

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara Indonesia merupakan negara yang memiliki kekayaan yang sangat melimpah, baik dari sisi suku, budaya, Bahasa, kesenian, flora, dan fauna. Indonesia sendiri memiliki jumlah pulau sebanyak 17.491 yang telah melalui hasil validasi dan verifikasi, sehingga dapat dipastikan bahwa terdapat keragaman kuliner yang terbentuk di dalamnya.

Sulawesi merupakan salah satu pulau besar yang dimiliki Indonesia. Kota Palu merupakan salah satu kota yang berada di Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia. Kota Palu berada pada 02° 22' 00" Lintang Utara - 04° 48' 00" Lintang Selatan, dan 119° 22' 00" - 124° 22' 00" Bujur Timur, dengan 95,34% wilayah berada pada ketinggian 100-500 dpl dan 4,66% berada pada dataran rendah. Secara geografis, Kota Palu berbatasan dengan Kecamatan Labuan di sebelah Utara, Kecamatan Parigi Barat di sebelah Timur, Kecamatan Marawola dan Kecamatan Biromaru di sebelah Selatan, dan Kecamatan Banawa Selatan di sebelah Barat. (Wikipedia, 2020)

Kota Palu sendiri memiliki nilai historis yang sangat panjang, bermula dari asal usul kota tersebut, yang terbentuk akibat dari pergerakan lempeng bumi, sehingga dasar laut terangkat dan membentuk daratan. Suku Kaili merupakan saksi hidup dari sejarah perkembangan kuliner di wilayah Sulawesi Tengah. Mereka mendiami hampir sebagian besar wilayah Provinsi Sulawesi Tengah, yang mayoritas berada di Kabupaten Donggala, Kabupaten Sigi, dan Kota Palu.

Sulawesi Tengah memiliki kekayaan alam yang sangat berlimpah, seperti produk kehutanan, perkebunan, kelautan, dan pertambangan. Salah satu komoditi unggulan dari wilayah ini ada pada bidang perkebunan, seperti jagung, kelapa sawit, dan lainnya. Dari data yang diperoleh, hasil perkebunan jagung ini dapat menghasilkan sebanyak 131.123 ton per tahunnya, yang kemudian di ekspor ke berbagai negara. Sedangkan dari sektor kelautan, wilayah ini banyak memperoleh hasil kelautan seperti udang, tuna, cakalang, rumput laut, dan lainnya.

Berdasarkan keragaman budaya dan kekayaan alam yang sangat berlimpah, membuat penulis tertarik untuk mengangkat Kota Palu sebagai tema dari tugas akhir yang berjudul “Kota Palu Sebagai Daya Tarik Wisata Kuliner Sulawesi Tengah”. Hal ini juga dikarenakan sebagian besar turis yang datang untuk berwisata cenderung berwisata di daerah Sulawesi Utara, seperti Kota Manado. Maka dari itu, penulis ingin lebih mengangkat daerah Sulawesi Tengah, khususnya Kota Palu agar mendapatkan perhatian lebih dari turis baik lokal maupun mancanegara, dan pemerintah serta masyarakat dapat meningkatkan kualitas layanan yang mereka miliki.

1.2 Tujuan dan Sasaran

Pembuatan tugas akhir *food presentation* “Kota Palu Sebagai Daya Tarik Wisata Kuliner Sulawesi Tengah” memiliki beberapa tujuan yang ingin penulis capai, seperti:

- Menambah wawasan pribadi dari penulis mengenai keragaman kuliner yang ada di berbagai penjuru wilayah Indonesia.

- Mengangkat kearifan lokal nusantara agar lebih dikenal di mata masyarakat luas dengan dapat diadakannya forum diskusi mengenai hal tersebut.
- Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai daerah Sulawesi Tengah, khususnya Kota Palu, sehingga dapat meningkatkan perekonomian masyarakat sekitar di berbagai sektor.

Sasaran yang ingin dicapai oleh penulis dari hasil penulisan tugas akhir ini adalah peningkatan perekonomian di bidang pariwisata di daerah tersebut. Sektor pariwisata merupakan salah satu sektor yang paling berpengaruh dalam bidang ekonomi, serta hal tersebut sangat didukung dengan adanya keindahan alam dan kebudayaan yang indah di daerah tersebut.

1.3 Usulan Masakan

Berikut merupakan usulan masakan khas Kota Palu berdasarkan ragam kebudayaan yang berkembang di daerah tersebut, yang kemudian akan dipilih untuk disajikan oleh penulis dalam bentuk *rijstaffel*, yaitu:

1. Gogos

Gogos adalah hidangan yang mirip dengan lempeng ataupun lontong, tetapi makanan ini berukuran lebih panjang dan ramping. Hidangan ini terbuat dari beras ketan putih, santan, dan ikan bakar yang digiling halus dengan bumbu. Kemudian dibungkus dengan daun pisan dan dibakar di atas arang.

2. Kaledo

Sup kaki sapi yang direbus dengan cabai rawit, dan asam jawa.

3. Uta Dada

Uta dada adalah ayam yang dilumuri bawang putih lalu dibakar, yang kemudian dimasak di dalam santan dengan bumbu jahe, kunyit, bawang merah, dan cabai hijau.

4. Palumara

Palumara adalah sup ikan yang dimasak dengan bumbu kuning, daun kunyit, daun jeruk, cabai rawit, belimbing wuluh, dan tomat.

5. Duo Sale

Duo sale merupakan sambal yang berbahan dasar ikan teri, cabai rawit, tomat, dan bawang merah.

6. Uta Kelo

Uta Kelo merupakan sayur daun kelor yang berkuah santan dengan bumbu putih dan cabai hijau.

7. Nasi Jagung

Biji jagung tua yang ditumbuk kemudian dikukus.

8. Kue Paranggi

Kue paranggi adalah kue dari tepung terigu seperti kue apem dengan campuran gula merah cair di dalam adonannya.

1.4 Menu List

Gogos

(beras ketan putih diisi dengan ikan bakar)

Kaledo

(sup kaki sapi dengan cabai rawit dan asam jawa)

Uta Dada

(ayam yang dibakar kemudian dimasak dalam kuah santan bumbu kuning)

Palumara

(ikan dengan bumbu kuning, cabai rawit, belimbing wuluh, dan tomat)

Uta Kelo

(daun kelor berkuah santan dengan cabai hijau)

Duo Sale

(sambal ikan teri dengan tomat)

Nasi Jagung

(nasi yang berbahan dasar jagung)

Kue Paranggi

(kue dengan campuran gula merah)

1.5 Tinjauan Produk

Dalam penulisan tugas akhir ini, penulis mengambil tema penyajian makanan dengan cara *rijstaffel* untuk makanan tradisional dari daerah Kota Palu. *Rijstaffel* merupakan cara penyajian makanan berurutan diawali dengan makanan pembuka, makanan utama, dan diakhiri dengan makanan penutup. Tata cara penyajian makanan seperti ini mulai berkembang di Indonesia pada masa colonial Hindia Belanda, yang memadukan etiket dan tata cara perjamuan resmi bangsa Eropa dengan kebiasaan makan penduduk setempat. (Wikipedia, 2019) Meskipun tata cara makan ini berkembang dari Bangsa Eropa, makanan yang disajikan bukanlah masakan Eropa, melainkan masakan Nusantara.

1.6 Jenis Masakan

Dengan tata cara penyajian makanan secara *rijstaffel*, berikut adalah susunan makanan yang mendeskripsikan sebagian besar Kota Palu, yang telah penulis dapatkan melalui berbagai sumber:

1) Gogos

Gogos adalah makanan ringan seperti lempeng, yang terbuat dari beras ketan yang berisikan ikan cakalang dan kemudian dibungkus dengan daun pisang. Hal yang membedakan dengan lempeng, yaitu hidangan ini dimasak dengan cara dibakar, namun sebelum dibakar daun pisang tersebut dioles dengan minyak sayur, sehingga menghasilkan aroma yang kuat.



Gambar 1.1 Gogos

2) Kaledo

Kaledo merupakan salah satu makanan yang memiliki sejarah cukup panjang bagi masyarakat Kota Palu. Makanan ini juga merupakan salah satu saksi sejarah perkembangan budaya Suku Kaili. Hidangan ini adalah hidangan berbahan dasar kaki sapi yang memiliki sumsum di dalam tulangnya. Pada awalnya, masyarakat Suku Kaili yang masih menganut paham animisme menggunakan berbagai jenis hewan untuk masakan ini, seperti kaki kambing ataupun babi hutan. Namun seiring dengan masuknya ajaran Islam, membuat bahan dasar dari kaledo ini ikut berubah dengan memanfaatkan kaki sapi. Masakan ini sangatlah sederhana, karena bumbu utama yang dibutuhkan hanyalah asam, garam, cabai hijau, serta tumbuhan yang hidup di lereng pegunungan, yang disebut tava nusuka oleh Suku Kaili.



Gambar 1 2 Kaledo

3) Palumara

Palumara adalah hidangan berkuah olahan ikan khas Suku Kaili yang memiliki citarasa pedas berpadu dengan asam yang merupakan hasil perpaduan dari cabai, tomat dan buah asam muda. Palumara berasal dari kata Pallumara, 'pallu' yang berarti ikan, dan

'mara' yang berarti asam. Hidangan ini berbahan dasar ikan bandeng, tongkol, ataupun kakap merah. Teriknya cuaca di daerah Kota Palu membuat makanan ini sangat cocok disantap ketika siang hari karena kesegarannya.



Gambar 1 3 Palumara

4) Uta Dada

Uta Dada juga merupakan masakan yang berasal dari Suku Kaili. Uta Dada sendiri dalam Bahasa Kaili berarti kuah santan. Bahan utama yang digunakan adalah ayam kampung. Keunikan dari masakan ini yaitu, ayam kampung tersebut dibakar terlebih dahulu sebelum dimasak di dalam kuah santan dengan tumisan bumbu kuning, namun tanpa bawang putih, dan tidak lupa cabai hijau, sehingga makanan ini menghasilkan citarasa yang gurih dan sedikit pedas.



Gambar 1 4 Uta Dada

5) Duo Sale

Duo sale merupakan hidangan sambal ataupun bisa menjadi lauk yang berbahan dasar ikan teri kering yang sudah digoreng, yang kemudian ikan teri dimasak dengan bumbu sambal yang berbahan cabai, tomat, dan bawang merah. Meskipun disebut sebagai sambal, citarasa dari Duo Sale diberi rasa manis dari gula dan penggunaan cabai tidak terlalu banyak sehingga tidak terlalu pedas. Rasa dari Duo Sale terkenal sangat gurih.



Gambar 1 5 Duo Sale

6) Uta Kelo

Uta Kelo adalah hidangan sayuran yang berasal dari bahasa Kaili, yang berarti sayur kelor. Seperti namanya, hidangan ini berbahan dasar daun kelor yang dimasak dengan santan kental. Sebagai pelengkap, biasanya ditambahkan irisan terong muda, pisang muda, dan udang yang dihaluskan.



Gambar 1 6 Uta Kelo

7) Nasi Jagung

Nasi jagung merupakan jenis karbohidrat masyarakat tradisional. Sebenarnya nasi jagung tidaklah menggunakan beras sebagai bahan campurannya, namun fungsinya bisa menjadi pengganti nasi. Nasi jagung sendiri terbuat dari biji jagung yang sudah tua yang kemudian ditumbuk dan dikukus.



Gambar 1 7 Nasi Jagung

8) Kue Paranggi

Kue Paranggi juga merupakan makanan khas dari Suku Kaili, yaitu suku asli daerah Sulawesi Tengah. Sepintas, kue ini mirip dengan Kue Apem, namun yang berbeda adalah campuran gula merah yang sudah di cairkan ke dalam adonan kue tersebut. Bahan dasar utama dari kue ini adalah tepung terigu, gula merah, minyak, dan bahan pengembang.



Gambar 1 8 Kue Paranggi

1.7 Standard Recipe

Standard recipe merupakan sebuah acuan dalam pembuatan suatu makanan. Dalam resep tersebut, tercatat seluruh rincian mulai dari kuantitas bahan, persiapan pembuatan makanan, serta metode memasak. Dengan adanya resep tersebut, diharapkan terciptanya sebuah standar kualitas yang tidak berubah-ubah dari masakan tersebut. Berikut adalah *standard recipe* dari setiap makanan yang akan di presentasikan

Tabel 1
Resep Gogos

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 9 September 2020	Ukuran/porsi	: 140 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 1 jam
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Appetizer	Alat saji	: Dessert plate

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500	gr	Beras ketan	Kukus 15 menit
		1	gr	Daun pandan	
		10	gr	Garam	
		500	gr	Ikan Cakalang	
		500	ml	Santan	
		20	gr	Bawang putih	
		3	gr	Kemiri	
		10	gr	Cabai merah	
		3	gr	Cabai rawit	
		2	gr	Jahe	
		5	gr	Serai	
		2	gr	Daun jeruk	
		3	gr	Gula	
		2	gr	Merica	
	gr	Daun pisang			
	ml	Minyak			
2	Didihkan	500	ml	Santan	
		5	gr	Garam	
3	Masukkan			Beras ketan	Hingga santan menyusut
4	Kukus	500	gr	Beras ketan	Selama 10 menit
		1	gr	Daun pandan	
5	Suir	500	gr	Ikan Cakalang	
6	Haluskan	20	gr	Bawang putih	
		3	gr	Kemiri	
		10	gr	Cabai merah	
		3	gr	Cabai rawit	
		2	gr	Jahe	
		5	gr	Serai	

Lanjutan Tabel 1

Gogos

7	Tumis			Bumbu halus Cakalang Daun jeruk Garam Gula Merica	Hingga harum
8	Bungkus			Daun pisang Ketan Cakalang	
9	Oleskan			Minyak	
10	Bakar			Gogos	Hingga harum
11	Sajikan			Gogos	

Sumber: [https://cookpad.com/id/resep/13336703-lempir-bakar-lalampa-mom-k2?via=search&search_term=lalampa%](https://cookpad.com/id/resep/13336703-lempir-bakar-lalampa-mom-k2?via=search&search_term=lalampa%20)

Tabel 2
Resep Kaledo

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 100 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 35 menit
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Protein	Alat saji	: Bowl

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	4	L	Air	Campurkan air hangat
		2	Kg	Kaki sapi berdaging	
		15	gr	Asam jawa	
		15	gr	Cabai rawit hijau	
		8	gr	Gula	
		10	gr	Garam	
		20	gr	Bawang goreng	
2	Presto	5	L	Air	Hingga empuk kurang lebih 25 menit
		2	Kg	Kaki sapi berdaging	
3	Masukkan	15	gr	Asam jawa	
		15	gr	Cabai rawit hijau	
		8	gr	Gula	
		10	gr	Garam	
4	Sajikan				Taburkan bawang goreng

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/5946369-kaledo-masakan-khas-palu>

Tabel 3
Resep Uta Dada

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 100 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 1 jam
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Protein	Alat saji	: Bowl

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	20	gr	Garam	10 potong Bersihkan Bersihkan
		1,5	Kg	Ayam kampung	
		5	gr	Cabai rawit hijau	
		8	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		50	gr	Bawang merah	
		2	L	Santan cair	
		8	gr	Serai	
		10	gr	Gula	
2	Marinasi	10	gr	Garam	Selama 30 menit
		1,5	Kg	Ayam kampung	
3	Haluskan	5	gr	Cabe rawit hijau	
		8	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		50	gr	Bawang merah	
4	Bakar			Ayam kampung	Setengah matang
5	Didihkan	2	L	Santan cair	
6	Masukkan	8	gr	Bumbu halus	Hingga bumbu meresap
				Ayam kampung	
				Serai	
				Garam	
7	Sajikan			Gula	

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/9550770-uta-dada-simpel#>

Tabel 4**Resep Palumara**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 60 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 50 menit
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Protein	Alat saji	: Soup plate

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200	ml	Minyak	Kupas Bersihkan Kupas Campurkan air hangat Bersihkan
		40	gr	Bawang putih	
		70	gr	Cabai merah	
		10	gr	Kunyit	
		80	gr	Bawang merah	
		2,5	L	Air	
		6	gr	Cabai rawit	
		8	gr	Asam jawa	
		3	kg	Ikan kakap	
		8	gr	Garam	
5	gr	Gula			
2	Haluskan	40	gr	Bawang putih	
		70	gr	Cabai merah	
		10	gr	Kunyit	
		80	gr	Bawang merah	
3	Tumis			Bumbu yang sudah dihaluskan	
4	Masukkan	2,5	L	Air	
		6	gr	Cabai rawit	
		8	gr	Asam jawa	
		3	kg	Ikan kakap	
5	<i>Seasonning</i>	8	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
6	Sajikan				Hangat

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/226338-palumara>

Tabel 5
Resep Uta Kelo

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 80 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 20 menit
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Vegetable	Alat saji	: Bowl

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1		15	gr	Cabai hijau	
		2	L	Air	
		100	gr	Daun kelor	
		300	ml	Santan	
		7	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
2	Haluskan	15	gr	Cabai hijau	
3	Panaskan	2	L	Air	Hingga mendidih
4	Masukkan	300	ml	Santan	
				Cabai hijau halus	
		100	gr	Daun kelor	
		7	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
5	Sajikan				

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/5586719-uta-kelo-sayur-kelor-khas-palu>

Tabel 6
Resep Duo Sale

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 20 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 15 menit
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Side dishes	Alat saji	: Dessert plate

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	600	ml	Minyak	
		100	gr	Ikan teri	
		80	gr	Tomat	
				Cabai rawit	
		4	gr	merah	
		20	gr	Bawang merah	
		10	gr	Cabai merah	
		6	gr	Garam	
2	Goreng	500	ml	Minyak	Hingga kering, tiriskan
		100	gr	Ikan teri	
3	Haluskan	80	gr	Tomat	
		10	gr	Cabai merah	
				Cabai rawit	
		10	gr	merah	
4	Tumis	100	ml	Minyak	
				Bumbu	
5	Masukkan			Ikan teri	
		6	gr	Garam	
		8	gr	Gula	
6	Sajikan				

Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/838612-sambal-ikan-duo-khas-sulawesi>

Tabel 7
Resep Nasi Jagung

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 200 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 50 menit
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Karbohidrat	Alat saji	: Dinner plate

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1 3	Kg L	Beras Jagung Air	
2	Kukus	1 3	Kg L	Beras Jagung Air	Selama 45 menit hingga matang
3	Sajikan				

Sumber: https://cookpad.com/id/resep/12455115-17-nasi-jagung-super-simple?via=search&search_term=nasi%20jagung#

Tabel 8**Resep Kue Paranggi**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 10 porsi
Tanggal	: 28 Mei 2020	Ukuran/porsi	: 100 gr
Revisi	:	Lama pengerjaan	: 30 menit
Lokasi	: Kota Palu	Suhu	: Hangat
Jenis Makanan	: Makanan penutup	Alat saji	: Dessert plate

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	70	gr	Putih telur	Cairkan
		7	gr	Gula	
		2,5	gr	Tbm	
		2,5	gr	Baking powder	
		200	gr	Terigu	
		75	ml	Minyak	
		200	gr	Gula merah	
2	Kocok	70	gr	Putih telur	Hingga mengembang
		7	gr	Gula	
		2,5	gr	Tbm	
		2,5	gr	Baking powder	
3	Masukkan	200	gr	Terigu	Sedikit demi sedikit
4	Masukkan	75	ml	Minyak	
5	Masukkan	200	gr	Gula merah	
6	Masukkan			Adonan	Ke dalam cetakan
7	Kukus				Selama 15 menit
8	Sajikan				

Sumber: https://cookpad.com/id/resep/3425643-bolu-paranggi%F0%9F%98%8A?via=search&search_term=kue%20paranggi

1.8 Recipe Costing dan Dish Costing

Recipe costing merupakan sebuah cara penghitungan untuk mengetahui seberapa besar biaya yang diperlukan untuk resep tersebut, sedangkan *dish costing* adalah cara untuk mengetahui jumlah biaya yang diperlukan untuk satu porsi makanan. Kedua cara tersebut digunakan untuk mengetahui berapa harga jual dari makanan tersebut, dan menghitung apakah *cost* dari setiap resep dan porsinya terlalu banyak atau tidak.

Tabel 9

Recipe Costing Gogos

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Beras ketan	500	gr	Rp25.000	Rp12.500	
Daun pandan	1	gr	Rp5.000	Rp50	
Garam	10	gr	Rp10.000	Rp100	
Ikan Cakalang	500	gr	Rp46.000	Rp23.000	
Santan	500	ml	Rp37.700	Rp18.850	
Bawang putih	20	gr	Rp32.000	Rp640	
Kemiri	3	gr	Rp10.000	Rp120	
Cabai merah	10	gr	Rp40.000	Rp400	
Cabai rawit	3	gr	Rp50.000	Rp150	
Jahe	2	gr	Rp33.000	Rp66	
Serai	5	gr	Rp15.000	Rp75	
Daun jeruk	1	gr	Rp25.000	Rp25	
Gula	3	gr	Rp14.000	Rp42	
Merica	2	gr	Rp1.000	Rp500	
Daun pisang	5	lembar	Rp7.000	Rp35	
Minyak	10	ml	Rp14.000	Rp140	
					Rp56.693
<i>Dish Costing</i>					Rp5.669
<i>Selling Price (cost 17%)</i>					Rp34.016

Tabel 10

Recipe Costing Kaledo

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Air	4	L	Rp 2.250	Rp 9.000	
Kaki sapi berdaging	2	Kg	Rp 86.000	Rp 172.000	
Asam jawa	15	gr	Rp 18.000	Rp 270	
Cabai rawit hijau	15	gr	Rp 25.000	Rp 375	
Gula	8	gr	Rp 14.000	Rp 112	
Garam	10	gr	Rp 10.000	Rp 100	
Bawang goreng	20	gr	Rp 52.000	Rp 1.040	
Jeruk nipis	10	gr	Rp 15.000	Rp 150	
					Rp 183.047
<i>Dish Costing</i>					Rp 18.305
<i>Selling Price (cost 35%)</i>					Rp 52.299

Tabel 11

Recipe Costing Uta Dada

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Garam	20	gr	Rp 10.000	Rp 200	
Ayam kampung	1,5	Kg	Rp 55.000	Rp 82.500	
Cabai rawit hijau	5	gr	Rp 25.000	Rp 125	
Kunyit	8	gr	Rp 13.000	Rp 104	
Jahe	5	gr	Rp 33.000	Rp 165	
Bawang merah	50	gr	Rp 21.000	Rp 1.050	
Santan cair	2	L	Rp 37.700	Rp 75.400	
Serai	8	gr	Rp 15.000	Rp 120	
Gula	10	gr	Rp 14.000	Rp 140	
					Rp 159.804
<i>Dish Costing</i>					Rp 15.980
<i>Selling Price (cost 43%)</i>					Rp 37.164

Tabel 12

Recipe Costing Palumara

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Minyak	200	ml	Rp 14.000	Rp 2.800	
Bawang putih	40	gr	Rp 32.000	Rp 1.280	
Cabai merah	70	gr	Rp 40.000	Rp 2.800	
Kunyit	10	gr	Rp 13.000	Rp 130	
Bawang merah	80	gr	Rp 21.000	Rp 1.680	
Air	2,5	L	Rp 2.250	Rp 5.625	
Cabai rawit	6	gr	Rp 50.000	Rp 300	
Asam jawa	8	gr	Rp 18.000	Rp 144	
Ikan kakap	2	kg	Rp 65.000	Rp 130.000	
Garam	8	gr	Rp 10.000	Rp 80	
Gula	5	gr	Rp 14.000	Rp 70	
					Rp 144.909
<i>Dish Costing</i>					Rp 14.491
<i>Selling Price (cost 29%)</i>					Rp 49.969

Tabel 13

Recipe Costing Uta Kelo

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Cabai hijau	15	gr	Rp 20.000	Rp 300	
Air	2	L	Rp 2.250	Rp 4.500	
Daun kelor	100	gr	Rp 35.000	Rp 3.500	
Santan	300	ml	Rp 37.700	Rp 11.310	
Garam	7	gr	Rp 14.000	Rp 98	
Gula	5	gr	Rp 10.000	Rp 50	
					Rp 19.758
<i>Dish Costing</i>					Rp 1.976
<i>Selling Price (cost 8%)</i>					Rp 24.698

Tabel 14

Recipe Costing Duo Sale

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Minyak	600	ml	Rp 14.000	Rp 8.400	
Ikan teri	100	gr	Rp 80.000	Rp 8.000	
Tomat	80	gr	Rp 13.000	Rp 1.040	
Cabai rawit merah	4	gr	Rp 50.000	Rp 200	
Cabai merah	10	gr	Rp 40.000	Rp 400	
Bawang merah	20	gr	Rp 21.000	Rp 420	
Garam	6	gr	Rp 10.000	Rp 60	
Gula	8	gr	Rp 14.000	Rp 112	
					Rp 18.632
<i>Dish Costing</i>					Rp 1.863
<i>Selling Price (cost 12%)</i>					Rp 15.527

Tabel 15

Recipe Costing Nasi Jagung

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Beras					
Jagung	1	Kg	Rp 17.000	Rp 17.000	
Air	3	L	Rp 2.250	Rp 6.750	
					Rp 23.750
<i>Dish Costing</i>					Rp 2.375
<i>Selling Price (cost 23%)</i>					Rp 10.326

Tabel 16

Recipe Costing Kue Paranggi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga (Rp)	Total (Rp)	Recipe Costing
Telur	70	gr	Rp 23.000	Rp 1.610	
Gula	7	gr	Rp 14.000	Rp 98	
Tbm	2,5	gr	Rp 50.000	Rp 125	
Baking powder	2,5	gr	Rp 45.000	Rp 113	
Terigu	200	kg	Rp 15.000	Rp 15.000	
Minyak	75	ml	Rp 14.000	Rp 1.050	
Gula merah	200	gr	Rp 30.000	Rp 6.000	
					Rp 23.996
<i>Dish Costing</i>					Rp 2.400
<i>Selling Price (cost 9%)</i>					Rp 26.662

1.9 Selling Price

Selling price merupakan harga jual per porsi dari suatu produk yang dihasilkan dari kalkulasi *recipe costing* dan *dish costing*.

Tabel 17

Selling Price

Produk	Yield	Recipe Costing	Dish Costing	Selling Price	Cost Percentage
Gogos	10 portions	Rp56.693	Rp5.669	Rp33.349	17%
Kaledo		Rp183.047	Rp18.305	Rp52.299	35%
Uta Dada		Rp159.804	Rp15.980	Rp37.164	43%
Palumara		Rp144.909	Rp14.491	Rp49.969	29%
Uta kelo		Rp19.758	Rp1.976	Rp24.698	8%
Duo Sale		Rp 18.632	Rp1.863	Rp15.527	12%
Nasi Jagung		Rp23.750	Rp2.375	Rp10.326	23%
Kue Paranggi		Rp23.996	Rp2.400	Rp26.662	9%
Total		Rp630.589	Rp63.059	Rp249.993	25%

1.10 Tabel Daftar Nilai Gizi

Kebutuhan gizi yang cukup merupakan hal yang penting bagi tubuh manusia untuk tetap hidup sehat. Fungsi gizi itu sendiri dalam tubuh manusia adalah sebagai pembetulan sel-sel yang ada dalam tubuh manusia, baik memperbaiki sel yang rusak ataupun mengembangkan sel dalam tubuh. Berikut adalah kandungan nilai gizi yang terdapat dalam susunan menu yang telah dibuat.

Tabel 18
Nilai Gizi Gogos

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras ketan	500	1850	405	0	30	0	0
Garam	10	0	0	0	0	4000	0
Ikan Cakalang	500	536	0	4.5	133,9	1607,1	0
Santan	500	1.440	40	15	12	275	0
Bawang putih	20	20	6,6	0,1	1,3	3,4	0,2
Kemiri	3	14	0	1,5	0,2	0,4	0
Cabai merah	10	4	0,9	0	0,2	0,9	0,4
Cabai rawit	3	2	0,3	0	0	0	0,1
Jahe	2	2	0,4	0	0	0,3	0
Serai	5	5	1,3	0	0,1	0,4	0
Daun jeruk	2	0	0	0	0	0	0
Gula	3	12	3	0	0	0	3
Merica	2	2	1,4	0	0,2	0	0
Minyak	10	6	1,4	0	0,2	0,1	0
Total	1570	3893	460,3	16,6	178,1	5887,6	3,7
Per serving	157	389,3	46,03	1,66	17,81	588,76	0,37

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 19
Nilai Gizi Kaledo

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Air	4000	0	0	0	0	160	0
Kaki sapi berdaging	2000	1360	75,3	37,7	179,9	0	0
Asam jawa	15	42	5,7	0	0,5	4,2	5,8
Cabai rawit hijau	15	9	1,5	0	0,3	0	0,6
Gula	8	31	8	0	0	0,1	8
Garam	10	0	0	0	0	4000	0
Bawang goreng	20	48	10	17,3	4	228	0
Jeruk nipis	10	8	19,8	0,4	1,3	4	3,2
Total	6078	1498	120,3	55,4	186	4396,3	17,6
Per serving	607,8	149,8	12,03	5,54	18,6	439,63	1,76

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 20
Nilai Gizi Uta Dada

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Garam	20	0	0	0	0	7751,6	0
Ayam kampung	1500	6975	948	289,5	142,5	0	0
Cabai rawit hijau	5	3	0,5	0	0,1	0	0,2
Kunyit	8	28	5,2	0,8	0,6	3	0,3
Jahe	5	5	0,9	0	0,1	0,6	0
Bawang merah	50	36	8,4	0,1	1,3	6	0
Santan cair	2000	4933	40	506,7	53,3	333,3	40
Serai	8	8	2	0	0,1	0,7	0
Gula	10	39	10	0	0	0,1	10
Total	3606	12027	1015	797,1	198	8095,3	50,5
Per serving	360,6	1202,7	101,5	79,71	19,8	809,53	5,05

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 21
Nilai Gizi Palumara

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Minyak	200	68	13,3	0,7	5,7	0	3,4
Bawang putih	40	60	13,2	0,2	2,5	6,8	0,4
Cabai merah	70	28	6,2	0	1,6	6,2	3,1
Kunyit	10	9	1,6	0,2	0,2	1,1	0,1
Bawang merah	80	58	13,4	0,1	2	9,6	0
Air	2500	0	0	0	0	100	0
Cabai rawit	6	4	0,6	0	0,1	0	0,2
Asam jawa	8	22	3	0	0,2	2,2	3,1
Ikan kakap	3000	3845	0	52,9	776	1693,2	0
Garam	8	0	0	0	0	3100,6	0
Gula	5	19	5	0	0	0	5
Total	5927	4113	56,3	54,1	788,3	4919,7	15,3
Per serving	592,7	411,3	5,63	5,41	78,83	491,97	1,53

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 22
Nilai Gizi Uta Kelo

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Cabai hijau	15	23	1,5	0	1,1	0	0
Air	2000	0	0	0	0	80	0
Daun kelor	100	64	8,3	1,4	9,4	9	0
Santan	300	740	6	76	8	50	6
Garam	7	0	0	0	0	2713,1	0
Gula	5	19	5	0	0	0	5
Total	2537	956	45,8	77,7	22,8	2867,3	11,4
Per serving	253,7	95,6	4,58	7,77	2,28	286,73	1,14

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 23
Nilai Gizi Duo Sale

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Minyak	600	204	39,8	2,2	16,9	0	10,2
Ikan teri	100	28	0	1,4	5,6	1128,8	0
Tomat	80	14	3,1	0,2	0,7	4	2,1
Cabai rawit merah	4	13	2,3	0,7	0,5	1,2	0,4
Cabai merah	10	4	0,9	0	0,2	0,9	0,4
Bawang merah	20	14	3,4	0	0,5	2,4	0
Garam	6	0	0	0	0	2325,5	0
Gula	8	31	8	0	0	0,1	8
Total	828	308	57,5	4,5	24,4	3462,9	21,1
Per serving	82,8	30,8	5,75	0,45	2,44	346,29	2,11

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 24

Nilai Gizi Nasi Jagung

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras Jagung	1000	4000	810	60	40	0	0
Total	1000	4000	810	60	40	0	0
Per serving	100	400	81	6	4	0	0

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020

Tabel 25

Nilai Gizi Kue Paranggi

Nama Bahan	gr/ml	Kalori(kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Telur	80	41	0,5	0	8,7	133,3	0
Gula	7	30	8	0	0	0	7
Tbm	2,5	0	0	0	0	0	0
Baking powder	2,5	1	0,7	0	0	265	0
Terigu	200	728	152,6	2	20,7	4	0,5
Minyak	75	600	0	70	0	0	0
Gula merah	200	726	198	0	0	66	198
Total	567	2126	359,8	72	29,4	468,3	205,5
Per serving	56,7	212,6	35,98	7,2	2,94	46,83	20,55

Sumber: www.myfitnesspal.com, 2020