

ICS 03.080  
CCS A 16

# DB 6101

西 安 市 地 方 标 准

DB 6101/T 3184—2024

## 职工餐厅油盐糖管控指南

2024 - 02 - 06 发布

2024 - 03 - 06 实施

西安市市场监督管理局 发布



# 目 次

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 前言 .....                  | II |
| 1 范围 .....                | 1  |
| 2 规范性引用文件 .....           | 1  |
| 3 术语和定义 .....             | 1  |
| 4 原则 .....                | 1  |
| 5 管理内容 .....              | 2  |
| 6 管理目标 .....              | 2  |
| 7 组织管理 .....              | 2  |
| 8 管理制度 .....              | 3  |
| 9 控制措施 .....              | 3  |
| 附录 A（资料性） 高含盐调味品和食材 ..... | 5  |
| 附录 B（规范性） 计算公式 .....      | 6  |
| 参考文献 .....                | 7  |

## 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。

本文件由西安市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：陕西鼓风机（集团）有限公司、西安陕鼓实业开发有限公司、陕西省标准化研究院、西安市机关事务服务中心。

本文件主要起草人：何睿、任矿、贾峰、秦宏、张翰宸、汪军华、王玺、刘佳伟、宁静、唐擎。

本文件由陕西鼓风机（集团）有限公司负责解释。

本文件首次发布。

本文件在实施中若有疑问或建议，请将咨询或修改建议等信息反馈至下列单位：

单位：陕西鼓风机（集团）有限公司

地址：陕西省西安市莲湖区大庆路233号

电话：029-88620975

# 职工餐厅油盐糖管控指南

## 1 范围

本文件提供了职工餐厅油盐糖使用管理的原则、管理内容、管理目标、组织管理、管理制度、管理措施等方面的指导和建议，并给出了相关信息。

本文件适用于职工餐厅油盐糖的管控。

## 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 2721—2015 食品安全国家标准 食用盐  
SB/T 10474—2008 餐饮业营养配餐技术要求

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**烹调油**

**油**

在制作食品过程中使用的动物或者植物油。

### 3.2

**食用盐**

**盐**

以氯化钠为主要成分，用于食用的盐。

[来源：GB 2721—2015, 2.1]

### 3.3

**添加糖**

**糖**

食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖及糖浆。

### 3.4

**废弃率**

未食用食物的重量占已加工食物的总重量的百分比。

## 4 原则

明确的管理内容、管理目标，健全的组织架构，完备的管理制度，改良的烹饪技术，以及切实可行的管理措施，对职工餐厅油、盐、糖使用管理至关重要。

## 5 管理内容

### 5.1 油类包括：

- a) 植物油：大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等；
- b) 动物油：猪油、牛油、羊油、奶油等。

### 5.2 盐类包括：

- a) 食盐；
- b) 高含盐调味品和食材（见表 A.1）。

### 5.3 糖类包括：

- a) 糖：白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖，果糖等；
- b) 糖浆。

## 6 管理目标

6.1 表 1 给出了不同人群职工餐厅就餐每人每日油、盐、糖推荐摄入量。

表1 每人每日油、盐、糖推荐摄入量

单位为g

| 分类                                    | 指标                  |
|---------------------------------------|---------------------|
| 油                                     | 25~30               |
| 盐                                     | <5                  |
| 糖                                     | <50，最好<25；不喝或少喝含糖饮料 |
| 注：表中油、盐、糖推荐摄入量参照《中国居民膳食指南（2022）》内容提出。 |                     |

6.2 每日油、盐、糖推荐摄入量的早、中、晚餐分配比例宜按照 3：4：3 执行。

6.3 每人每日反式脂肪酸摄入量≤2 g。

6.4 将高含盐调味品和食材纳入管理范围，高含盐调味品和食材根据钠含量（见附录 A）换算成食盐量，并合计到当日食盐使用总量中。

6.5 建议控制高糖高油类食品（糕点、饼干、甜品、含糖饮料、奶茶和糖果等）的供应。

## 7 组织管理

### 7.1 膳食管理机构

7.1.1 职工餐厅成立所属单位归口管理的膳食管理机构。

7.1.2 膳食管理机构参与职工餐厅管理工作，督促职工餐厅建立健全岗位责任制和各种规章制度。

7.1.3 膳食管理机构负责监督检查职工餐厅油、盐、糖各项管控措施的落实情况。

### 7.2 营养师

宜配备数量适宜的营养师，营养师根据油、盐、糖推荐摄入量设计营养合理的食谱，并协助油、盐、糖各项管控措施的监督指导。

### 7.3 厨师

宜配备具备低油、低盐、低糖食物烹调加工技能的厨师，以便更好控制油、盐、糖的使用。

## 8 管理制度

建立健全油、盐、糖全过程管理，包括但不限于：

- a) 制定油、盐、糖的采购、入库、领用管理制度；
- b) 制定用餐人数记录、废弃食品统计管理制度。

## 9 控制措施

### 9.1 计划管理

9.1.1 宜安排专人承担油、盐、糖管控工作计划的编制、执行、总结和评价。

9.1.2 工作计划包括油、盐、糖定额采购、餐前定量领用、餐后核算、阶段工作总结等内容。

9.1.3 阶段工作后，宜对本阶段职工餐厅油、盐、糖管控工作计划执行情况进行评价，并提出改进措施或建议。

### 9.2 烹饪管理

低油、低盐、低糖烹饪除在满足SB/T 10474—2008要求的基础上，可采取下列措施：

- a) 多采用蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌等烹调方式，少用油炸、油煎、烟熏、火烤、盐渍等加工方式；
- b) 在保持菜品风味特色的基础上，选择含钠量较低的调味品，适当采用新鲜的葱、姜、蒜或醋、胡椒、辣椒等植物调味品；
- c) 减少腌制、腊制、糖渍等食材的使用；
- d) 烹调油温勿过高，菜肴快出锅时再加盐；
- e) 鼓励创新开发健康烹饪方法，减少油、盐、糖用量。

### 9.3 定额使用

9.3.1 根据职工餐厅供餐需求和日常就餐情况，提前对就餐人数进行预估，使用公式（附录 B.1）计算每餐油、盐、糖预计用量，并根据菜谱需求定额领取油、盐、糖类食材和调味品。

9.3.2 食品加工制作完成后，对所有供应食品进行称重统计；每餐后，对未食用或废弃食品进行称重统计，并通过公式（附录 B.2）计算每餐废弃率。

9.3.3 每餐后，使用公式（附录 B.3）计算每餐人均油、盐、糖摄入量。

### 9.4 台账记录

9.4.1 每餐由专人对职工餐厅油、盐、糖领取和使用情况、食物废弃情况、人均摄入量进行计算和记录（见表2）。

表2 职工餐厅油、盐、糖使用管理记录表

| 日期/餐次 | 预算 |        |        |        | 餐前食品重量<br>kg | 实际使用   |        |        | 餐后废弃重量<br>kg | 废弃率<br>% | 结算 |        |        |        | 人均每日摄入量 |        |        |
|-------|----|--------|--------|--------|--------------|--------|--------|--------|--------------|----------|----|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
|       | 人数 | 油<br>g | 盐<br>g | 糖<br>g |              | 油<br>g | 盐<br>g | 糖<br>g |              |          | 人数 | 油<br>g | 盐<br>g | 糖<br>g | 油<br>g  | 盐<br>g | 糖<br>g |
|       | 早  |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
|       | 中  |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
|       | 晚  |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
| 合计    |    |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
|       | 早  |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
|       | 中  |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
|       | 晚  |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |
| 合计    |    |        |        |        |              |        |        |        |              |          |    |        |        |        |         |        |        |

9.4.2 每日供餐结束后，对当日职工餐厅油、盐、糖人均摄入量进行计算和记录。

9.4.3 每月月底，根据本月记录对本月油、盐、糖实际使用量、实际摄入量、人均每日摄入量进行计算和总结。

## 9.5 其他

9.5.1 营养师宜根据人均油、盐、糖摄入情况适时调整食谱。

9.5.2 职工餐厅条件允许时，建议采取定量分份盛放方式，并在高油、高盐、高糖、高热量类食品旁标识相应信息。

附 录 A  
(资料性)  
高含盐调味品和食材

食用盐与高含盐调味品和食材的换算见表A.1。

表A.1 相当于 1g 食用盐的高含盐调味品和食材量

单位为g

| 分 类                                  | 名 称   | 重 量   |
|--------------------------------------|-------|-------|
| 味精                                   | 味精    | 4.82  |
| 酱油                                   | 酱油    | 6.83  |
| 咸菜                                   | 腌雪里红  | 11.90 |
|                                      | 腌韭菜花  | 7.58  |
|                                      | 榨菜    | 9.24  |
|                                      | 萝卜干   | 9.35  |
|                                      | 桂花大头菜 | 6.49  |
| 腐乳                                   | 腐乳(红) | 12.72 |
|                                      | 腐乳(臭) | 19.54 |
|                                      | 桂林腐乳  | 13.10 |
| 酱                                    | 豆瓣酱   | 6.54  |
|                                      | 黄酱    | 10.90 |
|                                      | 甜面酱   | 18.75 |
|                                      | 辣椒酱   | 4.90  |
| 注：表中数据参考《中国食物成分表（第一册·第2版）》给出的数据换算获得。 |       |       |

附录 B  
(规范性)  
计算公式

B.1 每餐油、盐、糖预计使用量

每餐油、盐、糖预计使用量使用公式 (B.1) 计算。

$$DU = DN \times \frac{DR}{(1-R)} \times DP \dots\dots\dots (B.1)$$

式中:

- DU ——每餐油、盐、糖预计使用量, 单位为g;
- DN ——每餐预估就餐人数;
- DR ——油、盐、糖推荐摄入量, 单位为g;
- R ——上月平均废弃率, %;
- DP ——早、中、晚餐分配比例, 按照30%、40%、30%取值。

B.2 每餐废弃率

每餐废弃率使用公式 (B.2) 计算。

$$R_i = \frac{W_a}{W_T} \times 100\% \dots\dots\dots (B.2)$$

式中:

- $R_i$  ——每餐废弃率, %;
- $W_a$  ——每餐未食用与废弃食物总重量, 单位为kg;
- $W_T$  ——每餐已加工食物重量, 单位为kg。

B.3 每餐人均油、盐、糖摄入量

每餐人均油、盐、糖摄入量使用公式 (B.3) 计算。

$$ADU = \frac{DU \times (1-R_i)}{DN} \dots\dots\dots (B.3)$$

式中:

- ADU ——每餐人均油、盐、糖摄入量, 单位为g;
- $DU'$  ——每餐油、盐、糖实际用量, 单位为g;
- $R_i$  ——每餐废弃率, %;
- $DN'$  ——每餐实际就餐人数。

### 参 考 文 献

- [1] 中国居民膳食指南. 2022/中国营养学会编著. —北京: 人民卫生出版社, 2022. 4
- [2] 中国食物成分表(第一册)/杨月欣, 王光亚, 潘兴昌主编. —2版. —北京: 北京大学医学出版社, 2009. 11
- [3] 中国食物成分表: 标准版. 第一版/杨月欣主编; 中国疾病预防控制中心营养与健康所编著. —6版. —北京: 北京大学医学出版社, 2018. 7
- [4] 中国食物成分表: 标准版. 第二版/杨月欣主编; 中国疾病预防控制中心营养与健康所编著. —6版. —北京: 北京大学医学出版社, 2019. 8
- [5] 国家职业资格培训教程: 公共营养师(国家职业资格三级) 第2版
- [6] 国家职业资格培训教程: 营养配餐员(中级技能、高级技能、技师技能)
-