2000kcal)，控制能量摄入就可以控制体重”“成年人每日食盐摄入量不超过 5g（相当于钠摄入不超过 2000mg），低盐（低钠）饮食可以防止高血压”“成年人每日添加糖摄入量应不超过 25g”；

——功能声称：可按照 GB 28050 中有关能量和营养成分功能声称的相关要求进行标示，并使用能量和营养成分功能声称的标准用语；

——摄入量推荐：参考《中国居民膳食指南》标示摄入量推荐范围。

7.2.2 用餐与取餐工具

用餐与取餐工具要求如下：

——提供桌餐服务的食堂及自助食堂，应配备公勺、公筷或公夹等分餐工具；

——自助食堂宜提供可指导菜品分类和定量的用餐与取餐工具，如健康餐盘、定量餐勺、称量餐台等。

7.2.3 菜品搭配推荐

食堂每餐宜按照营养配餐原则提供几种不同价格的菜品搭配组合进行推荐，可参照附录 A 进行食物互换，并可参照附录 B 在食堂显著位置公布推荐的带量食谱。

8 健康宣教

8.1 主要内容与形式

8.1.1 食堂应开展健康宣教工作，至少包括以下内容：

- 健康菜单及其说明，包括每周菜单、菜品搭配、健康烹调方法、带量食谱等；
- 营养与膳食指导，如《中国居民膳食指南》、食物份量概念图、食物交换等；
- 减油、减盐、减糖；
- 国家营养健康主题相关信息；
- 慢性非传染性疾病的预防和控制；
- 节约粮食，如光盘行动等；
- 健康生活方式，如适量运动、心理平衡等。

8.1.2 食堂可以如下形式开展健康宣教工作：

- 设置宣传栏、张贴健康挂图、海报、宣传册或摆放桌牌；
- 播放宣传片；
- 网络媒体；
- 线下健康讲座；
- 线下健康咨询。

8.2 具体要求

8.2.1 健康宣教的内容应定期更新。

8.2.2 宣教内容应科学、准确，不宜提供有争议的信息。

8.2.3 在食堂内应摆放健康体检设备，如体重秤、体质指数测试盘、电子血压计等，提供员工健康自测、自评的方法或指导。

8.2.4 食堂应采取措施提示员工适量用餐、杜绝浪费。

8.2.5 以食堂为主体，每年应至少开展2次膳食营养行动，引导员工合理膳食。

8.2.6 食堂应定期对员工在健康教育开展过程中对活动的参与度、满意度及健康意识提升进行评估，并根据评估结果对健康教育工作进行调整。

8.2.7 食堂应设立意见簿、意见箱，或以其他方式征求用餐人员的意见、建议。

8.2.8 鼓励食堂在员工知情同意的情况下，由营养（技）师或营养指导员对员工健康体检情况记录、跟踪和健康指导。

8.2.9 鼓励食堂使用智能化评价系统，指导配餐和用餐。

附 录 A

(资料性)

主要食物互换表

主要食物互换表参见表A.1~表A.7。

表 A.1 能量含量相当于 50g 大米、面的谷薯类

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	
稻米或面粉	50	米饭	籼米	150	馒头	80
			粳米	110		
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

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 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

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 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	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鲑鱼	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

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 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 干黄豆的大豆制品

食物名称	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 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	质量 g	食物名称	质量 g	食物名称	质量 g
鲜牛奶（羊奶）	100	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10	—	—	—	—

附 录 B

(资料性)

带量食谱举例

一日三餐带量食谱举例参见表B.1~表B.2。

表B.1 一日三餐带量食谱举例

单位为克

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
	醋溜土豆丝	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7560kJ(1800kcal)。			

表 B.2 一日三餐带量食谱举例

单位为克

餐次	菜名	食物名称	数量
早餐	花卷	面粉	40
		小麦胚粉	10
	白煮蛋	鸡蛋	40
	牛奶	牛奶	200
	拌黄瓜	黄瓜	75
	葡萄	葡萄	100
中餐	米饭	大米	150
	土豆烧牛肉	土豆	100
		牛肉	75
	素三丁	竹笋	75
		胡萝卜	50
		黄瓜	75
	番茄蛋汤	番茄	75
		鸡蛋	15
酸奶	酸奶	100	
晚餐	杂豆米饭	大米	75
		红豆、大豆	25
	红烧带鱼	带鱼	75
	白菜烧豆腐	白菜	150
		北豆腐	150
	炒西兰花	西兰花	100
	香蕉	香蕉	200
注：食谱提供能量为9450kJ(2250kcal)。			

参 考 文 献

- [1] GB 28050-2011, 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则[S]. 北京:国家卫生和计划生育委员会, 2011.
- [2] GB/T 19001, 质量管理体系 要求 (ISO 9001:2015, IDT) [S]. 北京:国家标准化管理委员会, 国家质量监督检验检疫总局, 2016.
- [3] GB/T 24001, 环境管理体系 要求及使用指南 (ISO 14001:2015, IDT) [S]. 北京:国家标准化管理委员会, 国家质量监督检验检疫总局, 2016.
- [4] GB/T 27306, 食品安全管理体系 餐饮业要求[S]. 北京:国家质量监督检验检疫总局, 2008.
- [5] GB/T 45001 职业健康安全管理体系 要求及使用指南 (ISO 45001:2018, IDT) [S]. 北京:国家标准化管理委员会, 国家市场监督管理总局.
- [6] JGJ 64-2017, 饮食建筑设计标准[S]. 北京:住房和城乡建设部, 2017.
- [7] SB/T 10474, 餐饮业营养配餐技术要求[S]. 北京:商务部.
- [8] WS/T 429, 成人糖尿病患者膳食指导[S]. 北京:国家卫生和计划生育委员会, 2013.
- [9] WS/T 430, 高血压患者膳食指导[S]. 北京:国家卫生和计划生育委员会.
- [10] WS/T 554, 学生餐营养指南[S]. 北京:国家卫生和计划生育委员会.
- [11] WS/T 560, 高尿酸血症和痛风患者膳食指导[S]. 北京:国家卫生和计划生育委员会.
- [12] 食品经营许可证管理办法[Z]. 北京:国家食品药品监督管理总局, 2017.
- [13] 餐饮服务食品安全操作规范[Z]. 北京:国家市场监督管理总局, 2018.
- [14] 北京市中小学校外供餐管理办法[Z]. 北京:北京市卫生和计划生育委员会, 2017.
- [15] 北京市公共场所禁止吸烟范围若干规定[Z]. 北京:北京市人民政府, 2008 .
- [16] 北京市餐饮业就餐区和后厨环境卫生规范[Z]. 北京:中国烹饪协会, 2018.
- [17] 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) [Z]. 北京:中国营养学会, 2013.
- [18] 中国居民膳食指南[M]. 北京:人民卫生出版社, 2016.
- [19] 中国食物成分表[M]. 北京:北京大学医学出版社, 2018.
- [20] “健康中国2030”规划纲要[Z]. 北京:国务院, 2016.
- [21] 全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案[Z]. 北京:全民健康生活方式行动国家行动办公室, 2019.
- [22] 健康中国行动 (2019—2030年) [Z]. 北京:国家卫生健康委员会, 2019.
- [23] 中国防治慢性病中长期规划 (2017—2025年) [Z]. 北京:国务院, 2017.

[24] 中国居民营养与健康状况监测报告（2010-2013）[Z]. 北京:北京市卫生和计划生育委员会, 2014.

[25] 餐饮食品营养标识指南 [Z]. 北京:国家卫生健康委员会, 2020.

[26] 营养健康食堂建设指南 [Z]. 北京:国家卫生健康委员会, 2020.

[27] 营养健康餐厅建设指南 [Z]. 北京:国家卫生健康委员会, 2020.
