

老年助餐服务膳食配制指南

Guidelines for dietary preparation of elderly meal assistance services

地方标准信息服务平台

2023 - 07 - 31 发布

2023 - 08 - 31 实施

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。

本文件由合肥工业大学食品与生物工程学院提出。

本文件由安徽省民政厅归口。

本文件起草单位：合肥工业大学食品与生物工程学院、安徽享受养老服务有限公司、濮阳市南乐县市场监督管理局、安徽省产品质量监督检验研究院、安徽信品道科技有限公司、安徽省社家老年服务中心、谢家集区养老服务中心（东华颐养院）。

本文件主要起草人：魏兆军、娄鹏祥、任红敏、冯靖宇、张王威、张一格、罗引军、张秀秀、张芮、吴飞、李玉涛、裴世龙。

地方标准信息服务平台

老年助餐服务膳食配制指南

1 范围

本文件规定了老年助餐服务膳食配制的基本要求、食谱制定、食材准备、成品制作和评价与改进。本文件适用于指导老年助餐服务机构进行普通膳食配制。

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 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则
WS/T 556 老年人膳食指导
SB/T 10732-2012 营养师岗位技能要求

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

老年助餐服务膳食配制 dietary preparation of elderly meal assistance services

为了满足老年助餐服务人群对营养素或膳食的需要，根据合理营养的原则和方法，为其制作饮食的过程。

3.2

营养师 dietetic technician

具备营养知识，从事食物选择、食谱编制、膳食营养评价、营养教育和指导等营养工作的职业人员。

[来源：SB/T 10732-2012，2.1]

4 基本要求

- 4.1 应根据老年人营养需求，合理搭配新鲜卫生、符合相应食品安全国家标准的食材。
- 4.2 应考虑能量供给与老年人机体需求相适应，保证优质蛋白质、矿物质、维生素的供给。
- 4.3 应了解老年人饮食习惯，选择适宜的食材和烹饪方法。
- 4.4 应配制清淡饮食，适合老年人咀嚼、吞咽和消化，避免高盐和油炸食品。
- 4.5 每天食物种类宜不少于 12 种，每周食物种类宜不少于 25 种。
- 4.6 老年人能量及主要营养素摄入量应符合 WS/T 556 的要求，各类食物每人每天摄入量参见附录 A。

5 食谱制定

- 5.1 应按 WS/T 556 和本文件第 4 章的要求制定每周食谱，食谱样式见附录 B。

5.2 根据老年人身体健康、饮食习惯的情况，需要提供特定膳食的，应由营养师编制专用食谱。

5.3 食谱应根据老年人的反馈，每周更新一次。食谱应在公示栏公布，存档时间不少于1年。

6 食材准备

6.1 采购

6.1.1 应根据食谱制定采购计划，并根据食材存放难易程度和保质期确定采购周期。

6.1.2 应根据相关法规制定食材索证索票和定点采购制度。

6.1.3 应根据食材来源、质量、价格和供货能力等因素选择供应商，并索要供应商资质。

6.1.4 食品标签应符合 GB 7718 的要求。

6.2 储存

6.2.1 贮存场所、设备应保持清洁，无霉斑、鼠迹、苍蝇、蟑螂等，不得存放有毒、有害物品及个人生活用品。

6.2.2 食材应肉蔬分开、生熟分开、成品与半成品分开，并做到食材不落地，调料有标识。

6.3 查验

6.3.1 应进行食材进货和入库查验，查看包括但不限于：

- 合格证；
- 检疫章；
- 生产日期；
- 有效期；
- 保质期；
- 数量；
- 外包装等。

6.3.2 应定期检查食材是否过期、变质、腐烂等。

7 成品制作

7.1 工具要求

7.1.1 加工及烹饪前，工作人员应清洗、消毒双手；戴好工作帽、口罩、手套；保持工作服清洁。

7.1.2 加工及烹饪用的工具、容器、设备应清洗、消毒，分类存放。

7.1.3 加工使用的刀具与砧板，应按生、熟与植物性原料、动物性原料分开并明显标识。

7.2 加工要求

7.2.1 含有骨、刺的食材应在加工或烹饪前剔除骨、刺。

7.2.2 肉类、豆类等食材应注意大小，避免噎食。

7.2.3 不宜采用具有强烈辛辣刺激性原料、副料、调味料。

7.2.4 应尽量减少食材营养损失，并减少有害物质的产生，烹饪后宜有良好的色、香、味。

7.2.5 需要烧熟煮透的菜品中心温度应达到 70℃以上。

7.2.6 成品口感应细软，煮烂，宜于咀嚼吞咽，不宜过硬、过脆。

7.3 食用要求

7.3.1 用餐时间应相对固定，时间宜安排在早餐 6:30~8:30、午餐 11:30~13:30、晚餐 17:30~19:30 之间。

7.3.2 成品保存时限不宜超过 2 h，若超过 2 h，应在高于 60℃或低于 8℃的条件下存放。

8 评价与改进

8.1 应每半年至少开展一次自我评价。

8.2 应定期收集老年人的意见和建议。

8.3 应根据自我评价和老年人的意见建议持续改进膳食配制工作。

地方标准信息服务平台

附录 A
(资料性)
食物分类及其摄入量

表A.1 食物分类及其摄入量参考值

食物类别	摄入量 (每人每天)
薯类	50~100g
谷类	250~300g
水果类	200~350g
蔬菜类	300~500g
动物性食物	120~200g
大豆及坚果类	25~35g
奶及奶制品	300~500g
油	25~30g
盐	<5g

地方标准信息服务平台

附录 B
(资料性)
食谱样式

表B.1 食谱样式

日期	餐类	早餐	午餐	晚餐
周一	主食			
	辅食			
周二	主食			
	辅食			
周三	主食			
	辅食			
周四	主食			
	辅食			
周五	主食			
	辅食			
周六	主食			
	辅食			
周日	主食			
	辅食			

地方标准信息服务平台