



PEDOMAN PENGEMBANGAN RESEP BERBASIS PANGAN LOKAL MENU SARAPAN SEHAT UNTUK ANAK SEKOLAH



Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan Republik Indonesia



World Food
Programme



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Pedoman Pengembangan Resep Berbasis Pangan Lokal Menu Sarapan Sehat Untuk Anak Sekolah dapat tersusun sesuai harapan.

Program Gizi Anak Sekolah (Progas) memiliki tiga komponen, yakni pemberian sarapan sehat, Pendidikan gizi dan penguatan Pendidikan karakter. Pemberian sarapan sehat, bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak di usia 7 hingga 12 tahun dan merupakan hal yang sangat penting dalam proses panjang pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Bila anak mengalami kekurangan gizi maka dapat berpengaruh pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kemampuan berpikir serta berpengaruh buruk terhadap kesehatannya di masa mendatang.

Pedoman pengembangan resep berbasis pangan lokal untuk menu sarapan sehat ini diharapkan dapat menjadi acuan pelaksanaan Progas oleh sekolah. Dalam pedoman ini, resep-resep yang dibuat merupakan penambahan dan pengembangan dari tujuh resep untuk Progas di awal pelaksanaan Progas. Pedoman ini berisi 34 jenis resep yang mewakili resep tiap provinsi di Indonesia dan telah dilengkapi dengan informasi kandungan gizi di masing-masing resepnya.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada United Nations World Food Program yang telah memberikan dukungan teknis dan finansial demi terwujudnya penyusunan buku Pedoman Pengembangan Resep Berbasis Pangan Lokal Menu Sarapan Sehat Untuk Anak Sekolah.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Ir. Ikeu Ekayanti M.Kes; Dr. Tiurma Sinaga, MFSA; Prof. Ir. Ahmad Sulaeman, MS, M.SI; dan Dwikani Oklita Anggiruling, S. Gz, M.Si dari Jurusan Gizi FEMA IPB, atas kerjasama dan dukungannya dalam penyusunan pedoman pengembangan resep berbasis pangan lokal menu sarapan sehat untuk anaksekolah.

Semoga melalui pedoman ini, sekolah dapat lebih optimal dalam melaksanakan Program Gizi Anak Sekolah

Jakarta, Juni 2019
Direktur Pembinaan Sekolah Dasar

Dr. Khamim, M.Pd
NIP. 196608171988031002



KATA PENGANTAR

Sejak awal pelaksanaan Program Pangan Dunia PBB (*United Nation World Food Programme/UN WFP*) Telah Mendukung Kementerian Pendidikan & Kebudayaan (Kemendikbud) dalam memperkuat Program Gizi Anak Sekolah (Progas). Salah satu bentuk kontribusi UN WFP adalah penyediaan bantuan teknis untuk meningkatkan kapasitas di tingkat nasional, propinsi, kabupaten dan sekolah demi terlaksananya Progas di sekolah dengan baik.

Progas sangat menekankan pentingnya sarapan sehat. Tidak hanya sebagai sumber energi, namun sarapan yang sehat juga dapat meningkatkan konsentrasi anak-anak sekolah dan kemampuan untuk menyerap pengetahuan, sampai akhirnya meningkatkan prestasi akademis mereka.

Sebagai upaya memastikan pengadaan makanan sehat di sekolah telah memenuhi kebutuhan gizi anak, UN WFP memberikan panduan teknis berupa pedoman bagi kelompok masak di sekolah yang berisi resep masakan yang memanfaatkan bahan pangan lokal untuk menu sarapan sehat Progas. Pedoman ini juga menyampaikan informasi seputar rekomendasi asupan gizi, keamanan makanan dan informasi lainnya yang diperlukan selama proses persiapan, memasak dan distribusi makanan di sekolah. Pedoman ini juga diharapkan dapat dipergunakan dalam menyiapkan masakan untuk keluarga dirumah.

Kami sangat berterimakasih kepada Kementerian Pendidikan & Kebudayaan - Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar yang telah memprakarsai dan menjalankan Progas di banyak sekolah di Indonesia.

Last but not least.. Selamat membaca dan mempraktekan resep-resep dalam pedoman ini yang dapat mendorong anak-anak sekolah menjadi lebih kuat, lebih sehat dan lebih cerdas di seluruh Indonesia.

Anthea Webb

Direktur & Perwakilan
United Nation World Food Programme Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Buku Pedoman Pengembangan Resep Berbasis Pangan Lokal - Menu Sarapan Sehat untuk Anak Sekolah merupakan bentuk pemutakhiran dari pengembangan 7 menu sarapan sehat Progas yang sudah digunakan sejak awal pelaksanaan program. Buku ini dapat dikembangkan dan didistribusikan sebagaimana mestinya atas bantuan dan dukungan seluruh pihak. Secara khusus kami mengucapkan terima kasih kepada tim pengembangan menu dari jurusan Gizi - FEMA IPB; Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes, Dr. Tiurma Sinaga, MFSA, Prof. Ir. Ahmad Sulaeman, MS, PhD dan Dwikani Oklita Anggiruling, S.Gz, M.Si atas kesungguhannya dalam uji coba resep sampai tersusunnya buku pedoman ini dengan baik. Peran serta dari setiap pihak yang telah membantu dan tidak dapat kami sebutkan satu per satu, kami haturkan penghargaan setinggi-tingginya. Terima kasih.

DAFTAR ISI

I.	PENDAHULUAN.....	1
	Latar Belakang	1
	Tujuan	2
II.	GIZI SARAPAN ANAK SEKOLAH DASAR.....	3
	Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	3
	Pola Sarapan Anak Sekolah Dasar	3
	Asupan Sarapan Sehat	4
III.	PERENCANAAN MENU	5
	Syarat Menu Sarapan Sehat.....	5
	Perencanaan Kebutuhan Bahan	5
	Perencanaan Anggaran Belanja	6
	Contoh Perencanaan Menu	7
	Acuan Penyajian Bahan Pangan	8
IV.	CIRI-CIRI BAHAN PANGAN YANG BAIK DAN AMAN	10
V.	PERSIAPAN DAN PENYAJIAN SARAPAN SEHAT.....	14
	Persiapan.....	14
	Pendistribusian dan Penyajian	15
VI.	CARA PENGGUNAAN SATUAN UKURAN PENUKAR PANGAN ATAU URT	16
VII.	MENU SARAPAN PROGAS.....	21
	DAFTAR PUSTAKA	94
	LAMPIRAN	95



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sarapan merupakan salah satu kegiatan konsumsi yang sangat penting bagi setiap orang, khususnya anak-anak untuk mengawali aktivitasnya sepanjang hari. Sarapan memiliki manfaat, antara lain untuk membantu menstabilkan kadar glukosa darah, mencegah anemia dan dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. Selain untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sarapan sehat merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang (Hardinsyah & Aries 2012). Sarapan sehat adalah sarapan yang mengandung gizi lengkap sesuai kebutuhan (memenuhi 25-30% Angka Kecukupan Gizi sehari) dan aman.

Seperti dijelaskan sebelumnya, sarapan merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang. Pemenuhan gizi untuk anak sekolah dasar merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk sumberdaya manusia yang berkualitas. Kekurangan gizi pada masa anak-anak akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kemampuan berpikir dan berpengaruh buruk terhadap kesehatan di masa yang akan datang. Hasil penelitian menunjukkan anak-anak usia 9-11 tahun dengan status gizi kurang yang tidak sarapan, memiliki kemampuan kognitif yang rendah (Simon dan Grantham-McGregor, 1989).

Saat ini hasil studi menunjukkan tingginya kebiasaan tidak sarapan di Indonesia, dengan rentang persentase antara 17% terjadi di Jakarta hingga 59% terjadi di Yogyakarta (Hardinsyah & Aries 2012). Selain itu, kualitas sarapan anak pada usia sekolahpun sangat rendah; sebanyak 90.2% anak usia sekolah masih mengkonsumsi sarapan dengan gizi rendah (Hardinsyah dan Perdana 2013).

Berdasarkan kondisi tersebut maka sejak tahun 2016 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemdikbud) telah mencanangkan Program Gizi Anak Sekolah (Progas) di beberapa wilayah di Indonesia sebagai percontohan dan telah berkembang di 75 Kabupaten sampai tahun 2019. Secara umum, Progas ini merupakan program bantuan pemerintah dalam bentuk pemberian sarapan kepada peserta didik dengan tujuan meningkatkan asupan gizi dan kebiasaan sarapan, serta memberikan pendidikan karakter untuk membiasakan diri hidup bersih dan sehat. Badan Pangan Dunia (World Food Programme/WFP) telah mendukung pemerintah dari awal pelaksanaan program ini, dan hingga kini WFP masih terus memberikan kontribusi dalam mengembangkan kapasitas pemerintah dari tingkat nasional hingga kabupaten untuk mengimplementasikan, memantau dan mengevaluasi program sekolah nasional.



Berkaitan dengan pemberian sarapan sehat, dari hasil monitoring pada tahun 2018 ditemukan masih ada peserta didik yang tidak menghabiskan sarapannya. Menurut laporan pada bulan September 2018, hanya sebanyak 80% anak laki-laki dan 75% anak perempuan yang menghabiskan sarapannya (Laporan Monitoring Online Progas, September 2018).

Untuk lebih mengoptimalkan penyajian sarapan sehat, diperlukan ragam menu yang lebih menarik dan disesuaikan dengan kesediaan pangan dan selera di masing-masing daerah. Diharapkan para peserta didik tidak melewatkan dan menghabiskan sarapan yang disajikan, sehingga mendapat asupan zat gizi yang dibutuhkan dan nantinya dapat menumbuhkan kebiasaan makan yang sehat setiap hari.

Oleh karena itu, WFP bersama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengembangkan Resep Berbasis Pangan Lokal Menu Sarapan Sehat Untuk Anak Sekolah yang didukung oleh Jurusan Gizi FEMA - IPB. Resep ini merupakan pedoman praktis dan buku pegangan bagi kelompok masak di setiap sekolah yang mendapat Progas di seluruh Indonesia.

Tujuan

Secara umum adanya panduan resep ini diharapkan dapat:

- 1) Meningkatkan pengetahuan tentang variasi resep sarapan sehat dari seluruh wilayah di Indonesia.
- 2) Meningkatkan kemampuan menghitung jumlah bahan pangan yang diperlukan untuk pembuatan sarapan sehat sesuai dengan porsi mengikuti kebutuhan kelompok umur anak dan gender.
- 3) Memberi informasi mengenai cara menghitung kandungan gizi sarapan sehat sesuai resep menu Progas.
- 4) Meningkatkan kemampuan memilih bahan pangan yang baik dan benar.
- 5) Meningkatkan kemampuan mengolah bahan pangan yang baik dan benar.
- 6) Meningkatkan kemampuan menyediakan berbagai macam menu sarapan sehat yang disukai siswa dan sesuai dengan anjuran kandungan zat gizi yang dibutuhkan.

GIZI SARAPAN ANAK SEKOLAH DASAR

Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Anak usia sekolah merupakan golongan usia 5-11 tahun (WHO,2018). Pada masa usia sekolah, anak-anak mengalami proses perkembangan yang signifikan di bidang sosial, kognitif, dan emosional. Namun, pertumbuhan fisik cenderung stabil; pertumbuhan berat badan per tahun sekitar 3-3,5 kg dan pertumbuhan tinggi sekitar 7 cm per tahun (Kliegman *et al.* 2007). Kebutuhan gizi anak perlu dipenuhi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak pada usia ini terus mengalami pertumbuhan yang bersamaan dengan periode peningkatan nafsu makan dan asupan. Ketika fase pertumbuhan lebih lambat, nafsu makan dan asupan anak juga akan menurun untuk jangka waktu yang lama dan mereka akan mengonsumsi makanan dalam jumlah terbatas, sehinggamakanan yang mereka konsumsi tidak seimbang dengan energi yang dibutuhkan.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (DRA) merupakan kecukupan rata-rata zat gizi sehari bagi hampir semua orang sehat (97,5%) menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh aktifitas fisik, genetik dan keadaan fisiologis untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Golongan umur 10-12 tahun kecukupan zat gizinya relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan yang lebih cepat, terutama dalam penambahan berat dan tinggi badan. Selain umur, jenis kelamin juga memengaruhi kecukupan zat gizi. Berdasarkan AKG (2013), sebesar 2100 kkal/ hari adalah angka kecukupan energi untuk anak laki-laki berusia 10-12 tahun, sedangkan untuk perempuan, angka kecukupan energinya adalah 2000 kkal/hari. Kecukupan protein sebesar 60 g untuk perempuan dan 56 g untuk anak laki-laki (Kemenkes 2013).

Pola Sarapan Anak Sekolah Dasar

Kebiasaan sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman di pagi hari yang menyumbang energi sebesar 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi yang dibutuhkan dalam 1 hari (Hardinsyah 2013). Menurut Khomsan (2002) makan pagi atau sarapan merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting. Salah satu factor penting dari manfaat sarapan pagi salah satunya berasal dari sumber karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah yang berdampak positif pada produktivitas dan konsentrasi belajar bagi anak sekolah. Selain itu sarapan dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan untuk proses fisiologis dalam tubuh (seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral).

Menurut Khomsan (2005), alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena sarapan tidak tersedia, makanan tidak

menarik, jenis makanan yang disediakan monoton (membosankan), dan tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi. Khususnya bagi ibu, masalah utama membiasakan anak sarapan adalah karena 59% sulit membangunkan anak dari tidur, 19% sulit mengajak anak sarapan, 10% sulit meminta anak menghabiskan sarapan, dan 6% khawatir anak akan terlambat sekolah (Hardinsyah 2013). Makanan yang tergesa-gesa menciptakan suasana yang sibuk dan memperkuat kecenderungan untuk makan terlalu cepat (Mahan & Ramond 2017). Penelitian yang dilakukan Merizka *et al.* (2014) terhadap anak sekolah juga menunjukkan bahwa sebesar 47,2% anak sekolah tidak terbiasa sarapan. Anak-anak yang tidak sarapan cenderung akan merasa lapar dan mengonsumsi makanan dengan energi lebih tinggi yang diperoleh dari jajanan.

Asupan Sarapan Sehat

Anjuran sarapan adalah 25% dari total angka kecukupan gizi. Sebesar 2100 kkal/hari adalah angka kecukupan energi untuk anak laki-laki berusia 10-12 tahun, sedangkan untuk perempuan, angka kecukupan energinya adalah 2000 kkal/hari. Kecukupan protein sebesar 60 g untuk perempuan dan 56 g untuk anak laki-laki. Berdasarkan perhitungannya, maka kebutuhan energi dan protein anak sebagai berikut pada tabel 1.

Tabel 1. Kebutuhan Gizi sarapan anak sekolah dasar berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin

Kelompok Usia (tahun)	Energi (kkal)	Protein (gram)
7 - 9	463 (400 - 500)	12,3 (10 -15)
10 - 12		
Laki-laki	525	14,0
Perempuan	500	15,0

Jumlah energi dan zat gizi yang diperlukan pada siswa usia 7-9 tahun dan 10 sampai 12 tahun berbeda sehingga dapat dibedakan berdasarkan jumlah porsi. Tabel 2 menunjukkan anjuran porsi untuk setiap golongan umur anak usia sekolah. Hal ini akan memudahkan sistem penyelenggaraan menu sarapan anak sekolah.

Tabel 2 Anjuran porsi sarapan anak sekolah dasar berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin

Bahan pangan	7-9 tahun	10 - 12 (laki-laki)	10 - 12 (perempuan)
Makanan pokok	1 porsi	1 - 1,5 porsi	1 porsi
Lauk hewani	0,5 - 1 porsi	0,5 - 1 porsi	0,5 - 1 porsi
Lauk nabati	1 porsi	1 porsi	1 porsi
Sayuran	1 porsi	1 porsi	1 porsi
Buah	1 porsi	1 porsi	1 porsi

PERENCANAAN MENU

Perencanaan menu adalah rangkaian kegiatan untuk menyusun suatu hidangan dalam variasi yang serasi. Kegiatan ini sangat penting dalam sistem pengelolaan makanan anak sekolah, karena menu sangat berhubungan dengan kebutuhan dan penggunaan sumberdaya lainnya seperti anggaran belanja. Perencanaan menu harus disesuaikan dengan anggaran yang tersedia dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi dan aspek kepadatan makanan dan variasi bahan pangan (Mukri *et al.* 1990). Perencanaan menu merupakan salah satu tugas yang paling penting dalam sistem penyelenggaraan makanan anak sekolah.

Dalam perencanaan menu sarapan sehat, ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan agar tujuan penyelenggaraan sarapan sehat di sekolah tercapai; jumlah dan keahlian kelompok masak, dana yang dibutuhkan, peralatan yang dipergunakan, cara pembelian bahan pangan, cara memproduksi makanan dan jenis pelayanan.

Syarat Menu Sarapan Sehat

Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam perencanaan menu anak sekolah;

1. Memenuhi $\frac{1}{4}$ atau 25 persen dari kebutuhan gizi anak dalam sehari
 2. Menu sarapan harus beragam yaitu terdiri dari:
 - Makanan pokok: nasi, ubi, singkong, mie, bihun, sagu, jagung dan lain-lain.
 - Protein hewani atau nabati: daging, ayam, ikan, telur, tahu, tempe, dan lain-lain.
 - Sayuran : wortel, buncis, bayam, daun singkong, kangkung, sawi, kacang panjang dan lain-lain.
 - Buah : pisang, jeruk manis, semangka, salak, melon dan lain-lain
- Perencanaan menu anak sekolah perlu mempertimbangkan beberapa faktor agar penyelenggaraan menu sarapan anak sekolah tercapai.

Perencanaan Kebutuhan Bahan

Perencanaan kebutuhan bahan adalah serangkaian kegiatan menetapkan macam, jumlah dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu. Tujuannya adalah tersedianya taksiran macam dan jumlah bahan makanan dengan spesifikasi yang ditetapkan, dalam kurun waktu yang ditetapkan untuk anak sekolah (Depkes 2013).

Tahapan kegiatan yang dilakukan saat menghitung kebutuhan bahan pangan sebagai berikut:

1. Pilih atau tentukan menu yang akan di masak.
2. Hitung jumlah peserta didik yang akan diberi sarapan.
3. Tentukan jenis bahan pangan yang dibutuhkan sesuai dengan menu yang direncanakan.
4. Hitung kebutuhan bahan pangan yang dibutuhkan untuk seluruh peserta didik.

Berikut adalah tabel yang dapat digunakan untuk memudahkan perencanaan kebutuhan bahan:

No	Nama bahan pangan (1)	Kebutuhan bahan pangan per siswa (gram) (2)	Jumlah siswa (orang) (3)	Kebutuhan bahan pangan total (gram/kg) (4)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
dst				

Perencanaan Anggaran Belanja

Perencanaan anggaran belanja bahan adalah suatu kegiatan penyusunan biaya yang diperlukan untuk pengadaan bahan makanan anak sekolah. Tujuannya adalah tersedianya rancangan anggaran belanja makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan macam dan jumlah bahan yang dibutuhkan (Depkes 2013).

Langkah-langkah perencanaan anggaran bahan makanan:

1. Kumpulkan data jumlah siswa.
2. Kumpulkan harga bahan makanan dari pasar yang akan dituju sebagai tempat membeli bahan.
3. Hitung anggaran dengan cara mengalikan jumlah kebutuhan bahan pangan yang sudah dihitung sebelumnya dengan harga perkilo.
4. Harga tidak boleh melebihi Rp 7.500 untuk setiap siswa.

Berikut adalah tabel yang dapat digunakan untuk memudahkan dalam perhitungan anggaran biaya:

No	Nama bahan pangan	Jumlah bahan pangan (kg)	Harga/kg (Rp)	Estimasi Harga (Rp)
1				
2				
3				
4				
Dst..				
		Estimasi seluruh siswa		
		Estimasi/orang		

Contoh Perencanaan Menu

Contoh menghitung kebutuhan bahan pangan untuk membuat menu sarapan di daerah Jawa barat

Nama menu : Nasi Uduk Kuning Komplit

Komposisi masakan

- Nasi uduk kuning
- Semur telur bulat
- Orek sayur campur
- Buah

Jumlah bahan pangan yang dibutuhkan

- Beras 75 g
- Telur 55 g
- Wortel 30 g
- Buncis 30 g
- Jagung muda/manis 30 g
- Jeruk 110 g

Cara menghitung menggunakan bahan satuan penukar:

Nama Bahan Pangan	Gram yang dibutuhkan	Kandungan energi/porsi	Kandungan gizi yang dibutuhkan
Beras	75	175 kkal/ 50 g	= 75/50 x 175 = 262,5 kkal
Telur	55	75 kkal/55 g	75 kkal
Wortel	30	25 kkal/100 g	7,5 kkal
Buncis	30	25 kkal/100 g	7,5 kkal
Jagung	30	25 kkal/100 g	7,5 kkal
Jeruk	110	50 kkal/110 g	50 kkal
TOTAL			410 kkal

Total Energi 410 kkal + (10% bumbu) = ± 450 kkal

Contoh Menghitung Kebutuhan Bahan Pangan menu sarapan untuk satu sekolah SD dengan jumlah siswa 300

Tabel 3. Daftar kebutuhan bahan pangan total

Nama bahan pangan (1)	Kebutuhan bahan pangan per siswa (gram) (2)	Jumlah siswa (orang) (3)	Kebutuhan bahan pangan total (gram/kg) (4)
Beras	75	300	22.500(22,5 kg)
Telur	55	300	16.500(16,5 kg)
Wortel	30	300	9.000 (9 kg)
Buncis	30	300	9.000 (9 kg)
Jagung muda	30	300	9.000 (9 kg)
Jeruk manis	110	300	33.000(33 kg)

Dari tabel 3 bisa di lihat bahwa untuk menyediakan sarapan dengan menu Nasi uduk komplit untuk 300 siswa maka kelompok masak harus menyediakan bahan sebagai berikut.

Tabel 4. Jumlah bahan pangan yang harus dibeli

Nama bahan pangan	Jumlah bahan pangan(kg)	Harga/kg	Estimasi Harga
Beras	22,5	12.500	281.250
Telur	16,5	30.000	495.000
Wortel	9	8.000	72.000
Buncis	9	8.000	72.000
Jagung muda	9	10.000	90.000
Jeruk manis	33	15.000	495.000
	Estimasi 300 orang		1.505.250
	Estimasi bumbu 10%		150.525
	Total biaya		1.655.775
	Estimasi/orang		5.519

Acuan Penyiapan Bahan Pangan

Tata cara untuk menentukan porsi

1. Karena sayuran tidak terpakai semua, ada bagian yang harus di buang seperti akar dan bagian sayuran yang tua, maka saat beli di pasar sebaiknya di lebihkan 10 persen (BB= 90 %)
2. Porsi ayam yang di gunakan : 1 kg ayam di potong menjadi 10 bagian
3. Porsi daging yang di gunakan: 1 kg di potong menjadi 25 bagian
4. Porsi ikan segar : 1 kg berisi 12 ekor
 Takaran beras : 50 g beras menjadi 100 g lontong
 50 g beras menjadi 100 g nasi
 25 g beras menjadi 200 g bubur
5. Jika sulit menemukan makanan sumber protein hewani seperti daging maka dapat diganti dengan 1 porsi telur atau 1 butir telur.

Tata cara memilih buah-buahan

- Pilihlah buah-buahan yang tersedia di wilayah masing-masing
- Utamakan pilih buah-buahan yang berkulit
- Jika harus memilih buah tidak berkulit seperti buah potong semangka melon, persiapkan buah diwaktu yang berdekatan dengan waktu distribusi
- Buah-buahan disesuaikan dengan jenis menu makanan. Misalnya jika makanan yang disajikan bersama nasi, lontong, dan bersantan maka pilihlah buah-buahan yang segar dan mengandung air tinggi seperti jeruk atau semangka. Jika menu makanan terdiri dari sagu atau bubur maka pilihlah buah yang tinggi karbohidrat seperti pisang.

Tata cara menentukan porsi makanan

Ukuran porsi penting untuk diperhatikan karena akan mempengaruhi kandungan gizi makanan yang akan dikonsumsi oleh siswa. Kebutuhan gizi antara siswa usia 7-9 tahun berbeda dengan siswa 10-12 tahun, maka dari itu pemenuhan zat gizinya pun berbeda. Porsi makanan yang membedakan makanan siswa usia 7-9 tahun dengan siswa usia 10-12 tahun adalah porsi karbohidratnya. Anak usia 7-9 tahun diberikan porsi nasi sebesar 100 g (1/2 mangkuk kecil), sedangkan anak usia 10-12 tahun diberikan porsi nasi sebesar 150 g (3/4 mangkuk kecil). Selain nasi, terdapat beberapa menu juga yang dibedakan berdasarkan porsi lontongnya.



Porsi makanan lain juga perlu diperhatikan agar sesuai dengan perhitungan kandungan gizinya. Berikut disajikan gambaran ukuran satuan bahan penunjang makanan sumber zat gizi lainnya yaitu sumber protein hewani, protein nabati yang digunakan pada resep menu sarapan anak sekolah ini.



1 porsi daging sapi
(40 g)



1 porsi daging ayam
(80 g dengan tulang)



1 porsi ikan
(80 g dengan tulang)



1 porsi tahu
(100 g)



1 porsi tempe
(50 g)

CIRI-CIRI BAHAN PANGAN YANG BAIK DAN AMAN

Persiapan bahan pangan sebelum dimasak, perlu memenuhi ciri-ciri bahan pangan yang bermutu baik dan aman. Menurut Irawan (2016) terdapat prinsip-prinsip dalam pemilihan pangan yang dapat dilihat dari ciri-ciri bahan pangan yang akan digunakan. Berikut adalah ciri-ciri bahan pangan yang aman dan baik berdasarkan sumber zat gizinya.

A

Sumber Karbohidrat

Ciri-ciri beras yang baik:

1. Berbau segar/wangi dan berwarna seragam
2. Berwarna cerah
3. Bentuk utuh dan keras
4. Kering, tidak lembab
5. Bersih (tidak berjamur atau berkutu, tidak mengandung kerikil, dll)



Ciri-ciri umbi-umbian yang baik:

1. Bentuk normal alami
2. Keadaan segar dan utuh
3. Terbungkus kulit dengan baik
4. Warna cerah sesuai warna aslinya, seragam dan tidak berbercak
5. Bebas dari tanah atau kotoran lainnya



Ciri-ciri tepung yang baik:

1. Kering (tidak lembab/basah dan tidak bergumpal)
2. Bersih (tidak berjamur, dan tidak berkutu)
3. Utuh/tidak rusak (jika membeli dalam kemasan)
4. Tidak berubah warna



Ciri-ciri mie kering yang baik:

1. Jika dipegang tekstur mie terasa lembut
2. Beraroma tepung terigu
3. Saat direbus airnya agak keruh karena ada tepung terigu dan telur yang ikut terlarut di dalamnya
4. Rasanya gurih, empuk dan lembut karena memakai telur



B

Sumber Protein

Ciri-ciri daging yang baik:

1. Tampak mengkilat, warna cerah
2. Beraroma khas daging segar
3. Dagingnya elastis, bila ditekan dengan jari akan segera kembali (kenyal)
4. Bila dipegang tidak lengket
5. Terasa basah dan tidak berlendir



Ciri-ciri khusus setiap jenis daging :

1. **Sapi** : warna merah segar, serat halus, lemak lunak warna kuning
2. **Unggas**: warna putih kekuningan, lembek, tulangnya jelas warna kekuningan. Bila dipotong sudah dalam kondisi mati maka ciri cirinya adalah warna daging agak gelap, bila dipotong, potongannya mulus (tidak bergelombang)
3. **Ayam buras**:daging agak kering dan tidak terlalu berlemak, otot jelas warna kekuningan
4. **Ayam ras**:daging lunak, agak basah dan montok
5. **Ikan** :Warna kulit terang, cerah dan tidak lebam. Ikan bersisik masih melekat sisiknya dengan kuat dan tidak mudah rontok. Mata melotot, jernih dan tidak suram. Daging elastis, bila ditekan tidak berbekas. Insang berwarna merah segar dan tidak bau. Tidak terdapat lendir berlebihan pada permukaannya. Tidak berbau busuk, asam atau bau asing yang lain dari biasanya



Ciri-ciri telur yang baik:

1. Tampak bersih dan kuat
2. Tidak pecah, retak atau bocor
3. Tidak terdapat noda / kotoran pada kulit
4. Mempunyai lapisan zat tepung pada permukaan kulit
5. Kulit telur kering dan tidak basah
6. Bila dikocok tidak kopyor (bagian isinya tidak bercampur)
7. Bila diteropong terlihat terang dan bersih

C

Sumber Vitamin dan Mineral (Sayur dan Buah-buahan)

Ciri-ciri sayuran yang baik:

1. Bersih
2. Daun dalam keadaan segar dan tidak rusak
3. Tidak berbercak sisa-sisa penyemprotan pestisida
4. Warna alami



5. Tidak ada bekas gigitan hewan, serangga atau manusia.
6. Tidak ada bagian yang bernoda atau berubah warnanya.
7. Bebas dari tanah dan kotoran lainnya.

Ciri-ciri buah-buahan yang baik:

1. Matang (ranum).
2. Tidak berbercak sisa-sisa penyemprotan pestisida.
3. Berbau alami, tidak berbau busuk.
4. Keadaan utuh, tidak rusak dan tidak kotor, tidak ada cairan lain selain getah aslinya.
5. Terbungkus kulit dengan baik.
6. Warna cerah sesuai warna aslinya bukan warna buatan.



Ciri-ciri kacang-kacangan, bentuk biji yang baik:

1. Kering, isi penuh (tidak keriput dan warna mengkilap).
2. Permukaan baik, tidak ada noda karena rusak, jamur atau kotoran selain warna aslinya.
3. Biji tidak berlubang.
4. Tidak tercium bau lain selain bau khas biji yang bersangkutan.



D Minyak, Garam, Merica, dan Gula

Ciri-ciri minyak goreng yang baik:

1. Warnanya bening dan jernih
2. Bau normal
3. Teksturnya yang menyerupai air atau memiliki karakter yang tidak lekat



Ciri-ciri garam yang baik:

1. Beryodium
2. Berwarna putih bersih tidak kotor
3. Tidak lembab, tekstur kering
4. Bentuk kemasan baik tidak bocor



Ciri-ciri merica yang baik:

1. Beraroma khas
2. Tidak lembab, tekstur kering
3. Kemasan tidak rusak

Ciri-ciri gula pasir yang baik:

1. Tekstur keras dan kering
2. Warnanya putih bersih
3. Bersih, tidak ada kotoran ataupun serangga



E

Bumbu

Ciri-ciri bumbu segar yang baik:

1. Segar dan utuh.
2. Tidak berjamur untuk jahe, kunyit, bawang atau kencur

Ciri-ciri bumbu kering yang baik:

1. Bentuk utuh.
2. Kering (tidak lembab atau basah).
3. Bersih (tidak mengandung kerikil dan berjamur)
4. Untuk bumbu instan, pilih merek yang sudah terdaftar pada BPOM dan perhatikan tanggal kadaluarsanya.



F

Produk Fermentasi

Ciri-ciri produk fermentasi yang baik:

1. Tercium aroma asli makanan fermentasi
2. Warna alami, tidak ada noda atau warna menyimpang
3. Bebas dari serangga atau hewan lain dan benda asing
4. Tempe: tekstur tempe kompak dan seragam, memiliki bau khas dari kedelai dan dilapisi dengan selaput putih dari fermentasi tempe, saat diiris tempe tidak hancur, utuh dengan warna yang baik. Tempe yang bagus saat digoreng akan menghasilkan tekstur yang halus dengan aroma khas kedelai
5. Oncom : bertekstur padat (rapat), memiliki aroma segar khas kacang kedelai, (jangan pilih oncom yang lembab dan berbau asam)
6. Tahu : tekstur tahu tidak kenyal, memiliki bau yang khas dan mudah hancur bila ditekan



G

Makanan / Minuman Olahan dalam Kemasan

Ciri-ciri makanan/minuman olahan dalam kemasan yang baik:

1. Kemasan masih utuh, baik dan tidak rusak, bocor atau kembung
2. Pada kemasan terdapat nomor registrasi (ML/MD/IRT) (ML: untuk makanan luar negeri; MD: untuk makanan dalam negeri; IRT: Industri Rumah Tangga)
3. Belum kadaluarsa (terdapat tanggal kadaluarsa)
4. Terdapat daftar komposisi bahan
5. Terdapat label pangan pada kemasan



PERSIAPAN DAN PENYAJIAN MAKANAN SEHAT

I Persiapan

A. Penyiapan Bahan:

- 1) Pastikan jumlah dan mutu bahan pangan sesuai dengan kebutuhan .
- 2) Mengecek kelengkapan bahan sesuai dengan resep standar.
- 3) Memastikan jumlah dan kualitas air yang akan digunakan sudah baik.
- 4) Ganti minyak goreng setelah 3 kali penggunaan.

B. Peralatan:

- 1) Mengecek ketersediaan dan kapasitas masing-masing peralatan.
- 2) Memastikan kebersihan peralatan yang akan digunakan.
- 3) Peralatan yang sudah digunakan, dicuci dan dikeringkan, lalu disimpan pada tempat yang terhindar dari cemaran, misalnya di dalam boks plastik tertutup.

C. Kelompok Pemasak:

- 1) Pastikan pemasak dalam keadaan sehat dan bersih
- 2) Pastikan pemasak telah mencuci tangan, berkuku pendek, tidak memakai kuteks, dan tidak menggunakan perhiasan.
- 3) Menggunakan kelengkapan pemasak (celemek, tutup kepala, masker, dan sarung tangan).

D. Proses Pengolahan

- 1) Kelompok masak yang bertugas perlu memperhitungkan durasi atau waktu proses memasak yang dibutuhkan. Masaklah makanan 2-3 jam sebelum disajikan.
- 2) Semua bahan dibersihkan, dicuci, dan dipotong sesuai kebutuhan.
- 3) Timbang bahan sesuai dengan kebutuhan resep.
- 4) Tahapan proses memasak dilakukan dan mengikuti langkah-langkah memasak sesuai yang tertera didalam resep makanan sarapan Progas.
- 5) Urutan memasak dimulai dari masakan yang lebih tahan lama.
- 6) Tiap memasak lakukan dalam jumlah kecil, dan sesuaikan dengan alat masak yang digunakan (sebaiknya 50 porsi satu kali masak).
- 7) Setelah makanan matang, lalu dicicipi oleh tenaga pemasak dan guru penanggung jawab, kemudian makanan ditempatkan dalam panci besar bersih dan sesuai dengan jumlah peserta didik di kelas masing-masing.

II Pendistribusian dan Penyajian

1. Pembagian sarapan dilakukan secara berkelompok di ruangan yang ditentukan.
2. Makanan diangkut ke ruangan oleh petugas setelah makanan matang, dan ditempatkan di panci besar yang terbuat dari alumunium atau stainless-steel.
3. Penyajian sarapan harus dilakukan pada jam sebelum pelajaran dimulai atau jam istirahat pertama. Tujuannya agar dapat mengatasi rasa lapar anak-anak sekolah yang tidak makan pagi dari rumah.
4. Penyajian makanan dilakukan dengan menggunakan alat-alat makan yang telah disediakan.
5. Di dalam ruangan, sarapan dibagikan oleh kelompok masak yang dibantu oleh peserta didik secara bergantian dan diawasi oleh guru kelas. Tujuannya adalah agar peserta didik mengetahui jumlah porsi yang dibutuhkan oleh setiap anak. Pemorsian ke dalam piring/kotak makan peserta didik dilakukan pada saat makanan tidak terlalu panas (suam-suam kuku).
6. Sarapan diawali dengan berdoa bersama dipimpin oleh seorang peserta didik secara bergantian.

CARA PENGGUNAAN SATUAN UKURAN PENUKAR PANGAN ATAU URT

Menurut Kemenkes RI (2002) terdapat daftar satuan ukuran penukar porsi yang disebut DBMP (Daftar Bahan Makanan Penukar). Untuk memudahkan penggunaan, bahan makanan dalam daftar selain ukuran dalam gram juga dinyatakan dengan Ukuran Rumah Tangga (URT). Cara ini cukup terbukti teliti dan praktis. Dibawah ini keterangan singkatan ukuran rumah tangga.

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. bh = buah | 7. g = gram |
| 2. bj = biji | 8. kcl = kecil |
| 3. btg = batang | 9. ptg = potong |
| 4. btr = butir | 10. sdg = sedang |
| 5. bsr = besar | 11. sdm = sendok makan |
| 6. gls = gelas | 12. sdt = sendok teh |

Bahan makanan pada tiap golongan dalam jumlah yang dinyatakan pada daftar, bernilai gizi hampir sama, oleh karena itu sama lain dapat saling menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah 1 satuan penukar.

A. Golongan I Sumber Karbohidrat

1 Satuan penukar = 175 kalori, 4 g Protein, 40 g karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Bihun	1/2 gls	50
Bubur beras	2 gls	400
Biskuit	4 bh bsr	40
Haverhout	5 1/2 sdm	45
Kentang	2 bj sdg	210
Krekers	5 bh bsr	50
Makroni	1/2 gls	50
Mie kering	1 gls	50
Mie basah	2 gls	200
Nasi	3/4 gls	100
Nasi tim	1 gls	200
Roti putih	3 ptg sdg	70
Singkong	1 ptg	120
Tepung sagu	8 sdm	50
Tepung hunkue	10 sdm	50
Tepung	8 sdm	50
Talas	1 ptg	125
Tepung terigu	5 sdm	50
Tepung maezena	10 sdm	50

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Tepung beras	8 sdm	50
Ubi	1 bj	135

B. Golongan II Sumber Protein Hewani

1. Lemak Rendah

1 satuan penukar = 50 kalori, 7 g protein, 2 g lemak

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg	40
Babat	1 ptg sdg	40
Daging kerbau	1 ptg sdg	35
Dadih sapi	1 ptg sdg	35
Ikan	1 ptg sdg	40
Ikan asin	1 ptg sdg	15
Teri kering	1 sdm	15
Udang segar	5ekor sdg	35

2. Lemak sedang

1 satuan penukar = 75 kalori, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Bakso	10 bj sdg	170
Daging kambing	1 ptg sdg	40
Daging sapi	1 ptg sdg	35
Hati ayam	1 ptg sdg	30
Hati sapi	1 ptg sdg	35
Otak	1 ptg sdg	60
Telur ayam	1 btr	55
Telur bebek	1 btr	55
Usus sapi	1 ptg bsr	50

3. Lemak tinggi

1 Satuan penukar = 150 kalori, 7 g protein, 12 g lemak .

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Ayam dengan kulit	1 ptg sdg	55
Bebek	1 ptg sdg	45
Daging kornet	3 sdm	45
Daging babi	1 ptg sdg	50
Kuning telur ayam	4 btr	45
Sosis	1/2 ptg sdg	50

C. Golongan III Sumber Protein Nabati

1 Satuan penukar = 75 kalori, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Kacang hijau	2 sdm	20
Kacang kedelai	2 1/2 sdm	25
Kacang merah segar	2 sdm	20
Kacang tanah	2 sdm	15
Keju	1 sdm	15
Kacang tolo	2 sdm	20
Oncom	2 ptg kcl	40
Sari kedelai bubuk	1 1/2 sdm	25
Tahu	1 bj bsr	110
Tempe	2 ptg sdg	50

D. Golongan IV Sayuran

Sayuran A

Bebas dimakan. Kandungan kalori dapat diabaikan

Baligo	Lobak
Gambas	Lettuce
Jamur kuping besar	Selada air
Ketimun	Tomat
Labu air	

Sayuran B

1 satuan penukar = 1 gls (100 g) = 25 kalori, 1 g protein, 5 g karbohidrat

Bahan Makanan

Bayam	Genjer	Kuca	Rebung
Bit	Jagung muda	Kacang panjang	Sawi
Buncis	Jantung pisang	Kecipir	Toge kacang hijau
Brokoli	Kol	Labu siam	Terung
Caisim	Kembang kol	Labu wuluh	Wortel
Daun pakis	Kapri muda	Pare	
Daun waluh	Kangkung	Pepaya muda	

Sayuran C

1 satuan penukar = 1 gls (100 g) = 50 kalori, 3 g protein, 10 g karbohidrat

Bahan makanan

Bayam merah	Daun singkong	Mlinjo
Daun katuk	Daun tales	Nangka muda
Daun melinjo	Kacang kapri	Toge kacang kedele
Daun pepaya	Kluwih	

E. Golongan V Buah - buahan

1 satuan penukar = 50 kalori, 12 g

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Anggur	20 bh sdg	165
Apel	1 bh	85
Belimbing	1 bh bsr	140
Blewah	1 ptg sdg	70
Duku	9 bh	80
Durian	2 bj bsr	35
Gula	1 sdm	13
Jeruk manis	2 bh	110
Jambu air	2 bh bsr	110
Jambu biji	1 bh bsr	100
Jambu bol (jambu kepal)	1 bh bsr	90
Kolang kaling	5 bh sdg	25
Kedondong	2 bh sdg	120
Kemang	1 bh bsr	105
Kurma	3 bh	15
Leci	10 bh	75
Mangga	3/4 bh bsr	90
Melon	1 ptg bsr	190
Nanas	1/4 bh sdg	95
Nangka matang	3 bj sdg	45
Pisang	1 bh	50
Pepaya	1 ptg bsr	110
Peach (persik)	1 bh kcl	115
Rambutan	8 bh	75
Sawo	1 bh sdg	55
Semangka	1 bh bsr	180
Sirsak	1/2 gls	60
Salak	2 bh sdg	65

F. Golongan VI Susu

1. Susu tanpa lemak

1 Satuan penukar = 75 kalori, 7 g protein, 10 g karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Susu krim cair	1 gls	200
Tepung susu skim	4 sdm	20
Yogurt tanpa lemak	2/3 gls	120

2. Susu rendah lemak

1 satuan penukar = 125 kalori, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Keju	1 ptg kcl	35
Susu kambing	3/4 gls	165
Susu sapi	1 gls	200
Susu kental tak manis	1/2 gls	100
Yogurt susu penuh	1 gls	200

3. Susu tinggi lemak

1 satuan penukar = 150 kalori, 7 g protein, 10 g lemak, 10 g karbohidrat

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Susu kerbau	1/2 gls	100
Tepung susu penuh	6 sdm	30

G. Golongan VII Minyak

1 satuan penukar = 50 kalori, 5 g lemak

1. Lemak tidak jenuh

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Alpukat	1/2 bh bsr	50
Kacang almond	7 bj	60
Margarin jagung	1 sdt	10
Mnyak bunga matahari	1 sdt	5
Minyak jagung	1 sdt	5
Minyak kedelai	1 sdt	5
Minyak kacang tanah	1 sdt	5
Minyak zaitun	1 sdt	5

2. Lemak jenuh

Bahan makanan	URT	Berat (g)
Kelapa	1 ptg kcl	15
Kelapa parut	2 1/2 sd,	15
Lemak sapi	1 ptg kcl	5
Mentega	1 sdt	5
Minyak kelapa	1 sdt	5
Minyak inti kelapa sawit	1 sdt	5
Santan	1/3 gls	40

MENU SARAPAN PROGAS

Pedoman ini terdiri dari 34 resep makanan sarapan nusantara. Menu-menu tersebut disajikan pada tabel dibawah ini.

Nomor	Jenis Menu
1	Nasi-Pepes Tahu Tuna -Sayur Katuk (NTT)
2	Nasi-Ikan Goreng-Sayur Lodeh (Jawa Barat)
3	Nasi-Ayam Tepung-Capcay (Nasional)
4	Lontong Kare Ayam Sayur (Jawa)
5	Soto Mie Bogor (Jawa Barat)
6	Nasi Uduk Komplit (Jawa Barat)
7	Nasi-Ayam Woku-Bakwan Goreng (Sulawesi Utara)
8	Nasi Jagung Komplit Madura (Jawa Timur)
9	Nasi Soto Lamongan (Jawa Timur)
10	Nasi Singkong-Ikan Goreng-Tumis Wortel Jantung Pisang (NTT)
11	Ketoprak (Jakarta)
12	Lontong Sayur Padang (Sumatera Barat)
13	Gado-gado Bandung (Jawa Barat)
14	Nasi Goreng Sayuran-Telur Ceplok (Nasional)
15	Nasi Rawon (Jawa Timur)
16	Nasi Kuning Harum Rampa (Maluku)
17	Nasi Pecel Madiun (Jawa Timur)
18	Nasi-Ayam Goreng Laos-Sayur Bening bayam (Jawa)
19	Nasi-Ikan Goreng-Kare Daun Singkong (Sumatera Utara)
20	Nasi-Sup Kimlo (Sumatera Selatan)
21	Nasi-Opor Ayam tanpa Santan-Gorengan Sayur (Jawa)
22	Bubur Kanji Rumbi (Aceh)
23	Nasi-Ikan Pesmол-Sayur Asem (Jawa Barat)
24	Nasi-Ayam Saos Inggris Sayur-Bening Oyong (Nasional)
25	Nasi Gangan Asam (Kalimantan Selatan)
26	Nasi-Sambal Goreng Teri Kacang -Sup Kacang Hijau Daun Kelor (NTT)
27	Kupat Tahu Singaparna (Jawa Barat)
28	Bihun Jagung Goreng-Ayam Goreng (Nasional)
29	Nasi Gurih-Ikan Masak Kuah Kuning (Nasional)
30	Bubur Kenambay Umbay (Papua)
31	Bubur Ayam Sayur Kuah Kuning (Nasional)
32	Nasi Kuning-Orak Arik (Nasional)
33	Nasi-Sop Ayam Campur (Nasional)
34	Nasi-Sop Kacang Hijau (Papua Barat)

1 Nasi-Pepes Tahu Tuna-Sayur Katuk

Estimasi harga per porsi : Rp 6.904

Kandungan gizi per porsi : Energi : 462 kkal; Protein :19,3 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi

750 g beras, masak menjadi nasi

Bahan sayur katuk

300 g daun katuk
300 g wortel
300 g jagung manis
3 siung (9 g) bawang putih
2 siung (6 g) bawang merah
1 sdt (5 g) garam
1 sdm (10 g) gula pasir
10 g jahe

Bahan pepes tahu tuna

5 potong (500 g) tahu
10 potong (200 g) ikan tuna
5 siung (15 g) bawang merah
3 siung (9 g) bawang putih
5 buah (25 g) cabai keriting
200 g daun kemangi
12,5 g kemiri
10 lembar (10 g) daun salam
1 sdt (5 g) garam
1 sdm (10 g) gula pasir
Daun pisang, sebagai pembungkus

Buah

1,9 kg melon

Cara membuat sayur katuk

1. Cuci semua sayuran.
2. Iris semua sayuran sesuai selera.
3. Masukkan jagung, wortel sampai setengah matang, kemudian masukkan bumbu (bawang putih, bawang merah) yang sudah iris kasar, jahe yang sudah digeprek, rebus sampai matang.
4. Terakhir masukkan sayuran, garam dan gula.
5. Angkat dan siap disajikan bersama nasi dan pepes tahu tuna.

Cara membuat pepes tahu tuna

1. Tahu dan ikan dihaluskan.
2. Bumbu dihaluskan (bawang merah, bawang putih, cabai, kemiri, garam dan gula), campur dengan tahu dan ikan, tambahkan kemangi.
3. Bungkus adonan dengan daun pisang, kukus kurang lebih 30 menit hingga matang.
4. Pepes tahu siap disajikan.

Menu nasi-pepes tahu tuna-sayur katuk					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	372	20,11	462	22	23,1
Protein (g)	17,6	35,92	19,28	34,43	32,13
Natrium	434,41	36,2	424,41	28,29	28,29
Serat (g)	4,24	16,31	4,43	14,77	15,82
Zat besi (mg)	6,5	65	6,65	51,15	33,25

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Daun katuk	300	1.200
Wortel	300	1.800
Jagung manis	300	10.500
Bwang putih	18	360
Bawang merah	21	420
Jahe	10	90
Garam	10	200
Gula	10	120
Tahu	500	4.000
Ikan tuna	200	8.000
Cabai keriting	25	500
Kemiri	12,5	112,5
Daun kemangi	200	4.000
Daun bawang	5	90
Daun salam	10	150
Melon	1.900	28.500
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 69.042,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.904

2 Nasi-Ikan Goreng-Sayur Lodeh

Estimasi harga per porsi : Rp 6.879

Kandungan gizi per porsi : Energi : 494 kkal; Protein :16,6 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi

750 g beras, masak jadi nasi

Bahan ikan goreng

800 g ikan

3 siung (9 g) bawang putih

1 buah jeruk nipis

Garam secukupnya

Minyak untuk menggoreng

Bahan sayur lodeh

200 g labu siam 100 g terung ungu

200 g buncis 200 g kacang panjang

200 g jagung 200 ml santan

100 g wortel 50 g daun melinjo

Bumbu yang dihaluskan untuk sayur lodeh

5 buah (35 g) cabai merah

10 buah (70 g) cabai hijau

5 siung (15 g) bawang merah

3 lembar (3 g) daun salam

2 cm (10 g) laos

1 sdm (10 g) ebi

½ sdt (2,5 g) terasi

1 sdm (10 g) gula pasir

1 sdm (10 g) kaldu jamur

Garam secukupnya

Buah

1,1 kg jeruk

Cara membuat ikan goreng

1. Cuci bersih ikan.
2. Setelah bersih lumuri ikan dengan perasan jeruk nipis, bawang putih, dan garam yang dihaluskan dan diamkan 10 menit.
3. Panaskan minyak masukkan ikan dan goreng hingga matang.

Cara membuat sayur lodeh

1. Iris kasar bawang merah, dan iris serong cabe merah. Sisihkan.
2. Didihkan santan cair 200 ml.
3. Setelah mendidih, masukkan laos, daun salam dan bumbu yang sudah diiris kecuali cabe merah.
4. Masukkan jagung, kemudian setelah 5 menit masukkan sayuran lainnya kecuali daun melinjo.
5. Masukkan garam, gula, ebi, terasi dan kaldu jamur. Koreksi rasa.
6. Sebelum diangkat masukkan cabe merah dan daun melinjo.
7. Sajikan bersama nasi putih dan ikan goreng.

Menu nasi-ikan goreng-sayur lodeh					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	405	21,89	494	23,52	24,7
Protein (g)	15	30,61	16,63	29,7	27,72
Natrium	424,19	35,35	424,19	28,28	28,28
Serat (g)	4,64	17,85	4,84	16,13	17,29
Zat besi (mg)	2,11	21,1	2,26	17,38	11,3

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Labu siam	200	2.400
Buncis	200	1.200
Ikan	800	32.000
Jagung	200	1.600
Wortel	100	600
Terung ungu	100	1.200
Kacang panjang	200	1.200
Daun melinjo	50	450
Santan	200	1.000
Cabe merah	35	700
Cabe hijau	70	1.400
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	360
Laos	10	30
Daun salam	3	45
Garam	10	200
Gula pasir	10	120
Ebi	10	1.500
Terasi	2,5	62,5
Jeruk nipis	25	225
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 68.792
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.879

3 Nasi-Ayam Tepung-Capcay

Estimasi harga per porsi : Rp 5.551

Kandungan gizi per porsi : Energi : 538 kkal; Protein :19,8 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi

750 g beras, masak jadi nasi

Bahan ayam tepung

400 g daging ayam fillet

200 g tepung roti

100 g tepung terigu

40 g tepung maizena

10 g tepung susu

1 sdt (5 g) garam

1 sdm (10 g) merica

½ sdt (2,5 g) ketumbar

2 buah (50 g) jeruk nipis

Minyak untuk menggoreng

Bahan capcay

100 g sawi putih

100 g buncis

200 g wortel

100 g jagung muda

3 siung (9 g) bawang putih

1/2 buah bawang bombai

3 buah cabe besar.

1 sdt (5 g) garam

Gula secukupnya (bisa dihilangkan sesuai selera)

Minyak untuk menumis

Buah

1,8 kg semangka

Cara membuat ayam tepung

1. Lumuri fillet dada ayam dengan jeruk nipis kemudian cuci fillet dada ayam sampai bersih (jika dada utuh keluarkan terlebih dahulu tulangnya).
2. Lumuri fillet dada ayam yang sudah bersih dengan garam, merica, ketumbar dan diamkan sebentar (15 menit).
3. Sementara menunggu bumbu meresap pada daging, campurkan tepung terigu, tepung maizena dan tepung susu dan aduk hingga tercampur merata.
4. Ambil potongan ayam yang sudah didiamkan dan masukkan ke dalam campuran tepung terigu hingga campuran tepung menempel.
5. Daging ayam yang sudah dilumuri tepung kemudian dimasukkan lagi ke campuran tepung roti sambil ditekan-tekan agar menempel.
6. Panaskan minyak dan goreng ayam hingga bewarna kuning kecoklatan dengan api sedang.
7. Angkat dan tiriskan.
8. Sajikan dengan nasi dan capcay sayuran.

Cara membuat capcay

1. Cuci bersih setiap sayuran kemudian potong-potong sesuai jenis sayur.
2. Geprek bawang putih, iris kasar bawang Bombay dan cabe merah.
3. Tumis bumbu yang sudah diiris dengan sedikit minyak, setelah harum tambahkan air.
4. Masukkan sayuran secara berurutan (wortel, jagung, buncis kemudian terakhir sawi).
5. Masukkan garam, merica dan gula, kemudian koreksi rasa.
6. Tunggu hingga sayuran matang semua (jangan sampai kelembekan)
7. Sajikan bersama ayam tepung dan nasi.

Menu nasi-ayam tepung-capcay					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 75 g		Nasi 100 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	493	26,65	538	25,62	26,9
Protein (g)	18,95	38,67	19,79	35,34	32,98
Natrium	576,5	48,04	575,5	38,37	38,37
Serat (g)	5,43	20,88	5,53	18,43	19,75
Zat besi (mg)	2,71	27,1	2,79	21,46	13,95

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	500	6.000
Daging ayam	400	24.000
Tepung roti	200	5.000
Tepung terigu	100	900
Tepung maizena	40	640
Tepung susu	10	400
Minyak goreng	50	600
Garam	10	200
Merica	10	700
Ketumbar	2,5	25
Bawang putih	9	180
Bawang bombay	50	700
Cabai	21	420
Sawi putih	100	500
Buncis	100	600
Wortel	200	1.200
Jagung muda	100	400
Jeruk nipis	50	450
Semangka	1.800	12.600
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 55.515
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.551

4 Lontong Kare Ayam Sayur

Estimasi harga per porsi : Rp 5.645

Kandungan gizi per porsi : Energi : 538 kkal; Protein :19,8 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 750 g lontong atau ketupat
- 800 g ayam
- 200 g buncis
- 200 g wortel
- 300 g kentang
- 500 ml santan
- 3 (30g) batang sereh
- 2 cm (10 g) laos
- 3 lbr (3 g) daun jeruk
- 3 lbr (3 g) daun salam
- 1 sdm (10 g) garam
- 1 sdm (10 g) gula pasir
- 1 sdt (5 g) merica
- 1 sdm (10 g) kaldu jamur

Bumbu yang dihaluskan

- 7 bh (49 g) cabai merah besar
- 3 bh (9 g) bawang putih
- 5 bh (15 g) bawang merah
- 5 bh (12.5 g) kemiri
- 1 sdm (10 g) serbuk bumbu kare
- 1 sdm (10 g) ketumbar.

Bahan pelengkap

- 100 g emping goreng
- 1 porsi acar (bisa dihilangkan jika tidak suka)

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat

1. Lumuri potongan ayam dengan cuka dan garam, kemudian cuci sampai bersih.
2. Setelah bersih dilumuri merica dan garam. Biarkan selama 15 menit.
3. Goreng ayam setengah matang.
4. Panaskan minyak dan masukkan bumbu yang telah dihaluskan, daun jeruk, salam dan sereh dan tumis sampai harum.
5. Masukkan santan, tunggu sampai mendidih kemudian masukkan ayam.
6. Tambahkan garam, merica dan gula pasir.
7. Masukkan kentang, lalu wortel dan terakhir buncis.
8. Masak sampai matang dan perhatikan warna dan kematangan sayuran.
9. Sebelum disajikan, jangan lupa koreksi rasa.
10. Sajikan lontong dan siram dengan ayam dan kuah kare. Sajikan bersama emping dan acar.

Menu lontong kare ayam sayur					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Lontong 50 g		Lontong 100 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	493	26,65	538	25,62	26,9
Protein (g)	18,95	38,67	19,79	35,34	32,98
Natrium	576,5	48,04	575,5	38,37	38,37
Serat (g)	5,43	20,88	5,53	18,43	19,75
Zat besi (mg)	2,71	27,1	2,79	21,46	13,95

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	375	4.500
Ayam	800	24.000
Buncis	200	1.200
Wortel	200	1.200
Kentang	300	3.600
Santan	500	2.500
Sereh	30	900
Laos	10	30
Daun jeruk	3	45
Daun salam	3	45
Cabe merah	49	980
Bawang putih	9	180
Bawang merah	15	300
Kemiri	12,5	112,5
Serbuk bumbu kare	10	1.290
Ketumbar	10	300
Garam	10	200
Gula pasir	10	120
Merica	5	250
Emping	100	1.500
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 56.452,5
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.645

5 Soto Mie Bogor

Estimasi harga per porsi : Rp 7.534

Kandungan gizi per porsi : Energi : 482 kkal; Protein :17,4 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

400 g daging sapi	1 sdt (5 g) gula pasir
2 liter air	200 g kentang rebus goreng
200 g mie basah, siram air panas, tiriskan	3 lembar daun salam
150 g bihun basah, rendam sebentar dalam air panas	10 g lengkuas
250 g kol, iris halus	3 buah (30 g) sereh
5 buah (250 g) tomat, iris halus	200 g risol bihun goreng
5 sdm (50 g) minyak goreng	100 g emping goreng
1 sdm (10 g) garam	50 g jeruk limau

Bumbu soto mie yang dihaluskan

4 siung (12 g) bawang putih	2 cm (10 g) jahe
6 siung (18 g) bawang merah	10 g ketumbar
5 buah (35 g) cabe merah	5 g merica
5 buah kemiri	Jinten secukupnya

Taburan

5 sdm (50 g) bawang goreng
5 sdm (50 g) daun bawang
5 sdm (50 g) daun seledri

Buah

1,1 kg jeruk

Cara membuat soto mie bogor

- Masak air sampai mendidih 2 sampai 3 liter.
- Masukkan daging yang telah dicuci masak sampai $\frac{3}{4}$ matang.
- Masukkan laos, sereh yang sudah dimemarkan, daun jeruk dan daun salam.
- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga harum, masukkan ke dalam air rebusan daging. Tambahkan merica, garam dan gula. Jangan lupa koreksi rasa.
- Cara Penyajian : susun dalam mangkuk saji, mie, bihun, kol, tomat, risol, campuran daging, irisan kentang, daun bawang, daun seledri, tomat, emping, bawang goreng. Tuang kuah kaldu ke dalamnya.
- Taburkan irisan saun bawang, daun seledri, bawang goreng dan tambahkan air limau

Soto mie bogor					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Porsi 90%		Porsi 100%	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	433,8	23,45	482	22,95	24,1
Protein (g)	15,678	32	17,42	31,11	29,03
Natrium	382,887	31,91	425,43	28,36	1,89
Serat (g)	6,84	26,31	7,6	25,33	27,14
Zat besi (mg)	3,492	34,92	3,88	29,85	19,4

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Daging sapi	400	44.000
Mie	200	1.000
Bihun	150	2.250
Kubis	250	1.000
Tomat	250	750
Minyak goreng	50	600
Garam	10	200
Gula pasir	5	60
Kentang	200	2.400
Bawang merah	18	360
Bawang putih	12	240
Lengkuas	10	30
Sereh	30	900
Cabe merah	35	700
Jahe	10	90
Ketumbar	10	300
Merica	5	250
Kemiri	7,5	67,5
Emping	100	1.500
Daun bawang	50	900
Daun seledri	50	1.250
Jeruk limau	50	1.500
Tepung terigu	175	1.575
Tepung tapioka	25	175
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 75.343,0
Harga untuk 1 porsi		Rp 7.534

6 Nasi Uduk Komplit

Estimasi harga per porsi : Rp 5.910

Kandungan gizi per porsi : Energi : 507 kkal; Protein :14,3 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi uduk

- 1 sdm (10 g) kaldu ayam tanpa msg
 - 3 lbr (3 g) daun salam
 - 3 batang sereh
 - 3 lbr (6 g) daun pandan
 - 5 lbr (5 g) daun jeruk
 - 5 sdm (50 g) minyak goreng
 - 2 liter santan
- Air secukupnya

Bahan telur balado

- 10 butir telur ayam
- 3 lbr daun jeruk
- 3 lbr daun salam
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 3 batang sereh

Bumbu yang dihaluskan

- 5 siung (15 g) bawang merah
- 3 siung (9 g) bawang putih
- 100 g cabai merah

Bahan tumis sayuran campur

- 300 g wortel
- 300 g buncis
- 300 g jagung
- ¼ buah (50 g) bawang bombay
- 2 siung (6 g) bawang putih
- 2 buah cabai merah
- 1 sdt (5 g) garam
- 1 sdt (5 g) gula pasir
- 1 sdt (5 g) merica
- 3 sdm (30 g) minyak goreng

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat nasi uduk

1. Cuci beras sampai bersih kemudian tambahkan air dan diamkan kurang lebih 1 jam supaya hasilnya empuk.
2. Tiriskan beras kemudian campurkan dengan santan, daun salam, sereh yg sudah digeprek, daun jeruk yg sudah di cobek dan daun pandan dan tumisan bumbu yang sudah dihaluskan kemudian aduk rata.
3. Masak beras dengan api sedang sampai 1/2 matang(karon), jangan lupa cicip rasanya.
4. Kukus karon nasi uduk tersebut sampai matang kurang lebih 30 menit.

Cara membuat telur balado

1. Cuci telur, rebus sampai matang, kemudian dikupas dan sisihkan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan salam, sereh, daun jeruk dan masak sampai matang dan harum.
3. Tambahkan gula, garam dan merica kemudian masukkan telur rebus.
4. Aduk sampai merata dan bumbu meresap kedalam telur. Jangan lupa koreksi rasa.
5. Sajikan bersama nasi uduk dan tumis sayuran.

Cara membuat tumis sayuran

1. Bersihkan wortel, buncis dan jagung muda, dicuci bersih dan di potong serong kecil-kecil.
2. Bersihkan bawang bombai dan bawang putih dan di rajang.
3. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum (usahakan api dengan api panas).
4. Tuangkan air 200 ml sampai mendidih.
5. Masukkan wortel terlebih dulu sampai setengah matang kemudian jagung muda dan terakhir buncis masak sampai matang (ingat jangan sampai kelembekan).
6. Tutup wajan saat menumis sayuran agar warna sayuran bisa dipertahankan (masak dengan api panas agar waktu yang dibutuhkan lebih cepat sehingga kehilangan zat gizi bisa dikurangi).

Menu nasi uduk komplit					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	417	22,54	507	24,14	25,35
Protein (g)	12,64	25,8	14,32	25,57	23,87
Natrium	675,41	56,28	675,41	45,03	45,03
Serat (g)	5,3	20,38	5,5	18,33	19,64
Zat besi (mg)	2,62	26,2	2,77	21,31	13,85

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Santan	2000	10.000
Bawang merah	30	600
Bawang putih	30	600
Garam	15	300
Kaldu ayam	10	500
Merica	10	500
Gula pasir	10	120
Daun salam	6	90
Sereh	30	900
Daun pandan	6	120
Daun jeruk	8	120
Minyak goreng	80	960
Telur ayam	600	13.200
Cabe	100	2.000
Wortel	300	1.800
Buncis	300	1.800
Jagung	300	2.400
Bawang bombay	50	700
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 58.910
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.910

7 Nasi-Ayam Woku-Bakwan Goreng

Estimasi harga per porsi : Rp 5.248

Kandungan gizi per porsi : Energi : 531 kkal; Protein :18,6 gr



Resep Standar untuk : 10 porsi

Bahan ayam woku

800 g daging ayam	3 lembar daun pandan
1 buah jeruk nipis	1 batang daun bawang
1 sdt (5 g) garam (untuk melumuri ayam)	2 buah (14 g) cabai merah
1 batang (10 g) serai	1 ikat kemangi
1 buah (50 g) tomat	½ sdt garam
4 lembar daun jeruk	300 ml air
3 lembar daun kunyit	Minyak untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan

5 siung (15 g) bawang merah
3 siung (9 g) bawang putih
3 buah (7,5 g) kemiri
10 buah (70 g) cabai merah
1 ruas (10 g) jahe

Bahan bakwan goreng

100 g wortel
200 g jagung
100 g daun bawang
100 g tepung terigu
1 butir (60 g) telur
1 sdt (5 g) garam
3 siung (9 g) bawang putih
Minyak untuk menggoreng

Buah

650 g salak

Cara membuat ayam woku

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, kemudian masukan daun jeruk, dan serai sampai keluar aroma.
2. Masukkan ayam, aduk dan tambahkan air mendidih.
3. Setelah bumbu meresap, masukkan daun kemangi, daun bawang, aduk dan masak sebentar hingga matang. Jangan lupa koreksi rasa.
4. Hidangkan bersama nasi dan bakwan goreng.

Cara membuat bakwan goreng

1. Cuci bersih semua bahan.
2. Iris wortel bentuk korek api, pipil jagung dan iris halus daun bawang.
3. Campurkan terigu dan bumbu yang sudah dihaluskan, telur, semua sayuran dan air secukupnya. Aduk sampai merata.
4. Ambil satu centong adonan dan goreng dengan minyak yang cukup panas hingga matang.

Menu nasi-ayam woku-bakwan goreng					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	441	23,84	531	25,29	26,55
Protein (g)	16,9	34,49	18,58	33,18	30,97
Natrium	434,08	36,17	434,08	28,94	28,94
Serat (g)	3,59	13,81	3,79	12,63	13,54
Zat besi (mg)	1,58	15,8	1,73	13,31	8,65

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Daging ayam	800	24.000
Jeruk nipis	25	225
Garam	10	200
Serai	10	300
Tomat	50	150
Daun jeruk	4	60
Daun kunyit	3	45
Daun pandan	6	12
Daung bawang	105	1.890
Cabe merah	100	2.000
Daun kemangi	30	600
Minyak goreng	75	900
Bawang merah	15	300
Bawang putih	18	360
Kemiri	7,5	67,5
Kunyit	5	25
Merica	5	250
Wortel	100	600
Jagung	200	1.600
Tepung terigu	100	900
Telur ayam	60	1.200
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 52.484,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.248

8 Nasi Jagung Komplit Madura

Estimasi harga per porsi : Rp 5.042

Kandungan gizi per porsi : Energi : 461 kkal; Protein : 18,2 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi jagung

350 g jagung pipil kering
400 g beras

Bahan tongkol balado

500 g ikan tongkol
2 lembar (2 g) daun jeruk
2 lembar (2 g) daun salam
1 buah (10 g) serai
2 cm (10 g) laos
½ sdt (2,5 g) gula pasir
½ sdt (2,5 g) garam
minyak untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan

100 g cabai merah
1 butir (50 g) tomat
5 siung (15 g) bawang merah
3 siung (9 g) bawang putih

Bahan urap sayuran

250 g kacang panjang
250 g kubis
250 g tauge
250 g kelapa muda
10 g kencur
3 siung (9 g) bawang putih
5 buah (25 g) cabai keriting
2 cm laos
1 sdt (5 g) garam
1 sdt (5 g) gula pasir
2,5 g terasi

Bahan pelengkap

50 g rempeyek

Buah

1,8 kg semangka

Cara membuat nasi jagung

1. Cuci jagung pipil dan beras kemudian aroni.
2. Kukus hingga matang

Cara membuat tongkol balado

1. Goreng ikan tongkol hingga matang, tidak terlalu kering.
2. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan daun jeruk, laos, serai dan daun salam.
3. Tambahkan gula dan garam.
4. Masukkan ikan tongkol yang sudah digoreng. Aduk-aduk, campur hingga rata dan jangan lupa koreksi rasa.

Cara membuat urap sayuran

1. Cuci semua sayuran.
2. Rebus semua sayur kecuali kubis dan tauge (hanya disiram dengan air mendidih)
3. Goreng terlebih dahulu bawang putih, kencur, cabai merah dan laos sampai setengah matang lalu dihaluskan.
4. Campurkan dengan kelapa parut yang agak muda. Tambahkan garam dan gula. Koreksi rasa dan kukus.
5. Cara penyajian, campurkan semua sayuran dengan urap

Menu nasi jagung komplit madura					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	409	22,11	461	21,95	23,05
Protein (g)	17,08	34,86	18,24	32,57	30,4
Natrium	349,94	29,16	352,49	23,5	23,5
Serat (g)	5,62	21,62	6,12	20,4	21,86
Zat besi (mg)	2,5	25	2,65	20,38	13,25

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	250	3.000
Beras jagung	500	6.750
Ikan tongkol	500	17.500
Daun jeruk	2	30
Daun salam	2	30
Sereh	10	300
Laos	10	30
Gula pasir	7,5	90
Garam	7,5	150
Cabe	100	2.000
Tomat	50	150
Bawang merah	15	300
Bawang putih	18	360
Kacang panjang	250	1.500
Kubis	250	1.000
Tauge	250	2.500
Wortel	250	1.500
Kelapa muda	500	5.000
Kencur	10	190
Terasi	2,5	62,5
Semangka	1800	12.600
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 55.042,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.042

9 Nasi-Soto Lamongan

Estimasi harga per porsi : Rp 4.987

Kandungan gizi per porsi : Energi : 464 kkal; Protein :15,4 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

500 g beras, masak menjadi nasi	10 sdm (100 g) soun
600 g ayam buras*boleh menggunakan ayam kampung	20 sdm (200 g) toge
	20 sdm (200 g) kubis
3 lembar (3 g) daun salam	5 butir (300 g) telur rebus
1 ruas jari (20 g) laos	2 batang (20 g) seledri
5 lembar (5 g) daun jeruk	2 sdt (20 g) bawang goreng
1 liter air bersih	3 buah (75 g) jeruk nipis
2 sdm (20 g) minyak	

Bahan koya

8 buah (40 g) kerupuk udang
6 siung (18 g) bawang putih

Bumbu yang dihaluskan

5 siung (15 g) bawang merah	1 sdm (10 g) garam
3 siung (9 g) bawang putih	1 sdt (5 g) gula pasir (boleh dihilangkan)
5 butir (12,5 g) kemiri	2 sdm (20 g) kaldu jamur (boleh dihilangkan)
3 cm (20 g) jahe	
1 sdt (5 g) ketumbar	
1 sdm (10 g) merica	

Buah

650 g salak

Cara membuat koya

1. Pertama goreng kerupuk udang dan bawang putih
2. Tumbuk semua bahan sampai berbentuk bubuk

Cara membuat soto

1. Cuci ayam dengan jeruk/asam cuka dan garam (untuk menghilangkan bau amis) sampai bersih kemudian potong 10 bagian sama besar
2. Didihkan air di panci kurang lebih 2-3 liter sampai mendidih kemudian masukan ayam dan bumbu rempah salam, sereh dan daun jeruk
3. Sambil menunggu setengah matang, tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan masukkan daun salam, serai, laos dan daun jeruk pada tumisan.
4. Masukan tumisan bumbu halus kedalam panci rebusan ayam.
5. Masukkan garam, gula dan kaldu jamur, masak sampai matang dan empuk. Jangan lupa koreksi rasa.
6. Sajikan dalam mangkok dan ditambahkan menu pelengkap yaitu soun, tauge, kubis, daun seledri dan koya dan bawang goreng.
7. Tambahkan perasan jeruk jika suka

Menu nasi soto lamongan					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	418,54	22,62	463,65	22,08	23,18
Protein (g)	14,57	29,73	15,4	27,5	25,67
Natrium	458,89	38,24	458,89	30,59	30,59
Serat (g)	3,31	12,73	3,41	11,37	12,18
Zat besi (mg)	3,8	38	3,87	29,77	19,35

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Ayam	600	18.000
Telur ayam	300	6.600
Soun	100	1.500
Tauge	200	2.000
Kubis	200	800
Kerupuk udang	40	1.200
Jeruk nipis	75	675
Daun salam	5	75
Lengkuang	20	60
Daun jeruk	5	75
Minyak goreng	20	240
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Kemiri	12,5	112,5
Kunyit	20	100
Jahe	20	180
Ketumbar	5	150
Merica	10	500
Garam	10	20
Gula pasir	5	60
Jeruk nipis	21	252
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 4.9879.5
Harga untuk 1 porsi		Rp 4.987

10 Nasi Singkong-Ikan Goreng-Tumis Wortel Jantung Pisang

Estimasi harga per porsi : Rp 6.369

Kandungan gizi per porsi : Energi : 459 kkal; Protein :15,5 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 1,2 kg singkong parut
- 200 g kacang hijau
- 200 g kelapa parut

Bahan ikan goreng

- 8 buah (40 g) kerupuk udang goreng
- 800 g ikan tuna
- 3 siung (9g) bawang putih
- 1 sdt (5 g) ketumbar
- 2 cm (10 g) kunyit
- 1 sdt (5g) garam
- 50 ml minyak goreng
- 4 buah (100 g) jeruk nipis

Bahan tumis wortel jantung pisang

- 300 g wortel
- 300 g jantung pisang
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah cabai merah
- 5 g ebi
- 30 ml minyak goreng
- 20 g asam jawa
- 1 sdt (5g) garam

Buah

- 1,1 kg pepaya

Cara membuat nasi singkong

1. Ubi dikupas, cuci bersih, parut memanjang, kukus sampai matang
2. Kacang hijau direbus hingga matang, angkat kacang hijaunya lalu campur dengan ubi kukus tambahkan garam secukupnya
3. Kelapa parut, tambahkan garam sedikit, kukus sebentar.
4. Penyajian, singkong parut, kacang hijau dan kelapa parut dicampur rata, siap disajikan

Cara membuat ikan goreng

1. Ikan dibersihkan, dicampur dengan perasan jeruk nipis.
2. Haluskan bumbu, campur ikan & bumbu, biarkan sebentar supaya meresap.
3. Panaskan minyak diwajan dalam jumlah yang cukup
4. Goreng ikan sampai kekuningan.
5. Siap disajikan.

Cara membuat tumis wortel jantung pisang

1. Kupas wortel dan cuci bersih kemudian diiris bentuk korek api.
2. Jantung pisang dibersihkan, iris halus, rebus sebentar, tiriskan.
3. Ebi di sangrai, sampai kekuningan, angkat sisihkan.
4. Haluskan semua bumbu, lalu tumis hingga harum, masukkan wortel dan jantung pisang aduk merata, masukkan ebi, aduk sampai matang.
5. Sajikan.

Menu nasi singkong-ikan goreng-tumis wortel jantung pisang					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	385,61	20,84	459	21,86	22,95
Protein (g)	14,35	29,29	15,45	27,59	25,75
Natrium	424,96	35,41	427,74	28,52	28,52
Serat (g) ⁷	5,02	19,31	6,39	21,3	22,82
Zat besi (mg)	2,15	21,5	2,73	21	13,65

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Singkong	1.200	6.000
Kacang hijau	200	3.900
Kelapa parut	200	2.000
Ikan tuna	800	32.000
Bawang putih	9	180
Ketumbar	5	150
Kunyit	10	50
Garam	10	200
Minyak goreng	80	960
Jeruk nipis	100	900
Wortel	300	1.800
Jantung pisang	300	5.700
Bawang merah	15	300
Bawang putih	18	360
Cabai merah	21	420
Ebi	5	750
Garam	10	200
Asam jawa	20	120
Pepaya	1.100	7.700
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 63.690
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.369

11 Ketoprak

Estimasi harga per porsi : Rp 3.576

Kandungan gizi per porsi : Energi : 524 kkal; Protein :19 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 400 g lontong
- 150 g bihun
- 5 buah (250 g) tahu goreng
- 10 butir telur rebus
- 250 g tauge
- 250 g kacang tanah goreng
- 20 g gula jawa
- 1 sdt (5 g) garam
- 20 g asam jawa
- 5 buah cabe rawit

Bahan pelengkap

- 50 g kerupuk bawang goreng
- 50 g bawang goreng
- 50 ml kecap manis

Buah

- 650 g salak

Cara membuat

1. Toge disiangi, di cuci bersih dan di disiram air mendidih
2. Untuk saus kacangnya adalah: tumbuk kacang tanah goreng sampai halus kemudian tambahkan bawang putih, cabe keriting atau rawit yang sudah direbus (sesuai selera), garam, gula jawa.
3. Tambah kan air asam jawa 5 sdm kurang lebih dan air matang sampai kekentalan yang diinginkan. Jangan lupa koreksi rasa
4. Penyajian: susun ketupat 4 iris, potongan tahu, potong telur, tauge dan bihun.
5. Kemudian di siram saus kacang jangan lupa tambahkan kecap, kerupuk dan taburi bawang goreng.

Menu ketoprak					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Lontong 20 g		Lontong 40 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	486,61	26,3	524,23	24,96	26,21
Protein (g)	18,63	38,02	19,07	34,05	31,78
Natrium	546,56	45,55	547,16	36,48	36,48
Serat (g)	5,82	22,38	6,08	20,27	21,71
Zat besi (mg)	3,79	37,9	3,89	29,92	19,45

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	200	2.400
Bihun	150	2.250
Tahu	250	2.000
Telur	600	13.200
Toge	250	2.500
Kacang tanah	250	2.000
Kerupuk	50	900
Gula	20	240
Garam	5	100
Asam jawa	20	120
Cabe	25	500
Kecap manis	50	1.000
Bawang goreng	25	750
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 35.760
Harga untuk 1 porsi		Rp 3.576

12 Lontong Sayur Padang

Estimasi harga per porsi : Rp 5.231

Kandungan gizi per porsi : Energi : 517 kkal; Protein :14.6 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

5	buah (50 g) lontong	200	g kubis, lalu diiris
5	butir telur rebus	10	buah tahu digoreng
500	g nangka muda, potong kecil lalu rebus setengah matang	20	g ebi
2	liter santan cair (3 kotak santan instan @ 200 ml)	2	lembar daun salam
300	g kacang panjang, potong ukuran 3 cm	5	lembar daun jeruk
		3	batang serai
		3	buah asam kandis
		1	sdm garam

Bahan (lanjutan)

3	sdm (30 g) minyak
1	sdm (10 g) kaldu jamur (sesuai selera)
1	sdt gula pasir
1	sdt merica
150	g kerupuk merah

Bumbu yang dihaluskan

7	siung bawang merah
6	siung bawang putih
10	buah cabai besar (dibuang bijinya)
20	g kunyit kupas
2	cm jahe dikupas
20	gram laos

Buah

650	g salak
-----	---------

Cara membuat

1. Rebus nangka muda setengah matang.
2. Panaskan minyak dan tumis semua bahan yang dihaluskan
3. Aduk sebentar hingga harum.
4. Masukkan daun salam dan daun jeruk. Aduk sebentar dan tuang santan kelapa, tunggu hingga mendidih.
5. Masukkan nangka muda yang sudah direbus setengah matang, kacang panjang dan tahu.
6. Masukkan gula merah, garam halus dan kaldu jamur aduk sampai merata.
7. Diamkan sebentar dan sajikan bersama lontong, telur rebus, tahu goreng dan kerupuk merah

Menu lontong sayur padang					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Lontong 30 g		Lontong 50 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	480	25,95	517	24,62	25,85
Protein (g)	14,16	28,9	14,6	26,07	24,33
Natrium	468,88	39,07	469,48	31,3	31,3
Serat (g)	5,81	22,35	5,07	16,9	18,11
Zat besi (mg)	5,19	51,9	5,29	40,69	26,45

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Nangka muda	500	10.000
Telur	300	6.600
Santan	2.000	10.000
Kacang panjang	300	1.800
Kubis	200	800
Tahu	500	4.000
Ebi	20	3.000
Daun salam	2	30
Daun jeruk	5	75
Sereh	15	450
Asam	20	120
Garam	10	200
Minyak goreng	30	360
Gula	5	60
Merica	5	250
Jahe	20	180
Kunyit	20	100
Laos	20	60
Bawang merah	21	420
Bawang putih	18	360
Cabe	35	1.000
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 52.315
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.231

13 Gado-gado

Estimasi harga per porsi : Rp 4.064

Kandungan gizi per porsi : Energi : 498 kkal; Protein :19 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 500 g lontong atau ketupat
- 200 g kacang panjang
- 200 g tauge
- 5 butir telur rebus, bagi 2
- 10 buah (50 g) kerupuk bawang goreng
- 5 buah (250 g) tahu, goreng
- 250 g tempe digoreng dan dipotong menjadi 10

Bahan saus kacang

- 250 g kacang tanah ditumbuk halus
- 500 ml santan cair
- 50 ml air asam jawa (20 g asam jawa)
- kecap manis secukupnya

Bumbu yang dihaluskan

- 5 buah cabai merah besar (35g) * dapat dikurangi ataudihilangkan
- ½ sdt terasi
- 3 siung (9 g) bawang putih
- 20 g gula merah
- 2 sdt (10 g) garam

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat saus kacang

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai matang dan harum.
2. Tuang santan cair ke dalam bumbu tumisan. Masukkan kacang tumbuk halus, biarkan hingga mendidih dan kental tambahkan air asam jawa secukupnya. Tambahkan air (jika perlu sampai kekentalan yang diinginkan). Jangan lupa koreksi rasa.

Cara membuat gado-gado

1. Potong kacang panjang kurang lebih 1,5 cm, iris wortel bentuk korek api dan bersihkan tauge.
2. Rebus air sampai mendidih kemudian masukan sayuran satu persatu kurang lebih 5 menit, khusus untuk tauge hanya di siram saja.
3. Cara menyajikan: Atur dalam piring aneka sayur dan lontong. Tambahkan telur rebus, tahu dan tempe goreng. Siram dengan saus kacang dan tambahkan kecap, taburi bawang goreng dan kerupuk goreng.

Menu gado-gado bandung					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Lontong 30 g		Lontong 50 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	489	26,43	526	25,05	26,3
Protein (g)	18,59	37,94	19,03	33,98	31,72
Natrium	440,97	36,75	441,57	29,44	29,44
Serat (g)	7,06	27,15	7,32	24,4	26,14
Zat besi (mg)	4,25	42,5	4,35	33,46	21,75

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	250	3.000
Kacang panjang	200	1.200
Wortel	200	1.200
Tauge	200	2.000
Telur	300	6.600
Kerupuk bawang	50	900
Tahu	250	2.000
Tempe	250	1.500
Kacang tanah	250	2.000
Santan cair	500	2.500
Kecap manis	50	1.000
Asam jawa	20	120
Cabai	35	500
Terasi	5	125
Bawang putih	9	180
Gula merah	20	300
Garam	10	20
Daun jeruk	5	75
Daun salam	5	75
Bawang goreng	25	750
Minyak goreng	100	1.200
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 40.645
Harga untuk 1 porsi		Rp 4.064

14 Nasi Goreng Sayuran- Telur Ceplok

Estimasi harga per porsi : Rp 3.756

Kandungan gizi per porsi : Energi : 469 kkal; Protein :13,3 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 1,5 kg nasi
- 10 butir telur ceplok
- 250 g jagung
- 250 g wortel
- 3 batang (5 g) daun bawang
- 3 sdm (30 g) kecap manis
- 2 sdm (20 g) kecap ikan
- 3 sdm (30 g) minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan

- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 buah cabai besar
- 1 sdt (5 g) merica
- 1 sdt (5 g) ebi
- 1 sdm (10 g) garam
- 1 sdm (10 g) kaldu jamur (dapat dihilangkan)

Bahan pelengkap

- 5 sdm (50 g) bawang goreng
- 50 g kerupuk

Buah

- 500 g pisang

Cara membuat nasi goreng

1. Cuci jagung kemudian disisir (menjadi jagung pipil).
2. Cuci wortel kemudian dipotong ukuran dadu kecil.
3. Panaskan minyak, tumis bumbu yang sudah dihaluskan.
4. Masukkan sayuran yang sudah dipotong-potong.
5. Masukan nasi, lalu tambahkan garam dan merica, dan daun bawang.
6. Tambahkan kecap manis dan kecap ikan.
7. Aduk sampai warna merata.
8. Sajikan bersama telur ceplok dan kerupuk udang.

Cara membuat telur ceplok

1. Panaskan minyak secukupnya.
2. Pecahkan telur (usahakan kuning telur tidak pecah).
3. Setelah telur mata lalu sajikan bersama nasi goreng.

Menu nasi goreng sayuran- telur ceplok					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	422,1	22,82	469	22,33	23,45
Protein (g)	12,006	24,5	13,34	23,82	22,23
Natrium	626,283	52,19	695,87	46,39	46,39
Serat (g)	3,807	14,64	4,23	14,1	15,11
Zat besi (mg)	2,205	22,05	2,45	18,85	12,25

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Minyak goreng	80	960
Jagung	250	2.000
Wortel	250	1.500
Bawang daun	50	900
Kecap manis	30	600
Kecap ikan	20	400
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Cabe	21	420
Ebi	5	750
Merica	5	250
Garam	10	200
Telur	600	13.200
Bawang goreng	25	750
Kerupuk udang	5	150
Pisang	500	6.000
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 37.560
Harga untuk 1 porsi		Rp 3.756

15 Nasi Rawon

Estimasi harga per porsi : Rp 6.491

Kandungan gizi per porsi : Energi : 539 kkal; Protein :20 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

750 g beras dimasak menjadi nasi	3 lembar daun jeruk
250 g daging sapi sengel sedikit berlemak	5 lembar daun salam
2-3 liter kaldu daging	2 cm laos
100 g tauge pendek	250 g tempe goreng (dipotong 10 bagian)
3 sdm (30 ml) minyak goreng	5 butir telur asin (dibagi menjadi 2)
3 batang serai	10 buah kerupuk udang

Bumbu yang dihaluskan

5 siung (15 g) bawang merah
3 siung (9 g) bawang putih
5 buah cabai merah besar
2 cm jahe
2 cm kunyit
1 sdm (10 g) ketumbar
5 buah kluwek
1 sdm (10 g) garam
1 sdm (10 g) gula pasir
1 sdm (10 g) kaldu jamur

Buah

1,1 kg pepaya

Cara membuat

1. Masak daging bersama daun jeruk, serai, laos dan daun salam sampai empuk dan matang.
2. Angkat daging, lalu potong kecil-kecil. Saring rebusan, didihkan lagi bersama irisan daging.
3. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Angkat, lalu masukkan ke dalam rebusan daging.
4. Masak dengan api kecil sampai mendidih kembali.
5. Sajikan rawon , toge pendek, tempe goreng, telur asin dan kerupuk udang. Jangan lupa nasinya

Menu nasi rawon					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	450	24,32	539	25,67	26,95
Protein (g)	18,29	37,33	19,96	35,64	33,27
Natrium	444,41	37,03	444,41	29,63	29,63
Serat (g)	3,02	11,62	3,22	10,73	11,5
Zat besi (mg)	3,76	37,6	2,91	22,38	14,55

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Daging	250	27.500
Toge pendek	100	1.000
Minyak goreng	55	660
Sereh	30	900
Daun jeruk	3	45
Daun salam	3	45
Laos	10	30
Tempe	250	1.500
Telur asin	300	8.400
Kerupuk udang	50	1.500
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Cabe merah	35	700
Jahe	10	90
Kunyit	10	50
Ketumbar	10	300
Merica	5	250
Kluwek	150	4.500
Garam	10	200
Gula pasir	5	60
Pepaya	1.100	7.700
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 64.910
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.491

16 Nasi Kuning Harum Rampa

Estimasi harga per porsi : Rp 7.325

Kandungan gizi per porsi : Energi : 498 kkal; Protein :26,7 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi

650 g beras	3	helai daun pandan
100 g beras ketan	3	batang serai digeprek
1,5 liter santan cair	3	cm lengkuas
3 lembar daun salam		

Bumbu yang dihaluskan

5 siung (15 g) bawang merah	2	cm kunyit
3 siung (9 g) bawang putih	1	sdm (10 g) minyak goreng

Bahan balado ikan tuna/tongkol

1 kg ikan tuna (dipotong 12 bagian)	½	sdt merica
3 buah jeruk nipis	½	sdt gula pasir
3 lembar daun jeruk	5	buah asam kandis
3 batang serai digeprek	50	ml minyak goreng
1 sdt garam		untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan untuk ikan tongkol

15 buah cabe merah besar (bisa dikurangi)	
5 siung (15 g) bawang merah	
3 siung (9 g) bawang putih	

Bahan tumis sayuran

250 g wortel	3	buah cabe merah besar
250 g buncis		diiris serong tipis
200 g jagung muda (bisa diganti jagung pipil)	1	sdt garam
	1	sdt merica
3 siung bawang putih, diiris tipis	1	sdt gula pasir
3 siung bawang merah, diiris tipis	50	ml air

Buah

1,1 kg jeruk

Cara membuat nasi

1. Cuci jagung kemudian disisir (menjadi jagung pipil)
2. Cuci beras dan ketan sampai bersih kemudian rendam dalam air selama 15-20 menit, kemudian tiriskan
3. Tumis bumbu yang dihaluskan dengan sedikit minyak
4. Tambahkan santan, beras ketan, tumisan bumbu halus, garam, dan semua bumbu rempah di masak dengan api sedang sampai menjadi aron nasi, jangan lupa di aduk dan koreksi rasa
5. Kukus aron nasi uduk ini kurang lebih selama 30 menit

Cara membuat ikan tongkol

1. Cuci bersih ikan, lumuri dengan jeruk nipis dan garam diamkan kurang lebih 15 menit
2. Goreng ikan tuna/tongkol sampai kuning kecoklatan
3. Tumis bumbu halus sampai harum masukkan merica, garam (jika perlu), asam kandis dan ikan tongkol gorengnya, aduk-aduk sampai terlumuri semua permukaan ikan. Sebelum di matikan apinya jangan lupa koreksi rasa

Cara membuat tumis sayuran

1. Kupas wortel, cuci dan potong bentuk korek api sepanjang 2 cm
2. Bersihkan ujung kiri dan kanan buncis, cuci bersih kemudian di iris panjang 2cm dan di belah dua
3. Cuci jagung manis kemudian di pipil atau di sisir
4. Tumis irisan bawang merah dan bawang putih sampai harum kemudian tambahkan sedikit air
5. Masukkan secara bertahap jagung, wortel, buncis dan irisan cabe merah kemudian tambahkan garam, gula dan merica
6. Masak kurang lebih 5-10 menit dalam api besar jangan sampai kelamaan, supaya kandungan gizi dan warna sayuran tetap terjaga. Sebelum dimatikan apinya, lakukan
7. koreksi rasa terlebih dulu

Menu nasi kuning harum rampa					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	408	22,05	498	23,71	24,9
Protein (g)	24,99	51	26,66	47,61	44,43
Natrium	634,01	52,83	634,01	42,27	42,27
Serat (g)	4,03	15,5	4,23	14,1	15,11
Zat besi (mg)	2,33	23,3	2,48	19,08	12,4

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga (Rp)
Beras	650	7.800
Ketan	100	1.300
Santan	1000	5.000
Daun salam	3	45
Daun pandan	6	120
Sereh	30	900
Laos	10	30
Kayumanis	10	180
Biji pala	5	850
Cengkeh	14	980
Bunga pekak	10	100
Kapulaga	10	500
Garam	10	200
Merica	15	750
Bawang merah	39	780
Bawang putih	27	540
Kunyit	10	50
Minyak goreng	60	720
Ikan tuna	800	32.000
Jeruk nipis	150	1.350
Daun jeruk	3	45
Gula pasir	7,5	90
Asam kandis	20	120
Wortel	250	1.500
Buncis	250	1.500
Jagung muda	200	800
Cabai	90	1.800
Jeruk manis	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 73.250
Harga untuk 1 porsi		Rp 7.325

17 Nasi Pecel Madiun

Estimasi harga per porsi : Rp 4.515

Kandungan gizi per porsi : Energi : 506 kkal; Protein :18,6 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 200 g kangkung
- 200 g tauge
- 200 g wortel
- 200 g timun
- 10 butir telur ceplok
- 1,5 kg nasi putih
- 50 g rempeyek atau 50 g kerupuk gendar

Bahan saus kacang

- 250 g kacang tanah goreng
- 3 buah cabe besar, rebus
- 3 siung bawang putih
- 3 lembar daun jeruk
- 2 cm kencur
- 15 g asam jawa
- 1 sdt garam
- 400 ml air

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat

1. Cuci bersih semua sayuran yang akan digunakan.
2. Potong kangkung, wortel dan timun sesuai dengan jenisnya.
3. Rebus kangkung dan wortel secara bertahap selama 3-4 menit, untuk toge hanya di siram air mendidih saja, dan sisihkan.
4. Haluskan semua bahan untuk saos kacang sampai halus. Masukkan garam dan gula.
5. Tambahkan air sampai kekentalan yang diinginkan kemudian tambahkan air asam jawa. Jangan lupa koreksi rasa.
6. Penyajian: susun semua sayuran dalam piring tambahkan irisan timun kemudian di siram saos kacang. Jangan lupa tambahkan rempeyek dan satu porsi nasi.

Menu nasi pecel madiun					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	461	24,92	506	24,1	25,3
Protein (g)	17,72	36,16	18,56	33,14	30,93
Natrium	275,49	22,96	275,49	18,37	18,37
Serat (g)	5,19	19,96	3,19	10,63	11,39
Zat besi (mg)	3,11	31,1	5,29	40,69	26,45

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Nasi	500	6.000
Kangkung	200	2.000
Toge	200	2.000
Wortel	200	1.200
Timun	200	1.000
Kacang tanah	250	2.000
Garam	5	100
Cabe besar	21	420
Bawang putih	9	180
Daun jeruk	3	45
Kencur	10	190
Asam jawa	20	120
Telur	600	13.200
Rempeyek	50	3.500
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 45.155
Harga untuk 1 porsi		Rp 4.515

18 Nasi-Ayam Goreng Laos- Sayur Bening Bayam

Estimasi harga per porsi : Rp 5.606

Kandungan gizi per porsi : Energi : 508 kkal; Protein :18,8 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 750 g beras, masak jadi nasi
- 2 ikat (400 g) bayam
- 2 buah (300 g) jagung manis
- 1 buah (20 g) cabe merah besar
- 3 siung (9 g) bawang merah
- 3 siung (9 g) bawang putih
- 1 liter air putih
- 1 sdt (5 g) garam
- 1 sdt (5 g) gula pasir
- kaldu jamur secukupnya

Bahan ayam goreng laos

- 800 kg ayam
- 3 siung (9 g) bawang putih
- 3 siung (9 g) bawang merah
- 1 sdm (10 g) ketumbar
- 2 cm kunyit
- 2 cm jahe
- 250 ml air
- 1 sdm (10 g) garam
- 1 sdm (10 g) ketumbar
- 1 sdt (5 g) merica
- 3 lembar (3 g) daun salam
- 100 g laos diparut

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat bening bayam

1. Bersihkan dan siangi bagian bayam yang tidak bisa di makan kemudian cuci bersih.
2. Cuci jagung manis kemudian sisir.
3. Iris cabe merah, bawang merah dan bawang putih, kemudian tumis dengan sedikit minyak goreng setelah harum masukan air sampai mendidih.
4. Masukan pipilan jagung manis sampai empuk , beri garam, gula dan kaldu jamur (jika tidak suka boleh dihilangkan).
5. Masukan bayam masak kurang lebih 5 menit, aduk sampai rata sebelum dimatikan jangan lupa koreksi rasa.

Cara membuat ayam goreng laos:

1. Haluskan bumbu : bawang putih, bawang merah, ketumbar, kunyit, jahe, ketumbar, merica dan garam.
2. Tumis bumbu halus bersama dengan laos parut, daun salam, sereh sampai, daun jeruk sampai harum. Kemudian tambahkan sedikit air.
3. Masukin ayam masak sampai ayam empuk.
4. Goreng semua ayam dengan minyak panas dgn api sedang.
5. Sajikan bersama nasi putih, dan sayur bening bayam jagung.

Menu nasi-ayam goreng laos-sayur bening bayam					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	418	22,59	508	24,19	25,4
Protein (g)	17,16	35,02	18,83	33,63	31,38
Natrium	629,23	52,44	620,23	41,35	41,35
Serat (g)	2,76	10,62	2,96	9,87	10,57
Zat besi (mg)	2,44	24,4	2,59	19,92	12,95

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Bayam	400	4.000
Jagung manis	400	3.200
Ayam	800	30.000
Cabe merah	10	200
Bawang merah	18	360
Bawang putih	18	360
Garam	15	300
Gula	5	60
Ketumbar	10	300
Kunyit	10	50
Jahe	10	90
Daun salam	3	45
Sereh	10	300
Daun jeruk	3	45
Laos	100	300
Merica	5	250
Jeruk	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 56.060
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.606

19 Nasi-Ikan Goreng-Kare Daun Singkong

Estimasi harga per porsi : Rp 6.896

Kandungan gizi per porsi : Energi : 508 kkal; Protein : 27 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

750	g beras, masak jadi nasi	1	sdt (5 g) garam
800	g ikan tuna	½	sdt (2.5 g) gula pasir
3	buah jeruk nipis	5	buah asam kandis
2	lembar (3 g) daun jeruk	50	ml minyak goreng
3	batang serai digeprek	½	sdt (2.5 g) merica

Bumbu yang dihaluskan

15	buah (105 g) cabe merah besar bisa dikurangi atau ditambah sesuai selera
5	siung (15 g) bawang merah
3	siung (9 g) bawang putih

Bahan kare daun singkong

2	cm (10 g) kunyit
5	siung (15 g) bawang merah
3	siung (9 g) bawang putih
2	cm (10 g) kencur
2	cm (10 g) laos dimemarkan
400	cc santan encer dan 400 cc santan kental dari 300 g kelapa tua parut
2	batang serai dimemarkan
4	lembar (4 g) daun salam

Buah

900	g nanas
-----	---------

Cara membuat tongkol balado

1. Cuci bersih ikan, lumuri dengan jeruk nipis dan garam diamkan kurang lebih 15 menit.
2. Goreng ikan tuna/tongkol sampai kuning kecoklatan.
3. Tumis bumbu halus sampai harum masukan merica, garam, garam (jika perlu) dan asam kandis dan ikan tongkol gorengnya, aduk aduk sampai terlumuri semua permukaan ikan.
4. Sebelum di matikan apinya jangan lupa koreksi rasa.

Cara membuat kare daun singkong

1. Haluskan bumbu : bawang putih, bawang merah, ketumbar, kunyit, jahe, ketumbar, merica dan garam.
2. Daun singkong direbus di tambah garam sedikit. Setelah daun singkong matang dibuang airnya sambil daun singkong di tekan (diperas).
3. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan (kunyit, bawang merah, bawang putih, kencur), masukkan daun salam, serih + laos yang sudah dimemarkan. Setelah bumbu harum masukkan santan encer hingga bumbu meresap.
4. Setelah santan mendidih masukkan daun singkong yang sudah matang.
5. Terakhir masukkan santan kental sambil diaduk aduk agar santan tidak pecah.
6. Penyajian : Sajikan nasi dan daun singkong serta ikan bumbu balado.

Nasi-ikan goreng-kare daun singkong					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	411	22,22	508	24,19	25,4
Protein (g)	25,41	51,86	27,09	48,38	45,15
Natrium	233,47	19,46	233,47	15,56	15,56
Serat (g)	2,99	11,5	3,19	10,63	11,39
Zat besi (mg)	2,89	28,9	3,04	23,38	15,2

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Ikan tuna	800	32.000
Jeruk nipis	150	1.350
Daun jeruk	3	45
Serai	50	1500
Garam	5	100
Merica	2,5	125
Gula pasir	2,5	30
Asam kandis	20	120
Minyak	50	600
Cabe	75	1.500
Bawang merah	30	600
Bawang putih	18	360
Kunyit	10	50
Kencur	10	190
Santan	400	2.000
Daun salam	4	60
Laos	10	30
Nanas	950	19.000
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 68.960
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.896

20 Nasi-Sup Kimlo

Estimasi Harga per porsi : Rp 7.077

Kandungan gizi per porsi : Energi : 503 kkal; Protein : 18 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 750 g beras, masak jadi nasi
- 250 g ayam bagian dada
- 200 g telur puyuh matang
- 200 g wortel ukuran sedang, potong-potong
- 150 g jamur kuping, rendam air panas
- 100 g soun
- 50 g sedap malam
- 50 g kembang tahu

Bumbu

- 3 siung (9 g) bawang putih, cincang
- 2 buah daun bawang, cincang
- 2 batang daun seledri
- 1 ruas jahe, geprek
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt lada bubuk

Buah

- 1,4 kg belimbing

Cara membuat

1. Soun dan jamur kuping direndam air panas.
2. Cuci bersih sedap malam kering.
3. Rebus dada ayam, masukkan jahe dan tunggu hingga ayam empuk dan air sedikit berkurang. Angkat dan suwir-suwir.
4. Telur puyuh direbus sampai matang.
5. Cincang bawang putih dan daun bawang, lalu tumis hingga wangi.
6. Masukkan tumisan bawang kedalam rebusan ayam tadi, kemudian masukkan semua bahan yang lain : wortel, jamur kuping, kembang tahu, soun, sedap malam.
7. Beri bumbu gula, garam dan lada. Koreksi rasa.
8. Sajikan dalam mangkok. Beri taburan daun seledri.

Menu nasi-sup kimlo					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	413	22,32	503	23,95	25,15
Protein (g)	16,35	33,37	18,03	32,2	30,05
Natrium	253,72	21,14	253,72	16,91	16,91
Serat (g)	2,87	11,04	3,07	10,23	10,96
Zat besi (mg)	3,87	38,7	4,07	31,31	20,35

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Daging ayam	250	7.500
Kembang tahu	50	5.000
Wortel	200	1.200
Jamur kuping	150	10.500
Bunga sedap malam	50	7.500
Daun seledri	10	250
Jahe	10	90
Biji pala	5	850
Bawang daun	5	90
Bawang putih	9	180
Bihun	100	1.500
Garam	10	200
Merica	5	250
Gula	5	60
Belimbing	1400	26.600
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 70.770
Harga untuk 1 porsi		Rp 7.077

21 Nasi-Opor Ayam Tanpa Santan - Gorengan Sayur

Estimasi Harga per porsi : Rp 5.557

Kandungan gizi per porsi : Energi : 500 kkal; Protein : 20,5 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 750 g beras, masak jadi nasi
- 800 g ayam bagian dada
- 500 ml air
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 4 cm laos
- 1 sdt gula
- 1 sdt merica
- 1 sdt gula pasir

Bumbu

- 5 siung (15 g) bawang merah
- 3 siung (9 g) bawang putih
- 2 cm jahe
- 5 buah (12.5 g) kemiri
- 1 sdm (10 g) ketumbar
- 1 sdt jinten

Bahan goreng sayur

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 60 g tepung terigu | 50 g daun bawang |
| 40 g tepung maizena | 50 g seledri |
| 200 g wortel | 1 sdt merica |
| 200 g buncis | 1 sdt garam |
| 200 g brokoli | 1 butir putih telur |

Buah

- 1,1 kg pepaya

Cara membuat opor tanpa santan

1. Masukkan bahan bumbu halus ke dalam blender dan beri sedikit air, haluskan. Kemudian tumis dengan sedikit minyak, masukkan daun salam, daun jeruk, sereh dan laos.
2. Setelah tumisan harum, tuang 500 ml air dan masukkan ayam yang sudah dipotong, masak dengan api kecil sampai ayam empuk.
3. Jika ayam sudah agak empuk, bumbui dengan garam, gula dan merica. Jangan lupa koreksi rasa. Sajikan bersama 1 porsi nasi dan gorengan sayur.

Cara membuat gorengan sayur

1. Cuci bersih semua sayuran, lalu potong atau iris halus.
2. Campur tepung dan sayuran yang telah diris. Lalu beri air sedikit demi sedikit sampai kekentalan yang diinginkan.
3. Tambahkan garam dan merica. Aduk hingga rata.
4. Panaskan minyak lalu masukkan satu per satu sendok adonan dan goreng hingga kuning kecoklatan.

Menu nasi-opor ayam tanpa santan-gorengan sayur					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	410	22,16	500	23,81	25
Protein (g)	18,78	38,33	20,46	36,54	34,1
Natrium	572,6	47,72	572,6	38,17	38,17
Serat (g)	3,04	11,69	3,24	10,8	11,57
Zat besi (mg)	3,41	34,1	3,56	27,38	17,8

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Ayam	800	24.000
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Jahe	10	90
Kemiri	12,5	112,5
Merica	10	500
Gula	5	60
Ketumbar	10	300
Jinten	5	425
Daun salam	3	45
Daun jeruk	3	45
Laos	20	60
Terigu	60	540
Maizena	40	640
Wortel	200	1.200
Buncis	200	1.200
Brokoli	200	6.000
Daun bawang	50	900
Selendri	50	1.250
Merica	5	250
Garam	5	100
Putih telur	30	660
Pepaya	1100	7.700
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 55.557,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.557

22 Bubur Kanji Rumbi

Estimasi Harga per porsi : Rp 6.420

Kandungan gizi per porsi : Energi : 440 kkal; Protein : 24,5 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 400 g beras
- 300 g ayam bagian dada
- 250 g udang segar
- 50 g ebi
- 400 ml santan
- 2 liter air
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 lembar daun pandan

Taburan

- 50 g bawang goreng
- 50 g udang rebon goreng
- 3 batang daun seledri dirajang halus
- 1 sdt garam

Bumbu yang dihaluskan

- 2 buah kapulaga
 - 1 sdt (5 g) ketumbar
 - 2 cm kayu manis
 - 3 buah cengkeh
 - ½ sdt merica
 - ¾ sdt jintan campur adas
 - 1 buah pekak
- Seujung jari buah pala

Buah

- 1,1 kg pepaya

Cara membuat

1. Cuci bersih ayam, kemudian rebus hingga setengah matang. Kemudian ambil dagingnya, potong dadu.
2. Lalu cuci bersih udang, buang kepalanya. Rebus dalam air bekas rebusan ayam tadi, hingga udang berubah warna. Kemudian buang kulitnya, dan potong-potong udang menjadi 2 atau 3 bagian. Sisihkan.
3. Siapkan bahan-bahan lain yaitu Haluskan bumbu hingga benar-benar halus.
4. Kemudian cuci beras, masak dengan 1 liter air.
5. Masukkan daun pandan. Aduk-aduk. Setelah air menyusut tambahkan air kaldu.
6. Masak hingga beras lembek menyerupai bubur.
7. Masukkan bumbu halus.
8. Tambahkan potongan ayam dan udang.
9. Masak sambil sesekali diaduk. Jika kurang air, bisa ditambah lagi airnya. Ketika sudah mengental, tambahkan bawang putih cincang, santan dan garam.
10. Masak hingga mengental. Menjelang diangkat masukkan daun bawang yang sudah dirajang halus. Aduk rata. Kemudian matikan api. Sajikan

Menu bubur kanji rumbi					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Porsi 90 g		Porsi 100 %	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	396	21,41	440	20,95	22
Protein (g)	22,014	44,93	24,46	43,68	40,77
Natrium	268,39	22,35	298,22	19,88	19,88
Serat (g)	3,609	13,88	4,01	13,37	14,32
Zat besi (mg)	2,52	25,2	2,8	21,54	14

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras putih	400	4.800
Daging ayam	300	9.000
Udang segar	250	18.750
Udang kering	50	750
Santan	400	2.000
Jagung kuning pipil	200	1.600
Wortel	200	1.200
Buncis	200	1.200
Semangka	1.800	12.600
Minyak	25	300
Bawang putih	6	120
Daun pandan	4	60
Kapulaga	5	250
Ketumbar	5	150
Garam	5	100
Kayumanis	5	90
Cengkeh	7,5	525
Merica	5	250
Jinten	2,5	212,5
Pekak	2	300
Bawang goreng	50	1.500
Seledri	30	750
Pepaya	1.100	7.700
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 64.207,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.420

23 Nasi-Ikan Pesmol-Sayur Asem

Estimasi Harga per porsi : Rp 6.826

Kandungan gizi per porsi : Energi : 497 kkal; Protein : 24,9 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi

750 g beras, dimasak menjadi Nasi

Bahan ikan pesmol

800 g ikan	3 buah tomat muda
5 sdm air jeruk nipis	3 cabai rawit hijau
1 sdm garam	5 buah cabai merah
3 lembar daun salam	2 batang daun bawang
3 lembar daun jeruk	Garam secukupnya
200 ml air	Gula pasir secukupnya
1 ruas (10g) lengkuas	Minyak goreng secukupnya
1 batang serai	

Bumbu yang dihaluskan untuk pesmol

5 siung bawang merah
3 siung bawang putih
1 ruas kunyit
10 butir kemiri
1 ruas jahe

Bahan sayur asem

200 g labu siam	3 siung bawang putih
200 g kacang panjang	20 g asem jawa
200 g jagung	2 cm (10g) lengkuas
200 g kangkung	Garam secukupnya
5 siung bawang merah	Gula pasir secukupnya

Buah

1,8 kg semangka

Cara membuat ikan pesmol

1. Bersihkan ikan, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Goreng dalam minyak panas sampai agak kering.
2. Panaskan wajan. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan daun salam, daun jeruk, lengkuas dan serai. Tambahkan air dan aduk sampai merata.
3. Tambahkan gula dan garam secukupnya. Cicipi dan perbaiki rasa.
4. Masukkan ikan dan masak sampai bumbu meresap dan air menyusut.
5. Masukkan tomat, cabai merah dan cabai rawit.

Cara membuat sayur asem

1. Cuci bersih semua bahan sayuran.
2. Potong semua sayuran sesuai selera.
3. Didihkan air, masukkan irisan bawang merah, bawang putih, lengkuas dan daun salam.
4. Masukkan sayuran secara bertahap sesuai dengan tingkat kekerasannya.
5. Beri garam dan gula pasir. Koreksi rasa.

Menu nasi-ikan pesmol-sayur asem					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	407	22	497	23,67	24,85
Protein (g)	23,2	47,35	24,9	44,46	41,5
Natrium	248,6	20,72	248,6	16,57	16,57
Serat (g)	3,2	12,31	3,4	11,33	12,14
Zat besi (mg)	2,1	21	2,2	16,92	11

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Ikan	800	32.000
Jeruk nipis	25	225
Garam	5	100
Kunyit	10	50
Bawang putih	18	300
Bawang merah	30	600
Asam jawa	20	240
Kemiri	25	225
Jahe	10	90
Daun salam	3	45
Daun jeruk	3	45
Lengkuas	10	30
Sereh	10	300
Tomat	50	150
Cabe merah	70	1.400
Cabe rawit	15	300
Daun bawang	20	360
Minyak goreng	50	600
Labu siam	200	2.400
Kacang panjang	200	1.200
Jagung	200	1.600
Kangkung	300	3.000
Semangka	1.800	12.600
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 68.260
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.826

24 Nasi-Ayam Saos Inggris-Sup Bening Oyong

Estimasi Harga per porsi : Rp 7.329

Kandungan gizi per porsi : Energi : 490 kkal; Protein : 22,6 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi

750 g beras, dimasak menjadi nasi

Bahan ayam saos inggris

800 kg ayam dipotong menjadi 10 potong
 ½ buah bawang bombay
 3 siung (9 g) bawang putih
 3 buah cabe keriting
 50 g daun bawang
 2 cm jahe
 2 sdm (20 g) saos tiram
 4 sdm (40 g) kecap inggris
 1 sdm (10 g) saos tomat
 1 sdm (10 g) saos sambal
 2 sdm (20 g) kecap manis
 1 sdt (5 g) merica
 1 sdt (5 g) garam

Bahan sup bening oyong

300 g oyong/gambas
 300 g jagung
 3 buah cabe keriting
 3 siung bawang putih
 1 sdt (5 g) garam
 1 sdt (5 g) gula pasir

Buah

1,9 kg melon

Cara membuat ayam saos inggris

1. Cuci bersih ayam, kemudian lumuri dengan garam dan air jeruk nipis dan merica. Remas-remas beberapa saat, masukkan dalam lemari pendingin beberapa saat (15 menit).
2. Goreng ayam tersebut dengan minyak yang cukup sampai matang kekuningan.
3. Tumis irisan bawang putih, bawang bombai dan jahe sampai harum dan tambahkan sedikit air.
4. Masukkan ayam yang telah digoreng, tuangi campuran saos (saos tiram, saos inggris, saos tomat, saos sambal dan kecap manis). Tambahkan garam dan merica. Aduk terus hingga saos tercampur merata. Jangan lupa koreksi rasa.

Cara membuat sup bening oyong

1. Cuci bersih semua bahan sayuran.
2. Potong sesuai dengan selera.
3. Didihkan air dan masukkan irisan cabe merah keriting dan bawang putih.
4. Beri garam dan gula pasir.
5. Koreksi rasa.

Menu nasi-ayam saos inggrissup bening oyong					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	400	21,62	490	23,33	24,5
Protein (g)	20,96	42,78	22,63	40,41	37,72
Natrium	659,95	55	659,95	44	44
Serat (g)	2,14	8,23	2,34	7,8	8,36
Zat besi (mg)	1,69	16,9	1,84	14,15	9,2

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Daging ayam	800	24.000
Bawang bombay	50	700
Bawang putih	18	360
Cabe keriting	30	600
Daun bawang	50	900
Jahe	20	180
Saos tiram	20	700
Kecap inggris	40	1.600
Saus tomat	10	400
Saos sambal	10	400
Kecap manis	20	40
Merica	5	250
Garam	10	200
Oyong	300	3.000
Jagung	300	2.400
Gula pasir	5	60
Melon	1.900	28.500
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 73.290
Harga untuk 1 porsi		Rp 7.329

25 Nasi Gangan Asam

Estimasi Harga per porsi : Rp 3.867

Kandungan gizi per porsi : Energi : 504 kkal; Protein : 16,77 gr

**Resep untuk 10 porsi****Bahan nasi**

750 g beras, dimasak menjadi nasi

Bahan gangan asam

500 g ikan
 600 g kacang panjang
 200 g kangkung
 100 g talas
 20 lembar daun salam
 10 cm lengkuas, memarkan
 4 sdm (40 g) air asam
 13 g gula merah
 20 g kemiri
 50 ml minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan

5 buah cabai merah tanpa biji
 6 buah bawang merah
 2 siung bawang putih
 3 butir kemiri sangrai/goreng
 1 sdt terasi
 1 sdt garam

Buah

650 salak

Cara Membuat Gangan Asam

1. Didihkan 1 liter air bersama bumbu halus, daun salam dan lengkuas. Masukkan ikan setelah mendidih, kecilkan api. Masak sampai bumbu meresap.
2. Masukkan berturut-turut talas, kacang panjang dan kangkung, masak dengan api sedang.
3. Masukkan air asam, garam dan gula. Didihkan kembali, setelah sayuran matang matikan api.

Menu nasi gagan asam					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	415	22,43	504	24	25,2
Protein (g)	15,14	30,9	16,77	29,95	27,95
Natrium	233,86	19,49	233,86	15,59	15,59
Serat (g)	4,22	16,23	4,42	14,73	15,79
Zat besi (mg)	4,1	41	4,25	32,69	21,25

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Ikan	500	20.000
Kacang panjang	600	3.600
Kangkung	200	2.000
Talas	100	1.000
Daub salam	20	300
Cabe merah	35	700
Bawang merah	18	360
Bawang putih	6	120
Lengkuas	50	150
Asam jawa	40	240
Gula merah	13	195
Kemiri	20	180
Minyak	50	600
Terasi	5	125
Garam	5	100
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 38.670
Harga untuk 1 porsi		Rp 3.867

26 Nasi-Sambal Goreng Teri Kacang-Sup Kacang Hijau Daun Kelor

Estimasi Harga per porsi : Rp 7.418

Kandungan gizi per porsi : Energi : 505 kkal; Protein : 21,6 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

750 g beras masak jadi nasi

Bahan sambal goreng teri kacang

20 buah cabe rawit, rebus	2 cm lengkuas
150 g teri	3 lembar daun jeruk
150 g kacang tanah	20 g aAsam jawa
5 siung bawang merah	1 sdt garam
3 siung bawang putih	2 sdm gula merah
3 buah cabe merah besar	6 sdm minyak goreng
10 g cabe rawit	

Bahan sup kacang hijau daun kelor

250 g kacang hijau
 300 g daun kelor
 500 g wortel
 1 sdt lada
 3 g siung bawang putih
 2 cm Jahe
 1 sdt garam
 1 sdm minyak

Buah

1,1 kg jeruk

Cara membuat sambal goreng teri kacang

1. Teri dicuci, tiriskan lalu goreng sampai matang.
2. Kacang tanah, dicuci, ditirikan, goreng sampai matang.
3. Goreng teri dan kacang secara terpisah. Tiriskan.
4. Bawang merah dan bawang putih, lalu haluskan.
5. Cabe merah besar dan cabe rawit diiris halus, kemudian memarkan lengkuas.
6. Asam jawa, cuci, rendam dalam air masak secukupnya.
7. Tumis bumbu halus, sampai harum kekuningan, masukkan irisan cabe, daun jeruk, lengkuas, air asam, garam, gula merah secukupnya, aduk rata sampai agak kental.
8. Masukkan teri dan kacang goreng, aduk rata. Angkat dan sajikan.

Cara membuat sup kacang hijau daun kelor

1. Rebus kacang hijau sampai pecah
2. Bawang putih dihaluskan, tumis sebentar hingga kuning
3. Bawang merah, iris halus, goreng sisihkan.
4. Wortel dibersihkan, potong dadu, masukkan dalam rebusan kacang hijau, masukkan tumisan bawang putih.
5. Jahe dimemarkan, lalu masukkan.
6. Masukkan lada halus dan garam secukupnya.
7. Terakhir masukkan daun kelor yang sudah dibersihkan. Biarkan mendidih sebentar.
8. Angkat dan sajikan, taburi dengan bawang goreng

Nasi-sambal goreng teri kacang-sup kacang hijau daun kelor					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	415	22,43	505	24,05	25,25
Protein (g)	19,9	40,61	21,6	38,57	36
Natrium	489,9	40,83	489,9	32,66	32,66
Serat (g)	5,5	21,15	5,7	19	20,36
Zat besi (mg)	3,6	36	3,8	29,23	19

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Kacang hijau	250	4.875
Daun kelor	300	25.500
Wortel	500	3.000
Lada	5	250
Bawang putih	18	360
Bawang merah	15	300
Cabe rawit	10	200
Cabe merah besar	21	420
Lengkuas	20	60
Daun jeruk	3	45
Asam jawa	20	120
Gula merah	20	300
Jahe	20	180
Garam	10	200
Minyak	35	420
Teri	150	11.250
Kacang tanah	150	1.200
Jeruk	1.100	16.500
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 74.180
Harga untuk 1 porsi		Rp 7.418

27 Kupat Tahu Singaparna

Estimasi Harga per porsi : Rp 5.638

Kandungan gizi per porsi : Energi : 524 kkal; Protein : 21,5 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

- 10 buah ketupat
- 10 potong tahu, goreng
- 10 butir telur, rebus
- 300 g taugeyang sudah disiram air panas
- 100 g kerupuk

Bahan bumbu kacang

- 250 g kacang tanah, goreng terlebih dahulu dan haluskan
- 20 g gula merah
- 1 sdm bawang putih
- 5 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- 2 buah cabe rawit, rebus dan haluskan
- 3 buah cabe merah, rebus dan haluskan
- 1 sdt garam
- 3 lembar daun salam
- 20 g bawang goreng

Buah

- 1,3 kg belimbing

Cara membuat bumbu kacang

1. Haluskan bawang putih campur dengan cabe yang sudah dihaluskan. Tumis dengan minyak sedikit.
2. Masukkan kacang tanah yang sudah dihaluskan dan daun salam.
3. Masak bumbu dan tambahkan air secukupnya.
4. Tambahkan garam, gula dan air asam jawa. Koreksi rasa.

Cara penyajian

1. Potong dadu ketupat, tahu dan tambahkan tauge ke dalam piring. Siram menggunakan bumbu kacang dan kecap.
2. Taburkan bawang goreng dan tambahkan kerupuk

Menu kupat tahu singaparna					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Lontong 75 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	478	25,84	524	24,95	26,2
Protein (g)	20,9	42,65	21,5	38,39	35,83
Natrium	395,74	32,98	395,81	26,39	26,39
Serat (g)	0,38	1,46	0,42	1,4	1,5
Zat Besi (mg)	0,54	5,4	0,55	4,23	2,75

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
beras	375	3.375
tahu	500	4.000
telur	600	13.200
Tauge	300	3.000
kacang tanah	250	2000
gula merah	20	300
bawang putih	10	200
asam jawa	20	120
kecap manis	50	1.000
garam	10	200
jeruk nipis	25	225
cabe rawit	60	1200
cabe merah	21	420
kerupuk	100	1.800
bawang goreng	20	600
Daun salam	3	45
belimbing	1.300	24.700
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 56.385
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.638

28 Bihun Jagung Goreng-Ayam Goreng

Estimasi Harga per porsi : Rp 5.548

Kandungan gizi per porsi : Energi : 482 kkal; Protein : 18,14 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan bihun jagung goreng

- 400 g bihun
- 10 g ebi kering
- 250 g sawi hijau
- 250 g kol
- 250 g wortel
- 1 sdt garam
- 3 sdm saos tiram
- 50 ml kecap manis
- 1 sdt merica
- 3 siung bawang putih
- 5 siung bawang merah
- 3 batang bawang daun

Bahan ayam goreng

- 800 g ayam
- 7 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 50 g laos
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- 5 buah kemiri
- 10 g ketumbar
- 3 batang sereh
- 3 lembar daun salam
- 1 buah jeruk nipis

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat bihun jagung goreng

1. Rendam bihun jagung dengan air bersih atau panas dan tiriskan.
2. Kupas dan potong wortel bentuk korek api atau panjang.
3. Potong sawi hijau dan kol kecil dan panjang.
4. Sangrai rebon samai matang dan kering.
5. Haluskan bawang merah, bawang putih, merica dan rebon.
6. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum.
7. Masukkan wortel terlebih dahulu dan diaduk sampai agak lunak.
8. Tambahkan sawi hijau dan kol sambal tambahkan kecap, merica dan gula secukupnya.
9. Masukkan bihun jagung dan diaduk sampai rata dengan api sedang hingga semua bahan tercampur rata.

Cara membuat ayam goreng

1. Ayam yang sudah dipotong dilumuri jeruk nipis dan garam didiamkan dulu 5 menit lalu dicuci bersih.
2. Bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, ketumbar, kemiri dan merica dihaluskan.
3. Ungkep ayam dengan bumbu yang dihaluskan, masukkan daun salam, laos dan sereh yang sudah digeprek terlebih dahulu.
4. Setelah matang, ayam digoreng dengan minyak yang cukup sampai kuning kecoklatan.

Bihun jagung goreng-ayam goreng					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Porsi 90%		Porsi 100%	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	433,93	23,46	482,14	22,96	24,11
Protein (g)	16,33	33,32	18,14	32,39	30,23
Natrium	662,89	55,24	736,54	49,1	49,1
Serat (g)	8,38	32,23	9,31	31,03	33,25
Zat besi (mg)	5,23	52,29	5,81	44,69	29,05

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (rp)
Bihun	400	6.000
Ebi kering	10	1.500
Sawi hijau	250	1.250
Kol	250	1.000
Wortel	250	1.500
Garam	10	200
Saos tiram	30	1.050
Kecap manis	50	1.000
Merica	5	250
Bawang putih	24	480
Bawang merah	50	1.000
Bawang daun	30	540
Jahe	20	180
Kunyit	20	100
Laos	50	150
Merica	10	500
Kemiri	12,5	112,5
Ketumbar	10	300
Sereh	30	900
Daun salam	3	45
Jeruk nipis	25	225
Jeruk manis	1.100	13.200
Ayam	800	24.000
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 55.482,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.548

29 Nasi Gurih-Ikan Masak Kuah Kuning

Estimasi Harga per porsi : Rp 6.571

Kandungan gizi per porsi : Energi : 499 kkal; Protein : 21,3 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi gurih

- 750 g beras
- 200 g kacang merah
- 20 ml minyak goreng
- 1 sdt garam
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 3 batang sereh
- 1 sdt garam
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih

Bahan ikan masak kuah kuning

- 800 g ikan tuna
- 100 g wortel
- 200 g kol
- 200 g labu siam
- 200 g tomat
- 50 g cabe merah
- 100 g (4 buah) jeruk nipis
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

Buah

- 1,1 kg jeruk

Cara membuat nasi gurih

1. Cuci bersih beras dan masukkan kedalam panci untuk dimasak.
2. Masukkan kacang beras yang sudah direndam dan direbus terlebih dahulu.
3. Haluskan bumbu-bumbu (bawang merah, bawang putih, garam)
4. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan ke dalam panci bersama dengan daun salam, daun jeruk, sereh dan pandan serta minyak 1 sendok, sampai menjadi karon.
5. Selanjutnya pindahkan untuk dikukus sampai nasi matang.

Cara membuat ikan masak kuah kuning

1. Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan garam, diamkan, kemudian dicuci sampai bersih. Goreng ikan setengah matang.
2. Haluskan bumbu bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, jahe dan garam.
3. Iris cabe merah dan tomat besar-besar.
4. Tumis bumbu dengan satu sendok minyak sampai harum, tuangi air secukupnya.
5. Masukkan ikan dan sayuran ke dalam bumbu.
6. Tambahkan garam, gula, masak sampai ikan dan sayur matang.

Nasi gurih ikan masak kuah kuning					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	409,19	22,12	499,42	23,78	24,97
Protein (g)	19,63	40,06	21,31	38,05	35,52
Natrium	437,15	36,43	437,1	29,14	29,14
Serat (g)	8,01	30,81	8,2	27,33	29,29
Zat besi (mg)	7,15	71,5	7,3	56,15	36,5

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Kacang merah	200	4.000
Minyak goreng	20	240
Garam	10	200
Ikan tuna	800	32.000
Wortel	100	600
Kol	200	800
Labu siam	200	2.400
Tomat	200	600
Cabe merah	50	1.000
Jeruk nipis	100	900
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Jahe	20	180
Kunyit	10	50
Gula	5	60
Jeruk manis	1.100	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 65.710
Harga untuk 1 porsi		Rp 6.571

30 Bubur Kenambay Umbay

Estimasi Harga per porsi : Rp 5.257

Kandungan gizi per porsi : Energi : 473 kkal; Protein : 20,3 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan bubur umbi sehat

500	g singkong
400	g ubi jalar
300	g talas
300	g jagung
300	g ikan
200	g bayam
100	g tomat
600	g (10 butir) telur
2	cm jahe
2	cm kunyit
3	batang sereh
3	lembar daun salam
50	ml minyak saja

Buah

1,8	kg semangka
-----	-------------

Cara membuat bubur umbi sehat

1. Buat kaldu dari ikan segar yang utuh dengan air, setelah mendidih saring.
2. Pisahkan daging ikan dari tulang-tulang ikan.
3. Buat bubur dengan mencampurkan kaldu ikan dengan singkong, ubi jalar, dan talas yang sudah dipotong dadu lalu aduk hingga kental.
4. Tumis ikan yang sudah dipisahkan dari tulangnya dengan kunyit dan jahe yang sudah dicacah kecil, serai, daun salam dan garam.
5. Campurkan hasil tumisan ikan ke dalam bubur kaldu, tambahkan jagung pipil, terakhir masukkan sayuran hijau dan tomat yang sudah dipotong kecil-kecil.

Bubur kenambay umbay					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Porsi 90%		Porsi 100%	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	426	23,03	473,33	22,54	23,67
Protein (g)	18,3	37,34	20,33	36,3	33,88
Natrium	454,76	37,9	505,29	33,69	33,69
Serat (g)	4,64	17,83	5,15	17,17	18,39
Zat besi (mg)	4,42	44,19	4,91	37,77	24,55

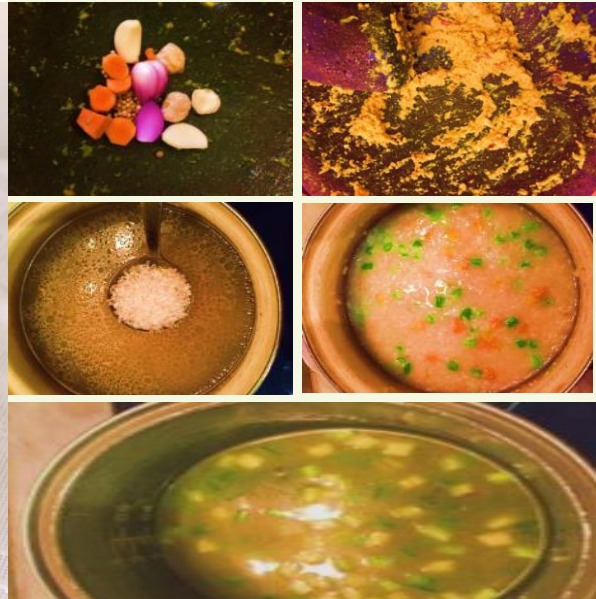
Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Singkong	500	2.500
Ubi jalar	400	2.800
Talas	300	3.000
Jagung	300	2.400
Ikan	300	12.000
Bayam	200	2.000
Tomat	100	300
Telur	600	13.200
Jahe	20	180
Kunyit	10	50
Sereh	30	900
Daun salam	3	45
Minyak	50	600
Semangka	1800	13.200
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 52.575
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.257

31 Bubur Ayam Sayur Kuah Kuning

Estimasi Harga per porsi : Rp 3.559

Kandungan gizi per porsi : Energi : 486 kkal; Protein : 16,9 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan bubur ayam sayur kuah kuning

750	g beras
200	g wortel
200	g buncis
250	g ayam
250	g telur puyuh
2	cm laos
2	cm kunyit
2	cm jahe
1	sdt merica
1	sdt garam
50	ml kecap
50	g bawang goreng
3	batang (30 g) seledri

Buah

650	salak
-----	-------

Cara membuat bubur ayam sayur kuah kuning

1. Haluskan bumbu: bawang putih, bawang merah, kemiri, ketumbar dan kunyit. Tumis dengan serai, daun salam, daun jeruk, laos, jahe, sisihkan. Rebus ayam untuk membuat kaldu. Sisihkan air kaldu ayam: setengah buat kuah dan setengah buat masak bubur.
2. Untuk bubur, masak nasi pakai kaldu, tambahkan garam, daun salam, aduk terus sampai menjadi bubur, masukkan wortel dan buncis, aduk sebentar lalu matikan apinya supaya sayuran tidak terlalu matang.
3. Untuk kuah, masak air kaldu, masukkan bumbu yang sudah ditumis, beri garam, merica bubuk dan daun bawang.
4. Saat penyajian tambahkan telur puyuh yang sudah direbus, irisan ayam suwir satu sendok makan dan bawang goreng di atasnya. Tambahkan kecap.

Bubur ayam sayur kuah kuning					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Porsi 90%		Porsi 100%	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	437,8	23,66	486,44	23,16	24,32
Protein (g)	15,28	31,19	16,98	30,32	28,3
Natrium	481,87	40,16	535,41	35,69	35,69
Serat (g)	3,88	14,92	4,31	14,37	15,39
Zat besi (mg)	3,04	30,42	3,38	26	16,9

Estimasi Harga

Nama Bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Wortel	200	1.200
Buncis	200	1.200
Ayam	250	7.500
Telur puyuh	250	5.000
Laos	20	60
Kunyit	10	50
Jahe	20	180
Merica	5	250
Garam	5	100
Kecap	50	1.000
Bawang goreng	50	1.500
Seledri	30	750
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 35.590
Harga untuk 1 porsi		Rp 3.559

32 Nasi Kuning-Orak Arik

Estimasi Harga per porsi : Rp 3.309

Kandungan gizi per porsi : Energi : 499 kkal; Protein : 15,3 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan nasi kuning

- 750 g beras
- 5 siung bawang berah
- 3 siung bawang putih
- 3 butir (7.5 g) Kemiri
- 2 cm laos
- 2 cm kunyit
- 2 batang sereh
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun pandan
- 1 sdt garam

Bahan orak arik

- 5 butir (300 g) telur
- 500 g tahu
- 250 g wortel
- 50 g sawi
- 250 g jagung
- 3 batang bawang daun
- 1,5 sdt garam
- 1 sdt merica
- 30 ml minyak

Bahan

- 650 g salak

Cara membuat nasi kuning

1. Haluskan bumbu: bawang putih, bawang merah, kemiri, laos, dan kunyit.
2. Masukkan pada nasi yang akan dimasak. Masukkan serai, daun salam, daun jeruk, daun pandan dan air, aduk rata dan mulai memasak.
3. Sajikan bersama orak arik jika sudah matang.

Cara membuat orak arik

1. Tumis bawang daun, tambahkan
2. Jagung manis dan wortel.
3. Masukkan telur kocok dan tahu sambil ditekan agar tahu hancur.
4. Masukkan merica dan garam secukupnya.
5. Masak sampai matang.
6. Sajikan bersama nasi kuning.

Nasi kuning-orak arik					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	408,88	22,1	499	23,76	24,95
Protein (g)	13,63	27,82	15,31	27,34	25,52
Natrium	447,47	37,29	447,47	29,83	29,83
Serat (g)	3,82	14,69	4,02	13,4	14,36
Zat besi (mg)	5,39	53,9	5,54	42,62	27,7

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (rp)
Beras	750	9.000
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Kemiri	7,5	67,5
Laos	20	60
Kunyit	10	50
Sereh	20	60
Daun salam	3	45
Daun jeruk	3	45
Daun pandan	2	40
Garam	10	200
Telur	300	6.600
Tahu	500	4.000
Wortel	250	1.500
Jagung	250	2.000
Daun bawang	30	540
Merica	5	250
Minyak	30	360
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 33.097,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 3.309

33 Nasi-Sop Ayam Campur

Estimasi Harga per porsi : Rp 5.557

Kandungan gizi per porsi : Energi : 509 kkal; Protein : 20,6 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

750 g beras, dimasak menjadi nasi

Bahan Sop Ayam Campur

800 g ayam
 150 g buncis
 200 g wortel
 100 g jagung
 100 g kentang
 150 g kembang kol
 100 g tomat
 5 siung bawang merah
 3 siung bawang putih
 5 butir kemiri
 3 batang bawang daun
 3 batang seledri
 50 g bawang goreng
 1 sdt merica
 1 sdm garam
 1 sdt gula

Buah

1,8 kg semangka

Cara membuat sop ayam campur

1. Rebus ayam yang sudah dipotong, masukkan garam dan bawang putih yang sudah dihaluskan.
2. Pisahkan kaldu ayam dan sisihkan ayam kemudian potong kotak-kotak kecil atau disuwir.
3. Rebus kaldu ayam, masukkan ayam yang sudah dipotong kotak atau suwir.
4. Masukkan kemiri yang sudah dihaluskan, wortel, jagung manis, kentang, kembang kol, buncis, merica.
5. Masukkan daun seledri, daun bawang dan tomat.
6. Taburi bawang goreng. Sajikan dengan nasi putih.

Nasi-sop ayam campur					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	419	22,65	509	24,24	25,45
Protein (g)	18,88	38,53	20,68	36,93	34,47
Natrium	445,83	37,15	446,58	29,77	29,77
Serat (g)	6,54	25,15	7,89	26,3	28,18
Zat besi (mg)	5,06	50,6	5,46	42	27,3

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (Rp)
Beras	750	9.000
Ayam	800	24.000
Buncis	150	900
Wortel	200	1.200
Jagung	100	800
Kentang	100	1.200
Kembang kol	150	1.800
Tomat	100	300
Bawang merah	15	300
Bawang putih	3	60
Kemiri	12,5	112,5
Bawang daun	30	540
Seledri	30	750
Bawang goreng	50	1.500
Merica	5	250
Garam	10	200
Gula	5	60
Semangka	1800	12.600
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 55.572,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 5.557

34 Nasi-Sop Kacang Hijau

Estimasi Harga per porsi : Rp 7.129

Kandungan gizi per porsi : Energi : 502 kkal; Protein : 18,8 gr



Resep untuk 10 porsi

Bahan

750 g beras, dimasak menjadi nasi

Bahan sop kacang hijau sehat

200 g kacang hijau
 400 g daging
 100 g kentang
 200 g wortel
 3 batang bawang daun
 3 batang seledri
 50 g bawang goreng
 100 g tomat
 1 sdm garam
 1 sdt merica
 1 sdt gula
 5 siung bawang merah
 3 siung bawang putih
 5 butir kemiri

Buah

650 g salak

Cara membuat sop kacang hijau sehat

1. Rendam kacang hijau selama 2 jam, tiriskan.
2. Masak daging, kacang hijau yang sudah ditiriskan dan kentang, bila kentang sudah lunak, hancurkan sampai setengah halus di dalam.
3. Sambil menunggu daging dan kacang hijau empuk, tumis bawang merah dan bawang putih sampai warna agak kecoklatan, masukkan ke dalam rebusan daging, masukkan wortel.
4. Bila daging dan kacang hijau sudah empuk, masukkan tomat, merica, garam dan gula.
5. Terakhir masukkan seledri dan daun bawang. Taburi bawang goreng.

Nasi-sop kacang hijau					
Kandungan zat gizi	Anak usia 7-9 thn	% AKG	Anak usia 10-12 thn	% AKG	
	Nasi 100 g		Nasi 150 g	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	411,93	22,27	502,15	23,91	25,11
Protein (g)	17,15	35	18,82	33,61	31,37
Natrium	426,25	35,52	426,25	28,42	28,42
Serat (g)	4,12	15,85	4,32	14,4	15,43
Zat besi (mg)	3,76	37,6	3,91	30,08	19,55

Estimasi Harga

Nama bahan	Gram yang dibutuhkan (g)	Harga yang perlu dikeluarkan (rp)
Beras	750	9.000
Kacang hijau	200	3.900
Daging	400	44.000
Kentang	100	1.200
Wortel	200	1.200
Bawang daun	30	540
Seledri	30	750
Bawang goreng	50	1.500
Tomat	100	300
Garam	10	200
Merica	5	250
Gula	5	60
Bawang merah	15	300
Bawang putih	9	180
Kemiri	12,5	112,5
Salak	650	7.800
Harga untuk 1 resep / 10 porsi		Rp 71.292,50
Harga untuk 1 porsi		Rp 7.129

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI. 2002. Daftar Bahan Makanan Penukar. Jakarta : Direktorat Gizi Kementerian Kesehatan.

Hardinsyah, Aries M. 2012. Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Journal of Nutrition and Food*. 7(2): 89-98.

_____, Perdana F. 2013. Analisis jenis, jumlah dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *J. Gizi Pangan*. 8(1): 39-46.

Irawan DWP. 2016. Prinsip-Prinsip Hygiene Sanitasi Makanan Minuman di RUMah Sakit. Jakarta : Penerbit Forum Ilmiah Kesehatan.

Khomsan A. 2005. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan 2*. Bogor (ID):Institut Pertanian Bogor.

Mahan LK, Raymond JL. 2017. *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. International 14th Edition. Canada (US): Saunders Elsevier.

Mukri NA dkk. 1990. *Manajemen Pelayanan Gizi Institusi Dasar*. Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Gizi Pusat Bekerjasama dengan Akademi Gizi Departemen Kesehatan RI.

[Depkes].Departemen Kesehatan. 2013. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta (ID) : Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta (ID): Direktorat Bina Gizi, Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Merizka I, Pramudho K, Murwanto B. 2014. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*. 5 (1): 90-97

Simeon D., Sally Grantham-McGregor. 1989. Effect of Missing Breakfast on Cognitive Function of School Children of Differing Nutritional Status. *American Journal of Clinical Nutrition*

LAMPIRAN

Perhitungan Kebutuhan Bahan Pangan

1. Kolom 1 : Tuliskan bahan pangan yang dibutuhkan berdasarkan resep.
2. Kolom 2 : Tuliskan jumlah berat (gram) yang dibutuhkan untuk setiap siswa. Misalnya berdasarkan 1 resep untuk 10 porsi dibutuhkan ikan 800 g berarti kebutuhan per siswanya adalah 80 g ($800 \text{ g} \div 10 \text{ porsi} = 80 \text{ g}$).
3. Kolom 3: Cantumkan jumlah siswa yang akan diberikan menu sarapan.
4. Kolom 4 : Perkalian antara jumlah berat bahan pangan (kolom 2) dengan jumlah siswa yang akan diberikan menu sarapan(kolom 3)
5. Misalnya 80 g ikan dikalikan siswa 300 orang mejadi 24.000 g atau 24 kg. Kebutuhan pangan ikan yaitu 24 kg untuk seluruh siswa.
6. Berikut disajikan form perencanaan untuk dapat dijadikan pegangan dalam merencanakan kebutuhan bahan pangan.

No	Nama bahan pangan (1)	Kebutuhan bahan pangan per siswa (gram) (2)	Jumlah siswa (orang) (3)	Kebutuhan bahan pangan total (gram/kg) (4)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Tabel Perhitungan Estimasi Harga per Orang

1. Kolom 1 : Nama bahan pangan
 2. Kolom 2 : jumlah bahan pangan yang dibutuhkan (kg atau unit lain seperti bungkus, sisir dsb)
 3. Kolom 3 : Harga per satuan berat atau per unit (bungkus, sisir dsb)
 4. Kolom 4 : perkalian antara jumlah bahan pangan yang dibutuhkan (kolom 2) dengan kolom 3 (harga)
 5. Total harga seluruh bahan pangan dibagi jumlah porsi
- *harga disesuaikan dengan wilayah setempat

No	Nama bahan pangan (1)	Jumlah bahan pangan (kg) (2)	Harga/kg (3)	Estimasi Harga (4)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
		Estimasi seluruh siswa		
		Estimasi/orang		

TIM PENYUSUN

Pengarah Progas

Dr. Khamim M. Pd

Penanggungjawab Progas

Bambang Hadi Waluya, M.Pd

Tim Progas Kemendikbud

Drs. Gesit Mulyawan, M.Pd

Kori Rahadian, S.Pd

Tim Pengembangan Menu - IPB

Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes

Dr. Tiurma Sinaga, MFSA

Prof. Ir. Ahmad Sulaeman, MS, PhD

Dwikani Oklita Anggiruling, S.Gz, M.Si

Tim Progas WFP

Nikendarti Gandini

Nunuk Supraptinah

Tania Barendz

Ina Herawati

Jeffry Pupela

Sumiaty

Yusmanetti Sari

