

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭

名称 黑芝麻米饭

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

## 黑芝麻米饭

工艺简介	… … … … …	… … …	… 第3页
成本卡	… …	… …	… 第4页
不同主料的进货单价与综合成本的变化	…	… 第5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
------	-----------	-------



# 黑芝麻米饭



## 工艺简介：

- 1) 将免洗大米放入蒸盘、加入清水，放入蒸锅（蒸柜、电饭煲），隔水蒸40分钟；
- 2) 准备炒熟的黑芝麻，在米饭装碗装盘后撒上芝麻即可。

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: 黑芝麻米饭

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		
主料	盘锦蟹田粳米	盘珠	辽宁盘锦	拼多多	250725	102.4元 /袋	20000 克 /袋 40斤/袋起售包邮	2.56元	——	盘锦蟹田粳米	100%	2.56元	300克	1.54元		
	201021测试: 大米300克, 清水漂洗、沥水后366克; 倒入电饭煲, 加清水470克, 选超快煮模式(30分钟), 取出蒸熟米饭稍凉称重687克, 成品率229% 191224测试: 将免洗大米200克、清水803克放入大碗内; 电饭煲内加清水, 将装米大碗放在电饭煲蒸架上, 隔水蒸40分钟, 蒸熟的米饭458克, 成品率229%															
调料	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	470克	0.00元		
	脱皮熟黑芝麻仁	御源泉	沈阳	拼多多	250725	49.50元 /包	2500 克 /包 1218 克 /升	9.90元	成品熟芝麻仁	熟黑芝麻仁	100%	9.90元	5.0克	0.10元		
	210701测试: 生黑芝麻仁100克, 入烤箱烘干烤熟后96.57克, 成熟率96.6%															
	以上原料可制作成品炒饭≥ 685克 , 成品率 88.4% 计算式: 成品率 = 成品菜质量 ÷ 主、配、调料净料投料合计 × 100%															
	以上大米+黑芝麻可制作米饭≥ 685克 , 生大米蒸煮熟饭+芝麻成品率 228.3% , 煮米饭后水分蒸发 90克 , 蒸发比 11.61%															
备注	 	<b>制作工艺简介</b> 餐盒容积使用率为: 45% 1) 将免洗大米放入蒸盘、加入清水, 放入蒸锅(蒸柜、电饭煲), 隔水蒸40分钟; 2) 准备炒熟的黑芝麻, 在米饭装碗装盘后撒上芝麻即可。							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)		
									(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%
									300圆餐盒	0.220元	135克	0.32元	0.54元	1.81元	1.35元	1.08元
									450圆餐盒	0.229元	200克	0.48元	0.71元	2.35元	1.77元	1.41元
									600圆餐盒	0.416元	270克	0.64元	1.06元	3.53元	2.65元	2.12元
									500长方盒	0.220元	225克	0.54元	0.76元	2.52元	1.89元	1.51元
									650长方盒	0.254元	290克	0.69元	0.95元	3.15元	2.36元	1.89元
	注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。							750长方盒	0.263元	335克	0.80元	1.06元	3.54元	2.66元	2.12元	



## 当“主要”原料进货单价上涨或降价后，对应的综合成本变化

- 我们目前所采集的菜品原料进货单价数据，主要来源于线上网购平台和线下的食材批发市场、超市或菜市场；
- 我们将近期所采集的“主要”原料进货单价设为“基数”——这里的“主要”原料是指“成本占比最高”的原料；考虑到全国不同城市、不同区域与不同餐饮业主的“主要”原料进货单价均有差异，因此这里也同步推算出：当“主要”原料进货单价上涨（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品饭综合成本所产生的变化。
- 也就是：根据“主要”原料进货单价的不同，我们将同步作出“七种”不同的成本数据分析供您参考。

米饭原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品米饭成本		占比%
			元/千克	元/斤	
1	盘锦蟹田梗米	主料	2.24元	1.12元	93.9%
2	熟黑芝麻仁	配料	0.14元	0.07元	6.1%
3	清水	调料	0.00元	0.00元	0.0%
4	——	其它	——	——	——
<b>合计</b>			<b>2.39元</b>	<b>1.19元</b>	<b>100%</b>

原料进货价更新：2025年8月1日  
满堂红菜品配方成本网出品



主要原料的成本占比较高。

### 配方中的“主要”原料 涨价或降价后的成本分析↓

主要原料净料名称： 盘锦蟹田梗米			
主要原料毛料名称： 盘锦蟹田梗米			
主料转制成品工艺： 大米+清水→煮蒸米饭			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 884克			
成品率： 88.4%			
当前“梗米”进货价： 2.56元 /斤·500克			
如果主料进货价上涨或下降 其菜肴成本将会有以下变化↓			
类型	粳米进货价	黑芝麻蒸米饭成本	主料进货单价系数
涨降幅度 0.20元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	1.96元	0.93元	77%
2) 进货价下降至→	2.16元	1.02元	84%
3) 进货价下降至→	2.36元	1.11元	92%
4) 目前进货价→	<b>2.56元</b>	<b>1.19元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	2.76元	1.28元	108%
6) 进货价上涨至→	2.96元	1.37元	116%
7) 进货价上涨至→	3.16元	1.46元	123%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

## 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: 黑芝麻米饭

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
主料	盘锦蟹田粳米	盘锦蟹田粳米	1.18斤	591克	1.75斤	876克	2.36斤	1182克
调料	清水	清水	1.85斤	926克	2.74斤	1372克	3.71斤	1853克
	脱皮熟黑芝麻仁	熟黑芝麻仁	0.02斤	10克	0.03斤	15克	0.04斤	20克
	合计投入净料数量→		3.05斤	1527克	4.53斤	2263克	6.11斤	3055克
	实际得到成品数量→		2.70斤	1350克	4.00斤	2000克	5.40斤	2700克
	成品率(成品数量÷净料数量)→		88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%
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
	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→
	750ml长方餐盒	成品菜335克	—	—	—	—	—	—



## 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：黑芝麻米饭

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
主料	盘锦蟹田粳米	盘锦蟹田粳米	0.44斤	219克	0.88斤	438克	2.19斤	1095克	4.38斤	2190克	6.57斤	3285克	8.76斤	4380克
调料	清水	清水	0.69斤	343克	1.37斤	686克	3.43斤	1715克	6.86斤	3431克	10.29斤	5146克	13.72斤	6861克
	脱皮熟黑芝麻仁	熟黑芝麻仁	0.01斤	3.6克	0.01斤	7.3克	0.04斤	18克	0.07斤	36克	0.11斤	55克	0.15斤	73克
合计投入净料数量→			1.13斤	566克	2.26斤	1131克	5.66斤	2828克	11.31斤	5657克	16.97斤	8485克	22.63斤	11314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）→			88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%	88.4%
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。

