

重庆市渝北区卫生健康委员会

重庆市渝北区卫生健康委员会 关于开展 2023 年营养健康食堂餐厅创建 工作的通知

各医疗卫生机构，相关单位：

为贯彻落实《健康中国重庆行动（2019—2030年）》《重庆市国民营养计划（2017—2030年）》和重庆市国民营养健康指导委员会关于印发《重庆市国民营养计划 2023 年重点工作任务分解方案》的通知等文件精神，今年我区持续开展营养健康食堂餐厅创建工作，引导餐饮业不断增强营养健康意识，提高营养健康服务水平，现结合我区实际，将《2023 年营养健康食堂/餐厅创建工作实施方案》印发给你们，请遵照执行。

重庆市渝北区卫生健康委员会

2023 年 8 月 25 日

2023 年渝北区营养健康食堂餐厅创建工作 实施方案

营养健康食堂/餐厅创建旨在引导餐饮业不断增强营养健康意识，提高营养健康服务水平，加快全社会形成有利于健康的生活方式，切实提高居民营养健康获得感，为推进健康中国建设夯实营养健康基础。

一、目标任务

到 2023 年底，新建成营养健康食堂/餐厅数各不少于 2 家。

二、实施流程

（一）组织管理。区卫生健康委负责全区营养健康食堂/餐厅创建的实施工作，负责组织协调、制定创建工作实施方案，并对申报单位进行初评审工作。区疾控中心负责对创建单位开展技术指导及培训工作。

（二）创建方式。创建工作采取自愿申请+主管业务部门推荐的方式，按照《餐饮服务食品营养标识指南》《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》要求对餐饮服务业、单位（企业）职工食堂开展摸底调查，确定每年的创建单位。

（三）申报条件。具备以下条件的食堂/餐厅才可申报：

1.取得《食品经营许可证》；

2.连续 3 年未发生食品安全事故，连续 2 年未受过食品安全相关的行政处罚；

3.配备有资质的专（兼）职营养指导人员；

4.开展形式多样的营养健康知识宣传活动，营造营养健康氛围；

5.设立“营养健康角”，摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具，并定期维护，张贴自测自评方法（营养健康餐厅可以不具备）；

6.按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品营养标识指南》对所提供的餐饮服务食品进行营养标示，食堂/餐厅提供自制饮料或甜品时，标示添加糖含量；

7.建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措施予以落实；

8.严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求；

9.按照国家有关规定，实施垃圾分类；

10.室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。

（四）自评和申报。

1.自评。申报营养健康食堂/餐厅建设的单位成立创建自评小组，由主要负责人或由主要负责人书面委托分管负责人任组长，成员由相关部门负责人、餐饮管理人员组成，必要时可外聘营养与食品卫生专家指导。自评小组按照《重庆市营养健康食堂/餐厅验收评分表》（附件3、4）要求，初步评估本单位创建工作开展情况。

2.申报。自评分 ≥ 90 分，创建单位向区卫生健康委进行申报。

申报材料包括：《重庆市营养健康食堂/餐厅创建申报表》（附件2），《重庆市营养健康食堂/餐厅验收评分表》（附件3、4）自评分情况。

于2023年11月10日之前完成。

（五）初评审。

初评审由区卫生健康委负责组织。评审内容如下：

1.资料审查。区卫生健康委对申报材料进行审查，审查申报材料是否齐全。

2.现场评估。区卫生健康委组织由3名专家构成的考评组，对通过资料审查的申报单位进行现场评估。考评组按照评分表要求，通过查阅资料和现场核查方式，全面评估申报单位创建工作开展情况。在现场评估完成评审，当场将评分情况和书面意见反馈给申报单位，并根据评分情况（ ≥ 90 分），做出是否同意申报单位创建营养健康食堂/餐厅的结论，并将评审资料汇总后交重庆市营养健康食堂/餐厅创建工作领导小组办公室（以下简称市领导小组办公室）。评审资料包括：《重庆市营养健康食堂/餐厅创建申报表》（附件2）（含评审结论），《重庆市营养健康食堂/餐厅验收评分表》（附件3、4）评分情况。

于2023年11月18日之前完成。

（六）复评审。

复评审由市领导小组办公室负责组织，区卫生健康委协调，对通过评审的申报单位进行复评审，评审内容如下：

1.资料审查。市领导小组办公室对复评申报材料进行审查，审查申报材料是否齐全，评审过程是否客观公正，评审结论是否准确等。

2.现场抽查复核。市领导小组办公室抽查部分创建单位进行现场复核，组织专家组按照《重庆市营养健康食堂/餐厅验收评分表》(附件3、4)要求，全面评估申报单位创建工作开展情况。进行现场抽查复核的单位，市领导小组办公室在现场完成复核，将书面意见反馈给申报单位，并根据评分情况(≥90分)，做出是否同意推荐申报单位创建营养健康食堂/餐厅的结论，并报市卫生健康委批准同意。没有进行现场抽查复核的单位，领导小组办公室根据审核申报材料报市卫生健康委批准同意。

(七) 批准和授牌。

市卫生健康委对符合营养健康食堂/餐厅标准的单位，以文件的形式进行批准，并授予重庆市营养健康食堂/餐厅证书。证书规格及内容由市卫生健康委统一设计、制作和发放。

(八) 动态管理。

达标单位有效期限为5年，自批复通知印发之日起计算，达标单位有效期满，需要重新申报。达标单位实行动态管理，对考核验收成绩90分以下的单位，提出整改意见，连续2年考核验收成绩90分以下的单位，收回颁发的证书。

(九)验收评价阶段。区卫生健康委负责组织专家完成营养健康食堂/餐厅的初评审工作。市领导小组办公室负责组织对通

过初评审的单位资料进行审核，并根据需要进行现场抽查复核。对符合创建标准的单位予以公示，并向社会公布。

三、工作要求

（一）加强组织领导。各单位要高度重视，提高政治站位，深刻认识创建工作的重要意义，强化组织领导，细化工作措施，明确时间节点、责任分工，将营养健康工作作为重要民生工程来抓。

（二）加强宣传引导。各单位要运用广播电视、微信微博、座谈讨论等形式，广泛宣传创建营养健康食堂/餐厅的重要意义，引导单位职工和广大群众主动参与，塑造积极健康的餐饮文化。

（三）严把质量和进度。多部门协作配合，对创建单位开展技术指导及培训，确保对《餐饮服务食品营养标识指南》《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》和《重庆市营养健康食堂/餐厅验收评分表》等文件精神理解准确、执行到位。同时做好时间进度安排，确保按时保质保量完成创建工作。各级各类食堂、餐饮业要主动按照《餐饮服务食品营养标识指南》《营养健康食堂建设指南》《营养健康餐厅建设指南》《重庆市营养健康食堂/餐厅验收评分表》要求，积极承担建设主体责任，全力推进创建工作。

四、联系人及联系方式

区卫生健康委：蔡丽莉 023-67800779、15730430111；

区疾控中心：谢明明 023-67195123、18883936793；

电子邮箱：747868799@qq.com。

- 附件：1. 2023年渝北区营养健康食堂/餐厅创建单位名单
2. 重庆市营养健康食堂/餐厅创建申报表
3. 重庆市营养健康食堂验收评分表
4. 重庆市营养健康餐厅验收评分表
5. 餐饮食品营养标识指南
6. 营养健康食堂建设指南
7. 营养健康餐厅建设指南

附件 1

2023 年渝北区营养健康食堂/餐厅创建单位名单

序号	单位名称	单位注册地址	法定代表人/授权委托人	创建类型 (营养健康食堂/餐厅)	联系人	联系电话

附件 2

重庆市营养健康食堂餐厅创建申报表

单位基本情况			
申请单位全称		法定代表人	
详细地址		联系电话	
		邮编	
联系人		E-mail	
在岗职工数			
申报理由（500 字左右）			

法定代表人/授权委托人：
(公章)
年 月 日

区县(自治县)考评组审核意见

单位(公章)
年 月 日

市考评组审核意见

单位（公章）
年 月 日

附件 3

重庆市营养健康食堂验收评分表

项目	标准内容	考核方法	分值	评分原则	得分
一、基本要求	取得《食品经营许可证》。	查看现场及资料等		未达到基本条件任意一条的不予验收	
	连续 3 年未发生食品安全事故，连续 2 年未受过食品安全相关的行政处罚。				
	配备有资质的专(兼)职营养指导人员。				
	开展形式多样的营养健康知识宣传活动，营造营养健康氛围。				
	设立“营养健康角”，摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具，并定期维护；张贴自测自评方法。				
	按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品营养标识指南》对所提供的餐饮食品进行营养标示；食堂提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。				
	建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措​​施予以落实。				
	严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求。				
	按照国家有关规定，实施垃圾分类。				
室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。					
二、组织管理（18分）	设立由单位领导、后勤、工会和食堂管理等人员组成的营养健康管理委员会，并为营养健康食堂建设提供人员、资金等支持。	现场查看文件、会议纪要等资料	6	1) 无管理委员会成立文件、证明，扣 6 分； 2) 管理委员会未落实工作职责、资金管理，缺一项扣 3 分。	
	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组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、配餐和烹饪、供餐服务等具体事宜。	现场查看文件、组织机构网络图等资料	6	1) 无工作计划及实施方案，扣 6 分； 2) 工作计划不符合合理膳食和三减要求，扣 3 分； 3) 工作计划未明确具体事宜，每少一项扣 0.6 分，扣满 3 分为止。	
	按照《营养健康食堂建设指南》要求建	现场调研食	6	1) 未建立相关制度，缺一项	

	立健全原材料采购制度，营养健康管理制 度，盐油糖采购、台账制度。	堂、查看文 件等资料		扣 2 分； 2) 某项制度不符合《营养健 康食堂建设指南》要求，扣 1 分。	
三、 人员 培训 和考 核 (18 分)	定期组织食堂负责人、营养指导人员和 厨师等进行食品安全及营养健康知识、 卫生防疫知识、食物采购、储藏、烹饪 以及“三减”等方面的培训，厨师应当 接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培 训。食堂负责人和营养指导人员每年度 接受不少于 20 学时培训。	现场观摩课 程或检查相 关培训记录 等资料	6	1) 未举办过相应的培训，扣 6 分； 2) 教育内容不全面，每少一 项扣 0.5 分，扣满 3 分为止； 3) 食堂负责人每年度接受培 训少于 20 学时，扣 1.5 分； 4) 营养指导人员每年度接受 培训少于 20 学时，扣 1.5 分。	
	营养指导人员应当具备为不同人群提 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。	现场询问营 养指导人员 和查看资料	6	每少一项能力扣 1.2 分，扣满 6 分为止。	
	每年组织一次食堂负责人、营养指导人 员、厨师和服务员的岗位能力自我测评 和考核。	现场查看文 件等资料	6	1) 未组织测评和考核，扣 6 分； 2) 考核未覆盖全部人员，每 少一类扣 1.5 分，扣满 6 分为 止。	
四、 营养 健康 教育 (14 分)	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。	现场查看文 件、宣传证 明材料等资 料	6	1) 无相关宣传的，扣 6 分； 2) 有相关宣传且涵盖前述内 容的，涵盖一项得 1 分，最多 得 6 分。	
	以食堂为主体组织举办膳食营养相关 宣传活动，包括营养健康专题讲座、知 识问答和厨艺大赛等形式，每年度不少 于 2 次。	现场查看文 件、宣传证 明材料等资 料	8	1) 未举办相关宣传活动，扣 8 分； 2) 举办了相关宣传活动，但 每年度少于 2 次，扣 4 分。	
五、 配餐 和烹 饪 (44 分)	食物种类符合《中国居民膳食指南》的 推荐要求。每一餐食谱中提供至少 3 类 食物（不包括调味品和植物油），同类 食物之间进行品种互换。食谱中提供食 物类别及品种要求：谷薯杂豆类：每周 应当至少 5 种，注意粗细搭配。蔬菜水 果类：每周应当至少 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。水产禽畜蛋类：每周应当至 少 5 种。奶及大豆类：每周应当至少 5 种。植物油：使用多种植物油。不用或	现场查看食 谱等 资料	18	1) 每餐食谱提供的食物少于 3 类（不包括调味品和植物油）， 扣 3 分； 2) 每周提供谷薯杂豆类少于 5 种，扣 1.5 分；未粗细搭配， 扣 1.5 分； 3) 每周提供蔬菜水果类少于 10 种，扣 1.5 分；深色蔬菜未 占蔬菜总量一半以上，扣 1.5 分； 4) 每周提供水产禽畜蛋类少	

	少用氢化植物油，如使用应当进行公示。			于5种，扣3分； 5)每周提供奶及大豆类少于5种，扣3分； 6)植物油种类少于2种，扣1.5分；使用氢化植物油但未进行公示，扣1.5分，未使用氢化植物油不扣分。	
	食物烹饪方法符合营养健康原则。烹饪和加工环节，鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法，少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。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盐、油、糖（包括含盐油糖的各种调味品）的用量。提供低盐、低油、低糖菜品，减少盐、油、糖含量较高的菜品供应。食堂就餐场所不摆放盐、糖。	现场查看食谱等资料	10	1)食物烹饪和加工较少采用炸、煎、熏、烤等方式，得2分； 2)主动减少盐、油、糖用量，主动减少一样得2分，未减少不得分； 3)食堂就餐场所摆放盐、糖，摆放其中1项扣1分，扣满2分为止。	
	制定合理膳食营养配餐计划。提供套餐或份饭的食堂，一周内食谱尽量不重复。	现场查看食谱等资料	4	1)提供套餐或份饭的食堂，定期公布每周食谱，得2分； 2)提供套餐或份饭的食堂，一周食谱不重复，得2分。	
	提供套餐或份饭的食堂应当在显著位置公布带量食谱及营养标识。自由取餐的食堂应当在显著位置公布营养标识。	现场查看食谱、营养标识等资料	4	1)提供套餐或份饭的食堂在显著位置公布带量食谱及营养标识，有1项得2分； 2)自由取餐的食堂在显著位置公布营养标识，得4分。	
	鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐，向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐（医院中为病人设计的营养配餐不属于此范围）。鼓励食堂使用智能化系统，指导配餐和用餐。	现场查看	附加分8分	1)食堂向相关疾病人群提供特殊营养配餐，得4分； 2)食堂使用智能化系统指导配餐和用餐，得4分。	
六、 送餐服务 (14分)	采用分餐制送餐。自由取餐的食堂应当为每道菜品配备公筷、公勺或公夹。提供桌餐服务的食堂应当配备公筷、公勺等分餐工具，并引导用餐人员使用。	现场查看	6	1)自由取餐的食堂为每道菜提供公用取餐设备，得3分，引导人员使用得3分； 2)提供桌餐服务的食堂配备公用取餐设备，得3分，引导人员使用得3分。	
	主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。	现场查看	2	主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等，得2分。	
	应当提供免费白开水或直饮水。	现场查看	2	食堂提供免费白开水或直饮水，得2分。	

	配备洗手、消毒设施或用品。	现场查看	2	食堂配备吸收、消毒设施或用品，得2分。	
	座位间保持一定距离，避免高密度聚集用餐。	现场查看	2	食堂设置一定的座位距离，得2分。	
合计			108		

附件 4

重庆市营养健康餐厅验收评分表

项目	标准内容	考核方法	分值	评分原则	得分
一、基本要求	取得《食品经营许可证》。	查看现场及资料等		未达到基本条件任意一条的不予验收	
	连续 3 年未发生食品安全事故，连续 2 年未受过食品安全相关的行政处罚。				
	配备有资质的专(兼)职营养指导人员。				
	开展形式多样的营养健康知识宣传活动，营造营养健康氛围。				
	按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品营养标识指南》对所提供的餐饮食品进行营养标示；餐厅提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。				
	建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措施予以落实。				
	严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求。				
	按照国家有关规定，实施垃圾分类。				
	室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。				
	二、组织管理 (24 分)				设立由餐厅负责人承担主体责任的营养健康餐厅建设工作组，编制和实施年度营养健康餐厅建设与运行计划。
将营养健康餐厅建设列入管理目标，配备场地、设施、人员、技术、资金等支撑条件。		现场查看文件、会议纪要等资料	6	1) 未将营养健康餐厅建设列入管理目标，扣 6 分； 2) 为建设工作配备相应的支撑条件，有一项得 1.2 分。	
制定建设和运行营养餐厅所需的组织管理细则、营养健康相关工作和岗位责任制度、监督管理制度等，并公告。		现场查看文件、会议纪要等资料	6	未制定相关细则和制度，缺一项，扣 1.5 分； 制定了相关细则和制度，未	

		料		内部公告,扣2分;	
	建立健全原材料采购制度,保障餐厅所用食材种类丰富、新鲜,减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。 建立健全盐油糖使用登记制度。	现场查看食材、文件等资料	6	1) 建立原材料采购制度,得2分; 2) 餐厅使用食材种类丰富、新鲜,得1分; 3) 较少使用腌制、腊制及动物油脂类食材,得1分; 4) 建立盐油糖使用登记制度,得2分。	
三、人员培训和考核(18分)	营养指导人员应当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,制定菜单和菜品制作标准,开展营养健康教育,指导服务员帮助消费者合理选餐。	现场询问营养指导人员和查看资料	6	每少一项能力扣1.2分,扣满6分为止。	
	定期组织餐厅负责人、营养指导人员和厨师等进行食品安全及营养健康知识、卫生防疫知识、食物采购、储藏、烹饪以及“三减”等方面的培训,厨师应当接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训。餐厅负责人和营养指导人员每年度应当接受不少于16学时培训。	现场观摩课程或检查相关培训记录等资料	6	1) 未举办过相应的培训,扣6分; 2) 教育内容不全面,每少一项扣0.5分,扣满3分为止; 3) 餐厅负责人每年度接受培训少于16学时,扣1.5分; 4) 营养指导人员每年度接受培训少于16学时,扣1.5分。	
	每年组织一次餐厅负责人、营养指导人员、厨师和服务员的岗位能力自我测评和考核。	现场查看文件等资料	6	1) 未组织测评和考核,扣6分; 2) 考核未覆盖全部人员,每少一类扣1.5分,扣满6分为止。	
四、营养健康环境营造(14分)	建立专门的途径宣传营养健康、传染病防控和文明用餐等知识,充分利用菜单、餐具包装、订餐卡等进行宣传。	现场查看文件、宣传证明材料等资料	6	1) 无相关宣传的,扣6分; 2) 有相关宣传且涵盖前述内容的,涵盖一项得2分,最多得6分。	
	在就餐场所显著位置宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔。	现场实地查看宣传证明材料	8	1) 未摆放宣传资料,扣8分; 2) 摆放的资料内容未及时更新、不正确,扣6分。	
五、配餐和烹饪(26分)	食物烹饪方法应当符合营养健康原则。烹饪和加工环节,鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法,少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。	现场查看食谱等资料	6	符合标准的,得6分。	
	食物多样、合理膳食,菜单中提供全谷物、奶类、新鲜水果、低糖或无糖饮料	现场查看菜单等资料	6	1) 符合标准的,得6分; 2) 菜单中无某项食物选择	

	等供消费者选择。	料		的，缺一项扣1分。	
	不断创新改良菜品，对于低盐、低脂、低糖菜品进行醒目标示。	现场查看食谱、营养标识等资料	6	符合标准的，得6分。	
	鼓励推出适合老年人、儿童、肥胖者、高血压、糖尿病等特殊人群的菜品，并进行营养特点描述和说明。	现场查看	附加分8分	1) 推出相应菜品，具备1项得1分； 2) 进行营养特点描述和说明，得3分。	
六、餐饮服务 (26分)	消费者点餐时，服务员应当给出合理点餐建议、主动介绍菜品营养特点，推荐低盐、低脂、低糖菜品，引导消费者实施光盘行动，不酗酒	现场查看	14	1) 未主动介绍菜品营养特点，引导消费者选择低盐少油菜品，扣8分； 2) 未引导顾客实施光盘行动，扣3分； 3) 未引导顾客不酗酒，扣3分。	
	依据餐厅和菜品特点，实施分餐制。	现场查看	3	符合条件，得5分。	
	应当提供免费白开水或直饮水。	现场查看	3	餐厅提供免费白开水或直饮水，得5分。	
	配备洗手、消毒设施或用品。	现场查看	3	餐厅配备洗手、消毒设施或用品，得5分。	
	座位间保持一定距离，避免高密度聚集用餐。	现场查看	3	餐厅设置一定的座位距离，得5分。	
合计			108		

附件 5

餐饮食品营养标识指南

第一条 根据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》的要求，为指导和规范餐饮食品营养标识，制定本指南。

第二条 本指南适用于餐饮食品的营养信息标识。

第三条 鼓励各类餐饮服务经营者和单位食堂按照本指南对所有餐饮食品进行营养标识。

第四条 餐饮食品营养标识应当标示基本标示内容，鼓励标示可选择标示内容。

第五条 基本标示内容。

包括能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量，1毫克（mg）钠相当于2.5毫克（mg）食盐。

第六条 可选择标示内容。

（一）包括蛋白质、碳水化合物、糖、维生素及矿物质等。

（二）鼓励在标示能量和营养素含量的同时标示出其占营养素参考值（NRV）的百分比，NRV数值参照《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》（GB28050）中相关规定。

（三）鼓励在菜单上声明“成年人每日能量需要量为2000kcal”和“成年人每日食盐摄入量不超过5g（相当于钠摄入

量不超过 2000mg)”。

第七条 标示要求。

(一) 餐饮食品营养标识应当真实、客观、清晰、醒目。

(二) 能量值和营养素含量值应当以每份和(或)每 100 克(g)和(或)每 100 毫升(mL)餐饮食品中的含量值标示,鼓励标明每份餐饮食品的质量或体积。能量和营养素的名称、标示顺序和表达单位见附录 1。

(三) 餐饮食品营养标识格式见附录 2。各类餐饮服务经营者和单位食堂应当根据餐饮食品特点选择使用其中一种格式进行标示。

(四) 餐饮食品营养标识内容可标示在菜单、官方网站、官方公众号、外卖平台等载体上。

(五) 自助取用和展示用的餐饮食品,可在餐饮食品旁标示营养信息。

(六) 通过网络餐饮交易第三方平台等无接触送餐方式提供的餐饮食品,可在常用餐饮容器(如餐盒)上标示营养信息。

第八条 能量值和营养素含量值的计算。

(一) 根据餐饮食品原料、烹调油及调味品的用量,参考《中国食物成分表》及其他权威数据库中相同或相似食物的成分数据,计算出其中的能量值及营养素含量值。

(二) 计算的过程及结果应当科学、完整、真实,以备核实和溯源。

第九条 本指南的有关术语：

餐饮食品：各类餐饮服务经营者和单位食堂制作并提供给用餐人员的食品，不包括上述单位提供的预包装食品。

菜单：显示餐饮食品信息（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。

餐饮食品营养标识：展示餐饮食品有关营养成分信息的说明，包括文字、图像、图形等形式。

第十条 本指南由国家卫生健康委负责解释。

第十一条 本指南自发布之日起施行。

附录 1

能量和营养素名称、标示顺序和表达单位

能量和营养素名称、标示顺序和表达单位参照表 1。当选择标示更多营养素时名称、标示顺序和表达单位可参考《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB28050) 中相关规定。

表 1 能量和营养素名称、标示顺序和表达单位

名称和标示顺序	表达单位
能量	千焦 (kJ) 或千卡 (kcal)
蛋白质 a	克 (g)
脂肪	克 (g)
碳水化合物 a	克 (g)
糖 a	克 (g)
钠/食盐 b	毫克 (mg) /克 (g)
其他营养素 (维生素及矿物质) a	
a 为可选择标示营养素。 b1 毫克 (mg) 钠相当于 2.5 毫克 (mg) 食盐。	

附录 2

餐饮食品营养标识格式

餐饮食品营养标识应当使用“方框表”或文字形式标示能量和营养素名称、含量，鼓励标示能量和营养素占营养素参考值（NRV）百分比。

本附录提供了餐饮食品营养标识的推荐格式。

1. 仅标示基本标示内容的格式

1.1 表格形式，参照示例 1。可根据实际情况调整表格行数，但顺序不变。

示例 1：

餐饮食品名称

营养成分表

名称每份或每 100 克（g）或 100 毫升（mL）
能量千焦（kJ）或千卡（kcal）
脂肪克（g）
钠/食盐 a 毫克（mg）/克（g）
a1 毫克（mg）钠相当于 2.5 毫克（mg）食盐。

1.2 文字形式，参照示例 2。

示例 2：

餐饮食品名称

营养成分/每份或每 100 克（g）或 100 毫升（mL）：

能量千焦（kJ）或千卡（kcal），脂肪克（g），钠毫克（mg）

/食盐克 (g) 2.标示更多营养素及营养信息的格式

当标示更多营养素时,基本标示内容可采取增大字号、改变字体(如斜体、加粗、加黑)、改变颜色(文字或背景颜色)等形式使其醒目。

2.1 表格形式,参照示例 3。可根据实际情况调整表格行数,但顺序不变。

示例 3:

餐饮食品名称

营养成分表

名称每份或每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL)	营养素参考值%或 NRV%
能量千焦 (kJ) 或千卡 (kcal) 蛋白质克 (g) 脂肪克 (g) 碳水化合物克 (g) 糖克 (g) 钠/食盐 a 毫克 (mg) /克 (g) 其他营养素 (维生素及矿物质)	
a1 毫克 (mg) 钠相当于 2.5 毫克 (mg) 食盐。	

2.2 文字形式,参照示例 4。

示例 4:

餐饮食品名称

营养成分/每份或每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL):

能量千焦 (kJ) 或千卡 (kcal), NRV%; 蛋白质克 (g), NRV%; 脂肪克 (g), NRV%; 碳水化合物克 (g), NRV%; 糖克 (g); 钠/食盐毫克 (mg) /克 (g), NRV%; 其他营养素 (维生素及矿物质)

附件 6

营养健康食堂建设指南

第一条 根据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》的要求，为指导和规范营养健康食堂建设，制定本指南。

第二条 本指南适用于主体业态为单位食堂（职工食堂）的食品经营者。中小学校和大专院校食堂可参考执行。

第三条 建设营养健康食堂，应当达到以下基本要求：

（一）取得《食品经营许可证》。

（二）连续3年未发生食品安全事故，连续2年未受过食品安全相关的行政处罚。

（三）配备有资质的专（兼）职营养指导人员。

（四）开展形式多样的营养健康知识宣传活动，营造营养健康氛围。

（五）设立“营养健康角”，摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具，并定期维护；张贴自测自评方法。

（六）按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品营养标识指南》对所提供的餐饮服务食品进行营养标示；食堂提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。

（七）建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措施予以落实。

（八）严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求。

（九）按照国家有关规定，实施垃圾分类。

（十）室内全面禁烟，设置禁止吸烟标识。

第四条 建设营养健康食堂的组织管理要求。

（一）应当设立由单位领导、后勤、工会和食堂管理等人员组成的营养健康管理委员会，并为营养健康食堂建设提供人员、资金等支持。鼓励单位主要领导担任营养健康管理委员会的负责人。

（二）应当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组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、配餐和烹饪、供餐服务等具体事宜，并开展自查。

（三）应当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。

（四）应当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。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。

（五）应当建立健全盐油糖（包括含盐油糖的各种调味品）采购、台账制度，记录采购量、入库时间、重量，并计算人均摄入量。定期公示每周盐油糖使用量和人均每日或每餐摄入量，并达到相应目标。

第五条 人员培训和考核。

(一)营养指导人员应当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。

(二)应当定期组织食堂负责人、营养指导人员和厨师等进行营养健康知识和防控传染病技能培训。食堂负责人和营养指导人员每年度应当接受不少于20学时培训。上述人员应当重点接受食品安全及营养健康知识、卫生防疫知识、食物采购、储藏、烹饪以及“三减”等方面的培训，厨师应当接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训。

(三)应当每年组织一次食堂负责人、营养指导人员、厨师和服务员的岗位能力自我测评和考核。

第六条 营养健康教育。

(一)应当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，如小册子、折页、单页等。

(二)应当以食堂为主体组织举办膳食营养相关宣传活动，包括营养健康专题讲座、知识问答和厨艺大赛等形式，每年度不

少于 2 次。

(三) 鼓励主动推送营养健康知识, 征求用餐人员的意见和建议等。

第七条 配餐和烹饪要求。

(一) 食物种类应当符合《中国居民膳食指南》的推荐要求。每一餐食谱中应当提供至少 3 类食物(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 1)。食谱中提供食物类别及品种要求:

谷薯杂豆类: 每周应当至少 5 种, 注意粗细搭配。

蔬菜水果类: 每周应当至少 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: 每周应当至少 5 种, 鼓励优选水产类、蛋类和禽类, 畜肉类应当以瘦肉为主。

奶及大豆类: 每周应当至少 5 种。

植物油: 使用多种植物油。不用或少用氢化植物油, 如使用应当进行公示。

(二) 食物烹饪方法应当符合营养健康原则。烹饪和加工环节, 鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法, 少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。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盐、油、糖(包括含盐油糖的各种调味品)的用量。

(三) 应当提供低盐、低油、低糖菜品, 减少盐、油、糖含

量较高的菜品供应。食堂就餐场所不摆放盐、糖。

(四)应当制定合理膳食营养配餐计划。提供套餐或份饭的食堂,一周内食谱尽量不重复。鼓励自由取餐的食堂参考季节气候天气、本单位职工劳动强度、年龄性别结构等提供标准化套餐以满足其一餐能量和主要营养素需求(标准化套餐及其带量食谱示例参照附录2)。

(五)提供套餐或份饭的食堂应当在显著位置公布带量食谱及营养标识。自由取餐的食堂应当在显著位置公布营养标识,鼓励公布带量食谱。

(六)鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐,向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐(医院中为病人设计的营养配餐不属于此范围)。

(七)鼓励食堂使用智能化系统,指导配餐和用餐。

第八条 供餐服务要求。

(一)采用分餐制供餐。自由取餐的食堂应当为每道菜品配备公筷、公勺或公夹。提供桌餐服务的食堂应当配备公筷、公勺等分餐工具,并引导用餐人员使用。

(二)应当主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。

(三)应当提供免费白开水或直饮水。

(四)配备洗手、消毒设施或用品。

(五)座位间保持一定距离,避免高密度聚集用餐。

第九条 本指南的有关术语:

食谱：以餐次为单位提供的含有主食和副食名称、原辅料品种、供餐时间和烹调方式等的一组食物搭配组合。

带量食谱：包含主食、副食、原辅料等重量的食谱。

分餐：在用餐过程中，实现餐具、菜（饮）品等的不交叉、无混用的餐饮方式。

第十条 本指南由国家卫生健康委负责解释。

第十一条 本指南自发布之日起施行。

附录 1

常见食物互换表

表 1.1 ~ 1.8 根据不同类别的食物的营养特点，列举了 8 类食物的换算重量。

表 1.1 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 1.2 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 1.3 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 1.4 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 1.5 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 1.6 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 1.7 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）	100	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10				

表 1.8 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 2

标准化套餐及其带量食谱示例

表 2 列举了轻度身体活动水平男性成年人标准化套餐及带量食谱的实例。

表 2 标准化套餐及其带量食谱示例

供餐时间	菜名	原料	重量 (g)
早餐	香菇菜包	面粉	35
		青菜	70
		香菇	5
		豆腐干	20
	白煮蛋 1 个	鸡蛋	40
	牛奶 1 袋	牛奶	220
午餐	二米饭	大米	105
		小米	25
	板栗烧鸡	鸡肉	50
		板栗	15
	蒜苗炒肉	蒜苗	100
		猪肉	20
	菠菜蛋汤	菠菜	100
		鸡蛋	10
	水果	苹果	150
	酸奶 1 盒	酸奶	100
晚餐	玉米面馒头	面粉	75
		全玉米面	50
蛤蜊豆腐煲	蛤蜊	75	
	南豆腐	75	
尖椒土豆丝	青椒	50	
	土豆	100	
胡萝卜炒绿豆芽	胡萝卜	100	
	绿豆芽	100	
	水果	香蕉	200

注：是轻度身体活动水平男性成年人一人份，重量为可食部重量。

附件 7

营养健康餐厅建设指南

第一条 根据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》的要求，为指导和规范营养健康餐厅建设，制定本指南。

第二条 本指南适用于食品经营主体业态中的餐饮服务经营者。

第三条 建设营养健康餐厅，应当达到以下基本要求：

（一）取得《食品经营许可证》。

（二）连续3年未发生食品安全事故，连续2年未受过食品安全相关的行政处罚。

（三）配备有资质的专（兼）职营养指导人员。

（四）开展形式多样的营养健康知识宣传活动，营造营养健康氛围。

（五）按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品营养标识指南》对所提供的餐饮服务食品进行营养标示；餐厅提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。

（六）建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措施予以落实。

（七）严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求。

（八）按照国家有关规定，实施垃圾分类。（九）室内全面

禁烟，设置禁止吸烟标识。

第四条 建设营养健康餐厅的组织管理要求。

（一）应当设立由餐厅负责人承担主体责任的营养健康餐厅建设工作组，编制和实施年度营养健康餐厅建设与运行计划。

（二）应当将营养健康餐厅建设列入管理目标，配备场地、设施、人员、技术、资金等支撑条件。

（三）应当制定建设和运行营养餐厅所需的组织管理细则、营养健康相关工作和岗位责任制度、监督管理制度等，并公告。

（四）应当建立健全原材料采购制度，保障餐厅所用食材种类丰富、新鲜，减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。

（五）鼓励建立健全盐油糖（包括含盐油糖的各种调味品）使用登记制度，并进行人均消费量统计，逐步减少菜品的盐油糖用量和消费者人均盐油糖摄入量。

第五条 人员培训和考核。

（一）营养指导人员应当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，制定菜单和菜品制作标准，开展营养健康教育，指导服务员帮助消费者合理选餐。

（二）应当定期组织餐厅负责人、营养指导人员和厨师等进行营养健康知识和防控传染病技能培训。餐厅负责人和营养指导人员每年度应当接受不少于16学时培训。上述人员应当重点接受食品安全及营养健康知识、卫生防疫知识、食物采购、储藏、烹饪以及“三减”等方面的培训，厨师应当接受低盐、低油、低

糖菜品制作技能培训。

（三）应当每年组织一次餐厅负责人、营养指导人员、厨师和服务员的岗位能力自我测评和考核。

第六条 营造营养健康环境。

（一）应当建立专门的途径宣传营养健康、传染病防控和文明用餐等知识，充分利用菜单、餐具包装、订餐卡等进行宣传。

（二）应当在就餐场所显著位置宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔。

（三）鼓励有可取阅的营养和膳食指导相关宣传资料，并适时更新。

（四）鼓励开展营养健康主题科普宣教活动，并进行宣传。

第七条 配餐和烹饪要求。

（一）食物烹饪方法应当符合营养健康原则。烹饪和加工环节，鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法，少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。

（二）鼓励食物多样、合理膳食，菜单中提供全谷物、奶类、新鲜水果、低糖或无糖饮料等供消费者选择。

（三）鼓励提供的套餐符合“能量平衡、营养均衡”原则，并逐步实行标准化。

（四）鼓励不断创新改良菜品，对于低盐、低脂、低糖菜品进行醒目标示，增加菜单中低盐、低脂、低糖菜品比例。

（五）鼓励推出适合老年人、儿童、肥胖者、高血压、糖尿

病等特殊人群的菜品，并进行营养特点描述和说明。

第八条 供餐服务要求。

（一）消费者点餐时，服务员应当给出合理点餐建议、主动介绍菜品营养特点，推荐低盐、低脂、低糖菜品，引导消费者实施光盘行动，不酗酒。

（二）应当依据餐厅和菜品特点，实施分餐制。

（三）应当提供免费白开水或直饮水。

（四）鼓励主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。

（五）配备洗手、消毒设备或用品。

（六）座位间保持一定距离，避免高密度聚集用餐。

第九条 本指南的有关术语：

菜单：显示餐饮食品信息（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。

分餐：在用餐过程中，实现餐具、菜（饮）品等的交叉、无混用的餐饮方式。

第十条 本指南由国家卫生健康委负责解释。

第十一条 本指南自发布之日起施行

附录 1

常见食物互换表

表 1.1 ~ 1.8 根据不同类别的食物的营养特点，列举了 8 类食物的换算重量。

表 1.1 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 1.2 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 1.3 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 1.4 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 1.5 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 1.6 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 1.7 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）	100	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10				

表 1.8 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 2

标准化套餐及其带量食谱示例

表 2 列举了轻度身体活动水平男性成年人标准化套餐及带量食谱的实例。

表 2 标准化套餐及其带量食谱示例

供餐时间	菜名	原料	重量 (g)
早餐	香菇菜包	面粉	35
		青菜	70
		香菇	5
		豆腐干	20
	白煮蛋 1 个	鸡蛋	40
	牛奶 1 袋	牛奶	220
午餐	二米饭	大米	105
		小米	25
	板栗烧鸡	鸡肉	50
		板栗	15
	蒜苗炒肉	蒜苗	100
		猪肉	20
	菠菜蛋汤	菠菜	100
		鸡蛋	10
	水果	苹果	150
	酸奶 1 盒	酸奶	100
晚餐	玉米面馒头	面粉	75
		全玉米面	50
蛤蜊豆腐煲	蛤蜊	75	
	南豆腐	75	
尖椒土豆丝	青椒	50	
	土豆	100	
胡萝卜炒绿豆芽	胡萝卜	100	
	绿豆芽	100	
	水果	香蕉	200

注：是轻度身体活动水平男性成年人一人份，重量为可食部重量。

