

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/羹粥

名称 杂粮粥

适用于：

1	称重式自助餐/其它自助	✓	7	早餐	✓
2	团膳/食堂	✓	8	夜宵大排档	✓
3	堂食小碗菜	✓	9	中央厨房（批量配方）	✓
4	线上外卖菜	✓	10	厨务管理用资料	✓
5	零餐/快餐	✓	11	菜品研发用资料	✓
6	摆摊现做现卖	×	12	居家美食爱好者	✓



序号	《配方成本卡》成本数据更新说明		
	类别	免费浏览	会员浏览
1	手机网站	不定期更新成本	不定期更新成本
2	电脑网站	不定期更新成本	3/6/9/12月份更新
3	微信商城	购买PDF电子版《成本卡》每月更新	

# 目 录

## 杂粮粥

工艺简介	… … … … …	…第3页
成本卡	… … … … …	…第4页
不同规格餐盒的装粥数量与图例	… … … …	…第5页

## 批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份成品粥的配方	… …	…第6页
适用中央厨房批量生产的不同投料配方	… …	…第7页

版权声明	… … … … …	…第8页
------	-----------	------





# 杂粮粥



## 工艺简介:

- 1) 本配方适用电饭煲煲粥；将杂粮漂洗、沥干水分，按本配方的要求配置清水质量（重量）；选用电饭煲煲粥模式（1.5小时）来煲粥。
- 2) 用电饭煲煲粥，由于水分蒸发量少，清水的用量是杂粮的11倍即可；如果是明火煲粥、蒸发量较大，则清水用量应是小米/黄米的14.5倍。

了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类菜品制作方法。



菜品标准配方成本卡

表-1（别名：菜肴成本卡、菜肴标准质量卡）


敬请关注最新版成本卡。

类别：面饭主食 菜名：杂粮粥

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2024年5月27日

食材进货询价更新：2025年8月1日

类别	原料采购数据									原料净料初加工数据				投入净料数据			
	原料名称	品牌	产地	采购渠道	核价日期	原料单价	原料规格与说明		每500克 换算单价	原料净料 初加工方法	净料 名称	净料率	每500克 净料单价	投料 质量	投料 金额		
1	红豆/赤小豆	——	东北	拼多多	250725	8.90元 /袋	1000	克 /袋	2斤包邮	4.45元	——	红豆/赤小豆	100%	4.45元	50克	0.45元	
	240526测试：取干红豆100克加清水浸泡3小时沥水125克；																
2	薏仁米	——	贵州	拼多多	4.70元	4.70元 /袋	500	克 /袋	1斤包邮	4.70元	——	薏仁米	100%	4.70元	50克	0.47元	
	240526测试：取干薏仁米100克加清水浸泡3小时沥水148克；																
3	红米	汾都香	山西吕梁	拼多多	250725	7.73元 /袋	1000	克 /袋	2斤包邮	3.87元	——	红米	100%	3.87元	50克	0.39元	
	240526测试：取干红米100克加清水浸泡3小时沥水139克；																
4	东北黑米	——	东北	拼多多	250725	16.76元 /袋	2500	克 /袋	5斤包邮	3.35元	——	东北黑米	100%	3.35元	50克	0.34元	
	240526测试：取干黑米100克加清水浸泡3小时沥水142克；																
5	东北糙米	——	哈尔滨	拼多多	250725	24.16元 /袋	5000	克 /袋	10斤包邮	2.42元	——	东北糙米	100%	2.42元	50克	0.24元	
	240526测试：取干糙米100克加清水浸泡3小时沥水135克；																
6	清水	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500	克 /斤		0.00元	不计成本/计入费用类	清水	100%	0.00元	2750克	0.00元	
备注	以上米+水原料可煲粥≥					2600克	，成品率 86.7% 计算式：成品率 = 成品菜质量÷主、配、调料净料投料合计×100%							投料合计 3000克		1.88元	
	以上小米+黄米原料可煲粥≥					2600克	，成品率 1040% ，煲粥后水分蒸发 400克 ，蒸发比 13.33% ，成品米含量 9.62%							每500克成品菜成本		0.36元	
							制作工艺简介		餐盒容积使用率为： 80%		餐盒规格	餐盒成本	实际装饭	炒饭成本	成本小计	不同毛利率的菜品售价（元/盒）	
						1）本配方适用电饭煲煲粥；将杂粮漂洗、沥干水分，按本配方的要求配置清水质量（重量）；选用电饭煲煲粥模式（1.5小时）来煲粥。											
						2）用电饭煲煲粥，由于水分蒸发量少，清水的用量是杂粮的11倍即可；如果是明火煲粥、蒸发量较大，则清水用量应是小米/黄米的14.5倍。											
						注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。											





# 不同规格餐盒的装粥数量（图例）

本菜品外卖餐盒装粥的容积使用率为：80%

300毫升餐盒×装粥80%=240（克）



↑ 300毫升圆形餐盒  
盛装240克成品粥



450毫升餐盒×装粥80%=360（克）



↑ 450毫升圆形餐盒  
盛装360克成品粥



600毫升餐盒×装粥80%=480（克）



↑ 600毫升圆形餐盒  
盛装480克成品粥





菜品标准配方成本卡

表-2 速算配方表（1） 按可装不同规格餐盒10份的装菜质量、编制的原料净料配方

类别：面饭主食 菜名：杂粮粥 外卖餐盒装菜容积使用率： 80% 出品：满堂红菜品配方成本网 食材进货询价更新： 2024年7月1日

原料名称			300ml圆餐盒		450ml圆餐盒		600ml圆餐盒		500ml长方餐盒		650ml长方餐盒		750ml长方餐盒	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	装菜240克/盒共10盒		装菜360克/盒共10盒		装菜480克/盒共10盒		——		——		——	
			投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算
1	红豆/赤小豆	红豆/赤小豆	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	92克	——	——	——	——	——	——
2	薏仁米	薏仁米	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	92克	——	——	——	——	——	——
3	红米	红米	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	92克	——	——	——	——	——	——
4	东北黑米	东北黑米	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	92克	——	——	——	——	——	——
5	东北糙米	东北糙米	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	92克	——	——	——	——	——	——
6	清水	清水	5.08斤	2538克	7.62斤	3808克	10.15斤	5077克	——	——	——	——	——	——
合计投入净料数量→			5.54斤	2769克	8.31斤	4154克	11.08斤	5538克	——	——	——	——	——	——
实际得到成品数量→			4.80斤	2400克	7.20斤	3600克	9.60斤	4800克	——	——	——	——	——	——
成品率（成品数量÷净料数量）→			86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	——	——	——	——	——	——
出品数量	使用餐盒规格	实际装粥质量	成品粥→	2400克	成品粥→	3600克	成品粥→	4800克	——	——	——	——	——	——
	300ml圆餐盒	成品菜240克	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜360克	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜480克	——	——	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——

备注：以上“清水”数据表示煮粥时所需要添加的“清水”量，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、使用锅具、是否盖上锅盖以及烹饪时间”等因素而产生变化。



菜品标准配方成本卡                      表-3      速算配方表（2）    按实际制作成品菜（整数）数量编制的原料净料配方

类别：面饭主食                      菜名：杂粮粥                      外卖餐盒装菜容积使用率： 80%                      出品：满堂红菜品配方成本网                      食材进货询价更新： 2024年7月1日

原料名称			制作1斤		制作2斤		制作5斤		制作10斤		制作15斤		制作20斤	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材	
			投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算
1	红豆/赤小豆	红豆/赤小豆	0.02斤	10克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	96克	0.29斤	144克	0.38斤	192克
2	薏仁米	薏仁米	0.02斤	10克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	96克	0.29斤	144克	0.38斤	192克
3	红米	红米	0.02斤	10克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	96克	0.29斤	144克	0.38斤	192克
4	东北黑米	东北黑米	0.02斤	10克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	96克	0.29斤	144克	0.38斤	192克
5	东北糙米	东北糙米	0.02斤	10克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	96克	0.29斤	144克	0.38斤	192克
6	清水	清水	1.06斤	529克	2.12斤	1058克	5.29斤	2644克	10.58斤	5288克	15.87斤	7933克	21.15斤	10577克
合计投入净料数量→			1.15斤	577克	2.31斤	1154克	5.77斤	2885克	11.54斤	5769克	17.31斤	8654克	23.08斤	11538克
实际得到成品数量→			1.00斤	500克	2.00斤	1000克	5.00斤	2500克	10.00斤	5000克	15.00斤	7500克	20.00斤	10000克
成品率（成品数量÷净料数量）→			86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%	86.7%
出品数量	使用餐盒规格	实际装粥质量	成品粥→ 500克		成品粥→ 1000克		成品粥→ 2500克		成品粥→ 5000克		成品粥→ 7500克		成品粥→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→ 2.1盒		可出品→ 4.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 41.7盒	
	450ml圆餐盒	每盒装360克	可出品→ 1.4盒		可出品→ 2.8盒		可出品→ 6.9盒		可出品→ 13.9盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 27.8盒	
	600ml圆餐盒	每盒装480克	可出品→ 1.0盒		可出品→ 2.1盒		可出品→ 5.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 15.6盒		可出品→ 20.8盒	

备注：以上“清水”数据表示煮粥时所需要添加的“清水”量，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、使用锅具、是否盖上锅盖以及烹饪时间”等因素而产生变化。





## 版权声明

武汉市满堂红企业管理顾问有限公司  
——以下简称“满堂红”。

本作品由“满堂红”原创，含文字、图片、音频、视频、菜品食材试验成果、图表格式及逻辑算法…等。仅供餐饮从业者、爱好者学习与参考。

未经许可，禁止摘编或改写后转载及网络传播；禁止编入软件用于商业目的等一切作品版权使用行为，否则将循司法途径追究侵权人的法律责任。

