

# 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 | ✓ | 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 |              |

## 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 ... ..第7页





# 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）

敬请关注最新版成本卡。

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 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% |           | 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）提前将红豆浸泡一晚上；                             |           | （毫升/盒）  | （元/套）         | （克/盒）     | （元/盒）      | 餐盒+菜品   | 毛利率70%           | 毛利率60%    | 毛利率50% |                 |  |
|                           |  |     |        |      | 2）将薏仁米小火煸炒至微黄；                            |           | 300圆餐盒  | 0.220元        | 135克      | 0.47元      | 0.69元   | 2.31元            | 1.73元     | 1.38元  |                 |  |
|                           |  |     |        |      | 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； |           | 450圆餐盒  | 0.229元        | 200克      | 0.70元      | 0.93元   | 3.10元            | 2.32元     | 1.86元  |                 |  |
|                           |  |     |        |      | 4）打开电饭煲煮饭模式，煮好后焖10分钟即可。                   |           | 600圆餐盒  | 0.416元        | 270克      | 0.95元      | 1.36元   | 4.54元            | 3.40元     | 2.72元  |                 |  |
|                           |  |     |        |      |   |           | 500长方盒  | 0.220元        | 225克      | 0.79元      | 1.01元   | 3.36元            | 2.52元     | 2.01元  |                 |  |
|                           |  |     |        |      |   |           | 650长方盒  | 0.254元        | 290克      | 1.02元      | 1.27元   | 4.23元            | 3.17元     | 2.54元  |                 |  |
|                           |  |     |        |      |   |           | 750长方盒  | 0.263元        | 335克      | 1.17元      | 1.44元   | 4.79元            | 3.59元     | 2.87元  |                 |  |
| 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<br>原料名称 | 投入原料<br>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    |
| 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   |



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<br>原料名称 | 投入原料<br>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       | 0.09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。

