

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 居家配方

**名称** 家常煎软饼

**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    | ✓ |



①满堂红菜品配方成本网（电脑、手机版）不定期更新成本数据

②每月更新成本数据的电子版成本卡，请在满堂红小程序（微信商城）购买



# 家常煎软饼



## 工艺简介：

- 1) 除了芝麻仁、葱花、油以外，将其它食材放入破壁机（搅拌机）搅拌约2分钟后倒入盆内，加入熟芝麻仁、葱花拌匀即可；
- 2) 不粘煎锅烧热、滴入几滴食油，用大号汤勺取面糊倒入锅内，旋转煎锅将饼摊匀，翻面煎至熟即成。

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。



# 家常煎软饼试验工作图

制作软饼所用原料 (制作前调料称重 - 减去制作后调料称重 = 等于实际应用调料) ↓



1\_IMG\_20210516\_062719



4\_IMG\_20210516\_063104



8\_IMG\_20210516\_063544



9\_IMG\_20210516\_063614



10\_IMG\_20210516\_063621



11\_IMG\_20210516\_063656



14\_IMG\_20210516\_064034



16\_IMG\_20210516\_064048



18\_IMG\_20210516\_064108



18\_IMG\_20210516\_064109



19\_IMG\_20210516\_064241



20\_IMG\_20210516\_064252



21\_IMG\_20210516\_064301



22\_IMG\_20210516\_064415



24\_IMG\_20210516\_064451



28\_IMG\_20210516\_064952



30\_IMG\_20210516\_065024



32\_IMG\_20210516\_065136



IMG\_20210625\_071718



IMG\_20210625\_071719



IMG\_20210625\_071723



IMG\_20210625\_071725



IMG\_20210625\_073800



IMG\_20210625\_074339

**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: 居家配方 菜名: 家常煎软饼

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2021年6月25日

食材进货询价更新: 2025年12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  | 5kg香满园中筋面粉  | 香满园   | 南京  | 拼多多    | 251125  | 24.00元/袋 | 5000 克/袋 中筋, 1袋包邮 | 2.40元     | 成品通用面粉         | 通用面粉  | 100%  | 2.40元      | 385克             | 1.85元            |        |  |
| 配料  | 洋鸡蛋8.5个/斤   | —     | 本地  | 快驴APP  | 251124  | 4.30元/斤  | 500 克/斤 = 0.51元/个 | 4.30元     | 去掉蛋壳, 留蛋液      | 去壳蛋液  | 84.8% | 5.07元      | 130克             | 1.32元            |        |  |
|   | 注↑: 25个鸡蛋 ÷ 8.5个/斤 = 2.94斤鸡蛋, 2.94斤鸡蛋 × 去壳鸡蛋液净料率84.8% × 500克 = 1273克净鸡蛋液 (25个鸡蛋的蛋液) |       |   |        |         |          |                   |           |                |       |       |            |                  |                  |        |  |
|   | 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      | 838克             | 0.00元            |        |  |
| 调料  | 老生姜   | 散装    | —   | 批发市场   | 251125  | 6.00元/斤  | 500 克/斤           | 6.00元     | 去皮, 切剁姜末       | 净生姜末  | 85.0% | 7.06元      | 12克              | 0.17元            |        |  |
|   | 500g长舟加碘盐   | 长舟    | 湖北  | 白沙洲    | 251125  | 0.70元/袋  | 500 克/袋 60袋/件     | 0.70元     | 成品调料/含盐量96.9%  | 食盐    | 100%  | 0.70元      | 5.0克             | 0.01元            |        |  |
|   | 900g厨师乐鸡精   | 厨师乐   | 武汉  | 批发市场   | 251125  | 19.70元/袋 | 900 克/袋 10袋/箱批发   | 10.94元    | 含味精40%/含盐38%   | 鸡精    | 100%  | 10.94元     | 5.0克             | 0.11元            |        |  |
|   | 118g王守义麻辣鲜  | 王守义   | 河南  | 拼多多    | 251125  | 3.24元/袋  | 118 克/袋 6袋起售包邮    | 13.73元    | 成品调料/含盐量49.75% | 麻辣鲜调料 | 100%  | 13.73元     | 3.0克             | 0.08元            |        |  |
|   | 脱皮熟白芝麻仁   | 天海    | 银川  | 拼多多    | 251125  | 40.50元/袋 | 2500 克/袋 1218克/升  | 8.10元     | 成品熟芝麻仁         | 熟白芝麻仁 | 100%  | 8.10元      | 13克              | 0.21元            |        |  |
|   | 小葱  | 散装    | 安徽  | 拼多多    | 251125  | 4.50元/斤  | 500 克/斤           | 4.50元     | 去根须洗沥切葱花       | 小葱葱花  | 94.4% | 4.77元      | 25克              | 0.24元            |        |  |
| 210408测试↑: 小葱144克, 去根须124克, 净料率86.1%; 洗净沥水1小时139克, 切成葱花称重136克, 净料率94.4%; 其中葱白占42%, 绿葱叶占58%。 |   |       |   |        |         |          |                   |           |                |       |       |            |                  |                  |        |  |
|   | 自制姜葱花生油   | 需提前预制 |   | 251201 | 5.51元/斤 | 500 克/斤  | 5.51元             | —         | 姜葱花生油          | 100%  | 5.51元 | 12克        | 0.13元            |                  |        |  |
| 注↑: 用作清炒、清汤用油; 详见/预制油料类/《自制姜葱花生油》成本卡。   |   |       |   |        |         |          |                   |           |                |       |       |            |                  |                  |        |  |
| 以上原料可制成品软饼 ≥ 965克, 成品率 67.6%, 使用28厘米不粘锅煎出直径22厘米软饼 14张, 平均每张 68.9克                           |   |       |   |        |         |          |                   |           |                |       |       | 投料合计 1428克 |                  | 4.12元            |        |  |
| 成品 (全部原料) 综合含盐量 ≤ 0.85%, 含鸡精 ≤ 0.52%, 含食油 ≤ 1.24%   |   |       |   |        |         |          |                   |           |                |       |       | 平均每张 0.29元 |                  | 每500克成品煎软饼 2.13元 |        |  |
| 备注  |   |       | 制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 45%  |        |         |          |                   | 餐盒规格      | 餐盒成本           | 实际装菜  | 菜品成本  | 成本小计       | 不同毛利率的菜品售价 (元/盒) |                  |        |  |
|   |   |       | 1) 除了芝麻仁、葱花、油以外, 将其它食材放入破壁机 (搅拌机) 搅拌约2分钟后倒入盆内, 加入熟芝麻仁、葱花拌匀即可; |        |         |          |                   | (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) 不粘煎锅烧热、滴入几滴食油, 用大号汤勺取面糊倒入锅内, 旋转煎锅将饼摊匀, 翻面煎至熟即成。            |        |         |          |                   | 300圆餐盒    | 0.144元         | 135克  | 0.58元 | 0.72元      | 2.40元            | 1.80元            | 1.44元  |  |
|   |   |       | 450圆餐盒  | 0.158元 | 200克    | 0.85元    | 1.01元             | 3.37元     | 2.53元          | 2.02元 |       |            |                  |                  |        |  |
|   |   |       | 600圆餐盒  | 0.233元 | 270克    | 1.15元    | 1.38元             | 4.62元     | 3.46元          | 2.77元 |       |            |                  |                  |        |  |
|   |   |       | 500长方盒  | 0.177元 | 225克    | 0.96元    | 1.14元             | 3.79元     | 2.84元          | 2.27元 |       |            |                  |                  |        |  |
|   |   |       | 650长方盒  | 0.197元 | 290克    | 1.24元    | 1.43元             | 4.78元     | 3.58元          | 2.87元 |       |            |                  |                  |        |  |
|   |   |       | 750长方盒  | 0.230元 | 335克    | 1.43元    | 1.66元             | 5.53元     | 4.15元          | 3.32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，对应的成品菜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。

### 菜品原料分类与成本占比分析↓

| 序号        | 主要原料名称    | 类别 | 成品菜成本        |              | 占比 %        |
|-----------|-----------|----|--------------|--------------|-------------|
|           |           |    | 元/千克         | 元/斤          |             |
| 1         | 通用面粉      | 主料 | 1.92元        | 0.96元        | 44.9%       |
| 2         | 去壳蛋液      | 配料 | 1.37元        | 0.68元        | 32.0%       |
| 3         | 盐鸡精+葱花+油等 | 调料 | 0.98元        | 0.49元        | 23.1%       |
| 4         | ——        | 其它 | ——           | ——           | ——          |
| <b>合计</b> |           |    | <b>4.27元</b> | <b>2.13元</b> | <b>100%</b> |

原料进货价更新：2025年12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：**通用面粉**  
 主要原料毛料名称：**5kg香满园中筋面粉**  
 主料转制成品工艺：**面粉+调配料+水→拌匀成面浆**  
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**676克**  
 成品率：**67.6%**

当前“面粉”进货价：**2.40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                | 面粉进货价 (元/斤)  | 成品家常软饼成本 (元/斤) | 主料进货单价系数 (元/斤) |
|-------------------|--------------|----------------|----------------|
| 升降幅度 <b>0.20元</b> |              |                |                |
| 1) 进货价下降至→        | 1.80元        | 1.89元          | 75%            |
| 2) 进货价下降至→        | 2.00元        | 1.97元          | 83%            |
| 3) 进货价下降至→        | 2.20元        | 2.05元          | 92%            |
| 4) 目前进货价→         | <b>2.40元</b> | <b>2.13元</b>   | <b>100%</b>    |
| 5) 进货价上涨至→        | 2.60元        | 2.21元          | 108%           |
| 6) 进货价上涨至→        | 2.80元        | 2.29元          | 117%           |
| 7) 进货价上涨至→        | 3.00元        | 2.37元          | 125%           |

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

## 外卖餐盒的装餐图例

本品外卖餐盒装软饼的容积使用率为：45%

750毫升餐盒×盛装45%=335（克）



↑ 750毫升长方餐盒  
盛装335克成品软饼

750毫升餐盒×盛装45%=335（克）



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：居家配方

菜名：家常煎软饼

外卖餐盒装菜容积使用率：45%

出品：满堂红菜品配方成本网

制表：杨巍 更新：2023年3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 | 投料数量     |    | 投料数量     |    | 投料数量     |    | 投料数量      |    | 投料数量      |      | 投料数量       |       |
|                 |              |              |          | 换算 |          | 换算 |          | 换算 |           | 换算 |           | 换算   |            | 换算    |
| 主料              | 5kg香满园面粉     | 通用面粉         |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 2.67斤      | 1337克 |
|                 |              |              |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      |            |       |
| 配料              | 洋鸡蛋-8.5个/斤   | 去壳蛋液         |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.90斤      | 451克  |
|                 | 清水           | 清水           |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 5.82斤      | 2909克 |
| 调料              | 老生姜          | 净生姜末         |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.08斤      | 42克   |
|                 | 500g云鹤食盐     | 食盐           |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.03斤      | 17克   |
|                 | 900g大桥鸡精     | 鸡精           |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.03斤      | 17克   |
|                 | 118g王守义麻辣鲜   | 麻辣鲜调料        |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.02斤      | 10克   |
|                 | 脱皮熟白芝麻仁      | 熟白芝麻仁        |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.09斤      | 45克   |
|                 | 小葱           | 小葱葱花         |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.17斤      | 87克   |
|                 | 自制姜葱花生油      | 姜葱花生油        |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 0.08斤      | 42克   |
| 合计投入净料数量→       |              |              |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 9.91斤      | 4957克 |
| 实际得到成品数量→       |              |              |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 6.70斤      | 3350克 |
| 成品率（成品数量÷净料数量）→ |              |              |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 67.6%      | 67.6% |
| 出品数量            | 使用餐盒规格       | 实际装菜质量       |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | 成品菜→ 3350克 |       |
|                 | 300ml圆餐盒     | 成品菜135克      |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | ---        | ---   |
|                 | 450ml圆餐盒     | 成品菜200克      |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | ---        | ---   |
|                 | 600ml圆餐盒     | 成品菜270克      |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | ---        | ---   |
|                 | 500ml长方餐盒    | 成品菜225克      |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | ---        | ---   |
|                 | 650ml长方餐盒    | 成品菜290克      |          |    |          |    |          |    |           |    |           |      | ---        | ---   |
| 750ml长方餐盒       | 成品菜335克      |              |          |    |          |    |          |    |           |    |           | 可出品→ | 10.0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: 居家配方

菜名: 家常煎软饼

外卖餐盒装菜容积使用率: 45%

出品: 满堂红菜品配方成本网

制表: 杨巍

更新: 2023年3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 | 成品软饼需要食材  |       | 成品软饼需要食材   |       | 成品软饼需要食材   |       | 成品软饼需要食材   |       | 成品软饼需要食材   |        | 成品软饼需要食材    |        |
|                 |              |              | 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              | 5kg香满园面粉     | 通用面粉         | 0.40斤     | 199克  | 0.80斤      | 399克  | 1.99斤      | 997克  | 3.99斤      | 1995克 | 5.98斤      | 2992克  | 7.98斤       | 3990克  |
|                 |              |              |           |       |            |       |            |       |            |       |            |        |             |        |
| 配料              | 洋鸡蛋-8.5个/斤   | 去壳蛋液         | 0.13斤     | 67克   | 0.27斤      | 135克  | 0.67斤      | 337克  | 1.35斤      | 674克  | 2.02斤      | 1010克  | 2.69斤       | 1347克  |
|                 | 清水           | 清水           | 0.87斤     | 434克  | 1.74斤      | 868克  | 4.34斤      | 2171克 | 8.68斤      | 4342克 | 13.03斤     | 6513克  | 17.37斤      | 8684克  |
| 调料              | 老生姜          | 净生姜末         | 0.01斤     | 6.2克  | 0.02斤      | 12克   | 0.06斤      | 31克   | 0.12斤      | 62克   | 0.19斤      | 93克    | 0.25斤       | 124克   |
|                 | 500g云鹤食盐     | 食盐           | 0.01斤     | 2.6克  | 0.01斤      | 5.2克  | 0.03斤      | 13克   | 0.05斤      | 26克   | 0.08斤      | 39克    | 0.10斤       | 52克    |
|                 | 900g大桥鸡精     | 鸡精           | 0.01斤     | 2.6克  | 0.01斤      | 5.2克  | 0.03斤      | 13克   | 0.05斤      | 26克   | 0.08斤      | 39克    | 0.10斤       | 52克    |
|                 | 118g王守义麻辣鲜   | 麻辣鲜调料        | 0.00斤     | 1.6克  | 0.01斤      | 3.1克  | 0.02斤      | 7.8克  | 0.03斤      | 16克   | 0.05斤      | 23克    | 0.06斤       | 31克    |
|                 | 脱皮熟白芝麻仁      | 熟白芝麻仁        | 0.01斤     | 6.7克  | 0.03斤      | 13克   | 0.07斤      | 34克   | 0.13斤      | 67克   | 0.20斤      | 101克   | 0.27斤       | 135克   |
|                 | 小葱           | 小葱葱花         | 0.03斤     | 13克   | 0.05斤      | 26克   | 0.13斤      | 65克   | 0.26斤      | 130克  | 0.39斤      | 194克   | 0.52斤       | 259克   |
|                 | 自制姜葱花生油      | 姜葱花生油        | 0.01斤     | 6.2克  | 0.02斤      | 12克   | 0.06斤      | 31克   | 0.12斤      | 62克   | 0.19斤      | 93克    | 0.25斤       | 124克   |
| 合计投入净料数量→       |              |              | 1.48斤     | 740克  | 2.96斤      | 1480克 | 7.40斤      | 3699克 | 14.80斤     | 7399克 | 22.20斤     | 11098克 | 29.60斤      | 14798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)→ |              |              | 67.6%     | 67.6% | 67.6%      | 67.6% | 67.6%      | 67.6% | 67.6%      | 67.6% | 67.6%      | 67.6%  | 67.6%       | 67.6%  |
| 出品数量            | 使用餐盒规格       | 实际装饼质量       | 成品饼→ 500克 |       | 成品饼→ 1000克 |       | 成品饼→ 2500克 |       | 成品饼→ 5000克 |       | 成品饼→ 7500克 |        | 成品饼→ 10000克 |        |
|                 | 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       | 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       |        |

➤ 了解更多配方成本信息, 请登录专业电脑版 [满堂红菜品配方成本网](http://www.mth517777.com)  
快速了解配方信息, 可登录简易手机版 [满堂红菜品配方成本网](http://m.mth517777.com)

[www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)

[m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)



## 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。

