

学校餐饮服务供餐管理方案

目 录

第一节 营养餐配餐方案	1
一、营养配餐的重点	1
二、营养食谱的编制原则	4
第二节 普通餐配餐方案	6
一、食谱的配餐原则	6
二、食谱的搭配方案	8
三、食品种类	9
四、学校食堂一周食谱表	10
五、各层窗口经营项目布局方案	15
第三节 就餐管理方案	16
一、就餐流程图	16
二、就餐管理制度	17
三、就餐方式	19
四、就餐秩序	19

第一节 营养餐配餐方案

一、营养配餐的重点

学生处于正处于身体生长发育旺盛的时期，在此期间，孩子的活动量相对较大，学习任务重，而对于健康饮食的知识知之甚少，很容易根据自己的喜好选择食物，进而产生诸如营养不良或单纯性肥胖等问题，严重影响孩子的正常生长发育及心理健康。随着社会经济的发展，物质条件的丰富，人们越来越注重饮食营养的合理化、科学化。

总的要求就是，每天的食物种类多种多样，谷类、蔬菜水果、蛋奶豆类，畜禽肉类齐备。在每餐、每日的食物选择上，要注意食物的轮流更替，增加新鲜感。在食物的搭配上，在保证每顿饭种类丰富的前提下，还须遵循以下几条重要原则：主食与副食的平衡原则；酸性食物与碱性食物的平衡原则；杂粮与精粮的平衡原则；荤与素的平衡原则，营养配餐中应注意的以下方面：

1. 安全问题。

作为处于生长发育关键期的学生来说，食品安全更是重中之重。食品安全是事关学生身心健康乃至生命安全的事，是实施学生营养配餐最起码的要求，也是学生营养配餐持续发展的重要保证。

2. 避免生成有害物质或影响营养素的吸收。

选择好食物后，在具体的烹调过程中还须注意避免过多的下列几种做法：

（1）过多的将食物油炸。虽然油炸食物比较能够刺激学生的胃口，但油炸类食品位于十大垃圾食品之首，是心血管疾病的元凶，又含有多种致癌物。此外，这类食物的过多摄入也容易引起油脂的日摄入量超标，引起儿童青少年的单纯性肥胖。

（2）是过多的提供腌制类食品。经常食用腌制食品，容易增加肾的负担，伤害肠胃黏膜，引发溃疡和发炎。

（3）是较多的供应加工类肉食品。加工类肉食添加了具有防腐和显色作用的物质，含有亚硝酸盐，它是致癌的重要物质之一。此外加工类肉食中的蛋白质和其他营养素也容易遭到破坏，不利于吸收。

（4）是提供汽水可乐类食品。这类饮料虽然糖含量较大，能保证热量供应，但也含有大量磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙和其他矿物质，对于处在快速生长发育期，对钙和其他矿物质需求量较高的中小學生来说，因该尽量避免摄入此类饮料。

（5）是将食物过度烧烤。烧烤类食品含有的较多的 3,4-苯芘类，该物质为致癌物质，另外烧烤食物也容易导致蛋白质变性，脂肪含量过高。

3. 降低加工过程中的损失。

如淘米的次数不易过多，尽量减少米中维生素的损失；制作面食时最好用蒸或烙的方面；蔬菜要尽量先洗后切、大火快炒等。

4. 考虑学生对食物的特殊需求。

学生往往存在偏食或缺乏食欲等问题，在实际配餐过程中应考虑到这些问题。解决营养与口味之间的矛盾，让学生爱吃，把营养配餐能吃进去，真正起到改善营养的作用。

要做到这一点，首先要结合当地饮食习惯对学生的口味爱好进行调查，根据其口味爱好和营养需求进行食物品种的合理搭配和烹饪加工。也要努力提高厨师的烹饪技术，不断增加和变换营养配餐的花色品种和搭配组合，改善营养配餐的色、香、味，使营养配餐品种、味道、形式等多样化。通过适当改善食物口感，性状，食物的颜色等，来刺激他们的食欲，预防学生因偏食厌食而引起的营养不良现象。当然，在努力增加花色品种，适应学生口味爱好的同时，也要发挥营养配餐的教育作用，对青少年进行科学引导，帮助一部分青少年纠正偏食、挑食的毛病。

5. 加强对学生及其家长的营养教育。

二、营养食谱的编制原则

1. 保证营养平衡

(1) 不仅品种要多样，而且数量要充足，膳食既要能满足就餐者需要又要防止过量。

(2) 对一些特殊人群，如生长期的儿童和青少年，还

要注意易缺营养素如钙、铁、锌等的供给。

(3) 各营养素之间的比例要适宜。膳食中能量来源及其在各餐中的分配比例要合理。要保证蛋白质中优质蛋白质占适宜的比例；要以植物油（不饱和脂肪酸）作为油脂的主要来源；同时还要保证碳水化合物的摄入；各矿物质之间也要配比适当。

(4) 食物的搭配要合理。注意成酸性食物与成碱性食物的搭配、主食与副食、杂粮与精粮、荤与素等食物的平衡搭配。

(5) 膳食制度要合理。一般应该定时定量进餐，成人一日三餐

2. 照顾饮食习惯，注意饭菜的口味

在可能的情况下，既使膳食多样化，又照顾就餐者的膳食习惯。注意烹调方法，做到色香味美、质地宜人、形状优雅。

3. 考虑季节和市场供应情况

主要是熟悉市场可供选择的原料，并了解其营养特点。

三、营养菜谱

(根据项目营养师及学生身体健康情况设计营养菜谱并填写)

一、食谱的配餐原则

(一) 应遵循“营养、卫生、科学、合理”的原则，体现平衡膳食，做到一周内各类营养素的合理，以满足学生生长发育的需要。

(二) 主食做到粗细粮搭配，应尽量搭配五谷杂粮、豆类、薯类、提倡粗粮细做，除米饭外每天搭配营养粥及面食。

(三) 在考虑到学生普遍缺乏维生素 A、维生素 B₂、铁和钙，食谱应尽量选用此类营养素含量高的食物。如：豆腐、鸡鸭肝、海带、胡萝卜等，每周吃一次含铁丰富的动物内脏，为补充钙、碘、除经常提供含钙丰富的食物外，每天上午第二节课间应补充 200 毫升的原汁豆浆，每月至少吃一次海带或其它菌藻类食物。

(四) 副食应做到动物性食品与豆制品、根茎菜、绿叶菜、瓜类、豆类、薯类及菌藻类合理搭配，蔬菜中绿色蔬菜占 2/3，红黄色蔬菜占 1/3。

(五) 制定学生营养餐食谱，应结合季节性，烹制菜肴时应考虑到各种烹调方法对营养素的保存及科学合理、营养搭配，力争做到每周食谱不同样，全天食物颜色超过 5-7 种。

(六) 由于学生用脑多，应适量在课间时补充一些富含不饱和脂肪酸的健脑益智食品。

(七) 有效的开展饮食行为教育，对学生健康成长很有必要：

1. 远离不健康的生活方式及饮食习惯；

2. 远离“垃圾”食品，不喝“红、黄、绿”饮料，不吃烧烤及“洋快餐”；

3. 做到不偏食、不挑食、不厌食、不吃零食的良好习惯
4. 加强课外或户外运动量，增强体质。

5. 根据计算数据，实行科学配餐。

菜单制定依据：《中国居民膳食指南》，根据营养学原则，结合中国人员的饮食习惯等情况，制定出每周菜单共贵方参阅。下一个星期的菜单在本周五前报到采购人处审核，通过后执行。

二、食谱的搭配方案

我方在对菜谱进行设计及在正式运营中，会安排专业的营养师对贵方每日、每周、每月、每季食谱进行营养分析和合理搭配，根据均衡六大营养素（蛋白质、油脂、糖类、维生素、水和无机盐）为原则，并寻求运用多样化的烹饪原料搭配，每餐供应人体所须的天然食物，以丰富的营养素来源、营养素互补及均衡吸收等原理搭配菜品。

为了很好的对学校食堂进行饮食保障，我们将丰富经营的品种，提供精品大锅菜品、特色小炒、各式干锅汤锅、各类烧菜、蒸菜、各类盖饭、炒饭、套饭、各类面食米线、特色小吃、炸烤类、各类卤菜、煲汤、冷热饮等多品种的饮食。我们也将随时根据就餐人员的需求不断更新我们的菜品最大限度的满足贵校学生和教职员工的饮食需求。

（一）营养均衡的菜单设计

以供应均衡六大营养元素为原则，并寻求运用多样化的烹饪原料搭配，每餐供应人体所须的天然食物，以丰富的营养元素互补及均衡吸收等原理搭配菜品。

我方有专业营养师对每周食谱进行营养分析和合理搭配。

（二）营养概念

1. 二低三高不可少、四少一多更健康
2. 二低：低油脂、低盐；
3. 三高：高膳食纤维、高蛋白质、高钙；
4. 四少：少肥肉、少高汤、少酱料、少油炸；
5. 一多：多蔬菜水果。

三、食品种类

1. 所供应的饮食按学生就餐餐标全成本制作。
2. 食堂供应的品种以一个星期为一周期，品种计划如下：
3. 早餐以五谷杂粮为主，细粮为辅，粗细均衡搭配，保证就餐人员饮食更健康、更营养、更均衡。坚持少而精，突出营养，科学搭配，保证供应品种安全、营养、健康、实惠。具体如下：

（1）大餐厅：

- 1) 早餐：两素菜、一荤菜、面点 XX 种、鸡蛋 XX 种，小菜 XX 种、水果 XX 种、稀饭 XX 种、饮料 XX 种等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/346220132213010110>