

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭

名称 杂粮蒸饭

适用于：

1	称重式自助餐/其它自助	✓
2	团膳/食堂	✓
3	堂食小碗菜	✓
4	线上外卖菜	✓
5	零餐/快餐	✓
6	摆摊现做现卖	✗

7	早餐	✗
8	夜宵大排档	✓
9	中央厨房 (批量配方)	✓
10	厨务管理用资料	✓
11	菜品研发用资料	✓
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

杂粮蒸饭

工艺简介 第3页
成本卡 第4页

批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份成品饭的配方… …第5页
适用中央厨房批量生产的不同投料配方… …第6页

版权声明



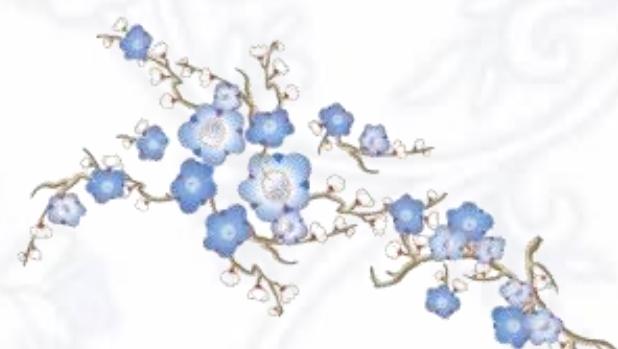
杂粮蒸饭



工艺简介：

- 1) 提前将红豆浸泡一晚上；
- 2) 将薏仁米小火煸炒至微黄；
- 3) 将薏仁米、红米、黑米、糙米加清水浸泡2小时倒入电饭煲，加入泡好的红豆搅拌均匀；
- 4) 打开电饭煲煮饭模式，煮好后焖10分钟即可。

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)

类别: 面饭主食 菜名: 杂粮蒸饭

出品: 满堂红菜品配方成本网

制作:

杨巍

日期: 2024年5月23日

敬请关注最新版成本卡。

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	100克	0.89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	250725	4.70元/袋	500 克/袋 1斤包邮	4.70元	——	薏仁米	100%	4.70元	100克	0.94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	100克	0.77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	100克	0.67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	100克	0.48元																																								
	240526测试: 取干糙米100克加清水浸泡3小时沥水135克;																																																					
注	水发浸泡后增重								——	水发浸泡后增重			189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	550克	0.00元																																								
备注	以上原料可制作成品炒饭≥ 1073克, 成品率 86.6% 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 1239克	3.76元																																								
	以上五种杂粮可蒸熟米饭≥ 1073克, 红豆+四种米蒸煮熟饭成品率 1073%, 煮米饭后水分蒸发 166克, 蒸发比 13.40%												每500克成品菜成本	1.75元																																								
	 制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 45%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>餐盒规格</th> <th>餐盒成本</th> <th>实际装饭</th> <th>炒饭成本</th> <th>成本小计</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(毫升/盒)</td> <td>(元/套)</td> <td>(克/盒)</td> <td>(元/盒)</td> <td>餐盒+菜品</td> </tr> <tr> <td>300圆餐盒</td> <td>0.220元</td> <td>135克</td> <td>0.47元</td> <td>0.69元</td> </tr> <tr> <td>450圆餐盒</td> <td>0.229元</td> <td>200克</td> <td>0.70元</td> <td>0.93元</td> </tr> <tr> <td>600圆餐盒</td> <td>0.416元</td> <td>270克</td> <td>0.95元</td> <td>1.36元</td> </tr> <tr> <td>500长方盒</td> <td>0.220元</td> <td>225克</td> <td>0.79元</td> <td>1.01元</td> </tr> <tr> <td>650长方盒</td> <td>0.254元</td> <td>290克</td> <td>1.02元</td> <td>1.27元</td> </tr> <tr> <td>750长方盒</td> <td>0.263元</td> <td>335克</td> <td>1.17元</td> <td>1.44元</td> </tr> </tbody> </table>													餐盒规格	餐盒成本	实际装饭	炒饭成本	成本小计	(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+菜品	300圆餐盒	0.220元	135克	0.47元	0.69元	450圆餐盒	0.229元	200克	0.70元	0.93元	600圆餐盒	0.416元	270克	0.95元	1.36元	500长方盒	0.220元	225克	0.79元	1.01元	650长方盒	0.254元	290克	1.02元	1.27元	750长方盒	0.263元	335克	1.17元	1.44元
餐盒规格	餐盒成本	实际装饭	炒饭成本	成本小计																																																		
(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+菜品																																																		
300圆餐盒	0.220元	135克	0.47元	0.69元																																																		
450圆餐盒	0.229元	200克	0.70元	0.93元																																																		
600圆餐盒	0.416元	270克	0.95元	1.36元																																																		
500长方盒	0.220元	225克	0.79元	1.01元																																																		
650长方盒	0.254元	290克	1.02元	1.27元																																																		
750长方盒	0.263元	335克	1.17元	1.44元																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>毛利率70%</th> <th>毛利率60%</th> <th>毛利率50%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2.31元</td> <td>1.73元</td> <td>1.38元</td> </tr> <tr> <td>3.10元</td> <td>2.32元</td> <td>1.86元</td> </tr> <tr> <td>4.54元</td> <td>3.40元</td> <td>2.72元</td> </tr> <tr> <td>3.36元</td> <td>2.52元</td> <td>2.01元</td> </tr> <tr> <td>4.23元</td> <td>3.17元</td> <td>2.54元</td> </tr> <tr> <td>4.79元</td> <td>3.59元</td> <td>2.87元</td> </tr> </tbody> </table>													毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%	2.31元	1.73元	1.38元	3.10元	2.32元	1.86元	4.54元	3.40元	2.72元	3.36元	2.52元	2.01元	4.23元	3.17元	2.54元	4.79元	3.59元	2.87元	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%																		
毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%																																																				
2.31元	1.73元	1.38元																																																				
3.10元	2.32元	1.86元																																																				
4.54元	3.40元	2.72元																																																				
3.36元	2.52元	2.01元																																																				
4.23元	3.17元	2.54元																																																				
4.79元	3.59元	2.87元																																																				
1) 提前将红豆浸泡一晚上; 2) 将薏仁米小火煸炒至微黄; 3) 将薏仁米、红米、黑米、糙米加清水浸泡2小时倒入电饭煲, 加入泡好的红豆搅拌均匀; 4) 打开电饭煲煮饭模式, 煮好后焖10分钟即可。																																																						
注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。																																																						



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: 杂粮蒸饭

外卖餐盒装菜容积使用率: 45%

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135克/盒共10盒		装菜200克/盒共10盒		装菜270克/盒共10盒		装菜225克/盒共10盒		装菜290克/盒共10盒		装菜335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	投料数量	换算
1	红豆/赤小豆	红豆/赤小豆	0.25斤	126克	0.37斤	186克	0.50斤	252克	0.42斤	210克	0.54斤	270克	0.62斤	312克
2	薏仁米	薏仁米	0.25斤	126克	0.37斤	186克	0.50斤	252克	0.42斤	210克	0.54斤	270克	0.62斤	312克
3	红米	红米	0.25斤	126克	0.37斤	186克	0.50斤	252克	0.42斤	210克	0.54斤	270克	0.62斤	312克
4	东北黑米	东北黑米	0.25斤	126克	0.37斤	186克	0.50斤	252克	0.42斤	210克	0.54斤	270克	0.62斤	312克
5	东北糙米	东北糙米	0.25斤	126克	0.37斤	186克	0.50斤	252克	0.42斤	210克	0.54斤	270克	0.62斤	312克
注	水发浸泡后增重	水发浸泡后增重	0.48斤	238克	0.70斤	352克	0.95斤	476克	0.79斤	396克	1.02斤	511克	1.18斤	590克
6	清水	清水	1.38斤	692克	2.05斤	1025克	2.77斤	1384克	2.31斤	1153克	2.97斤	1486克	3.43斤	1717克
合计投入净料数量→			3.12斤	1559克	4.62斤	2309克	6.24斤	3118克	5.20斤	2598克	6.70斤	3349克	7.74斤	3868克
实际得到成品数量→			2.70斤	1350克	4.00斤	2000克	5.40斤	2700克	4.50斤	2250克	5.80斤	2900克	6.70斤	3350克
成品率(成品数量:净料数量)→			86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%
出品数量	使用餐盒规格	实际装菜质量	成品菜→	1350克	成品菜→	2000克	成品菜→	2700克	成品菜→	2250克	成品菜→	2900克	成品菜→	3350克
	300ml圆餐盒	成品菜135克	可出品→	10盒	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	450ml圆餐盒	成品菜200克	—	—	可出品→	10盒	—	—	—	—	—	—	—	—
	600ml圆餐盒	成品菜270克	—	—	—	—	可出品→	10盒	—	—	—	—	—	—
	500ml长方餐盒	成品菜225克	—	—	—	—	—	—	可出品→	10盒	—	—	—	—
	650ml长方餐盒	成品菜290克	—	—	—	—	—	—	—	—	可出品→	10盒	—	—
	750ml长方餐盒	成品菜335克	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	可出品→	10盒



登录满堂红商城



扫码登录手机网站

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: 杂粮蒸饭

外卖餐盒装菜容积使用率: 45%

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	投料数量	换算
1	红豆/赤小豆	红豆/赤小豆	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	233克	0.93斤	466克	1.40斤	699克	1.86斤	932克
2	薏仁米	薏仁米	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	233克	0.93斤	466克	1.40斤	699克	1.86斤	932克
3	红米	红米	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	233克	0.93斤	466克	1.40斤	699克	1.86斤	932克
4	东北黑米	东北黑米	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	233克	0.93斤	466克	1.40斤	699克	1.86斤	932克
5	东北糙米	东北糙米	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	233克	0.93斤	466克	1.40斤	699克	1.86斤	932克
注	水发浸泡后增重	水发浸泡后增重	0.18斤	88克	0.35斤	176克	0.88斤	440克	1.76斤	881克	2.64斤	1321克	3.52斤	1761克
6	清水	清水	0.51斤	256克	1.03斤	513克	2.56斤	1281克	5.13斤	2563克	7.69斤	3844克	10.25斤	5126克
合计投入净料数量→			1.15斤	577克	2.31斤	1155克	5.77斤	2887克	11.55斤	5774克	17.32斤	8660克	23.09斤	11547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) →			86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%	86.6%
出品数量	使用餐盒规格	实际装菜质量	成品菜→ 500克		成品菜→ 1000克		成品菜→ 2500克		成品菜→ 5000克		成品菜→ 7500克		成品菜→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装135克	可出品→ 3.7盒		可出品→ 7.4盒		可出品→ 18.5盒		可出品→ 37.0盒		可出品→ 55.6盒		可出品→ 74.1盒	
	450ml圆餐盒	每盒装200克	可出品→ 2.5盒		可出品→ 5.0盒		可出品→ 12.5盒		可出品→ 25.0盒		可出品→ 37.5盒		可出品→ 50.0盒	
	600ml圆餐盒	每盒装270克	可出品→ 1.9盒		可出品→ 3.7盒		可出品→ 9.3盒		可出品→ 18.5盒		可出品→ 27.8盒		可出品→ 37.0盒	
	500ml长方餐盒	每盒装225克	可出品→ 2.2盒		可出品→ 4.4盒		可出品→ 11.1盒		可出品→ 22.2盒		可出品→ 33.3盒		可出品→ 44.4盒	
	650ml长方餐盒	每盒装290克	可出品→ 1.7盒		可出品→ 3.4盒		可出品→ 8.6盒		可出品→ 17.2盒		可出品→ 25.9盒		可出品→ 34.5盒	
	750ml长方餐盒	每盒装335克	可出品→ 1.5盒		可出品→ 3.0盒		可出品→ 7.5盒		可出品→ 14.9盒		可出品→ 22.4盒		可出品→ 29.9盒	



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。

