

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kekayaan laut Indonesia memiliki peran untuk meningkatkan pendapatan Negara Indonesia. Masyarakat Indonesia yang tinggal di sekitar pantai dapat memanfaatkan laut sebagai mata pencaharian seperti mengelola pantai sebagai destinasi wisata, menjadi nelayan, maupun membuka rumah makan yang menghadirkan masakan laut. Dengan menjadikan laut sebagai destinasi wisata, turis akan meningkatkan pendapatan masyarakat dan pendapatan Negara Indonesia. Pada dasarnya tidak ada satu bentuk tunggal “Masakan Indonesia”, tetapi lebih kepada keanekaragaman masakan daerah yang dipengaruhi secara lokal oleh kebudayaan Indonesia serta pengaruh asing (Pemerintah Kabupaten Tuban, 2020). Salah satu daerah yang dipengaruhi oleh budaya maupun suku yang tidak berasal dari daerah itu sendiri adalah Jawa Timur, masyarakat Indonesia dapat mengembangkan bisnis dengan menghadirkan masakan laut. Masakan laut ini dapat menjadi ciri khas dari setiap daerah dan semakin mengundang turis untuk datang ke daerah tersebut.

Secara administratif Provinsi Jawa Timur terbagi menjadi 29 kabupaten dan 9 kota dengan salah satu yaitu Kabupaten Tuban. Kabupaten Tuban memiliki asal usul dalam beberapa versi, yang pertama disebut Tuban, yang berarti Watu Tiban (batu yang jatuh dari langit), peninggalan yang dibawa dari Majapahit ke Demak oleh sepasang burung dan ketika batu itu tiba Kota Dari Tuban, batu itu jatuh dan disebut Tuban. Versi kedua yang artinya Metu Banyu berguna untuk mengalirkan air adalah kejadian ketika Raden Dandang Wacana (Kyai Gede Papringan) atau Bupati Pertama Tuban membuka hutan Papringan dan menariknya ketika hutan ditebang, air sangat

deras datang. keluar. Ini juga sesuai dengan sumur tua yang dangkal tetapi kaya air dan anehnya, sumur itu sangat dekat dengan pantai, tetapi airnya sangat segar. Ada juga versi ketiga, Tuban, yang berasal dari kata 'Tubo' atau Racun, yang artinya sama dengan nama kecamatan di Tuban, Jenu.

Luas wilayah Kabupaten Tuban 183.994.561 hektar dan luas laut 22.068 km<sup>2</sup>. Letak astronomis Kabupaten Tuban berada pada koordinat 111<sup>o</sup> 30' 112<sup>o</sup> 35 BT dan 6<sup>o</sup> 40' 7<sup>o</sup> 18' LS. Panjang wilayah pesisir adalah 65 km. Ketinggian daratan di Kabupaten Tuban berkisar antara 0 sampai 500 meter di atas permukaan laut. Sebagian besar Kabupaten Tuban beriklim gersang dengan kondisi mulai dari ringan hingga sangat kering di 19 kecamatan, sedangkan yang beriklim kurang lebih lembab terdapat di satu kecamatan. Kabupaten Tuban berada di pesisir utara dan di Kapur Utara. Pegunungan kapur utara di Tuban terbentang dari kabupaten Jatirogo sampai kabupaten Widang dan dari kabupaten Merakurak sampai kabupaten Soko. Wilayah laut kini terbentang antara 5 kecamatan, yaitu kecamatan Bancar, kecamatan Tambakboyo, kabupaten Jenu, kabupaten Tuban, dan kabupaten Palang. Kabupaten Tuban terletak di ujung paling utara dan barat Jawa Timur, yang berbatasan langsung dengan Jawa Timur dan Jawa Tengah atau antara Kabupaten Tuban dan Kabupaten Rembang di Kecamatan Grabagan. Tuban juga dilintasi Sungai Bengawan Solo yang mengalir dari Solo hingga Gresik (Kompas.com, 2020).

Letak geografis dari Kabupaten Tuban yang berada di tepi pantai merupakan salah satu penyebab banyaknya kuliner hidangan laut yang dapat diperoleh dan disajikan. Kuliner hidangan laut khas Kabupaten Tuban yang terkenal adalah kari rajungan terason, mangut iwak pe, dan becek manyung. Adapun berbagai kuliner khas Kabupaten Tuban lainnya yaitu sate menthok, becek menthok, dan sambel belut.

Berbagai kuliner tersebut biasanya disantap dengan nasi jagung khas Kabupaten Tuban.

Kuliner khas Kabupaten Tuban berpengaruh terhadap aspek-aspek kehidupan masyarakatnya. Kuliner Kabupaten Tuban memiliki ciri khas yang pedas sehingga penduduknya menyukai masakan pedas, hal ini secara tidak langsung menjadi karakter masyarakat Kabupaten Tuban. Secara ekonomi, kuliner khas Kabupaten Tuban dapat menjadi daya tarik wisatawan sehingga dapat menaikkan ekonomi penduduknya. Tetapi setelah terdapat kemajuan infrastruktur tol antar kota, Kabupaten Tuban sudah jarang dilewati kendaraan antar kota dan menyebabkan tempat makan di Kabupaten Tuban gulung tikar.

Terdapat beberapa kekurangan dalam kuliner khas Kabupaten Tuban. Penduduk Kabupaten Tuban belum dapat mengikuti perkembangan zaman. Hal tersebut berpengaruh terhadap cara penyajian yang kurang menarik dan kurangnya promosi pemasaran kuliner. Kurangnya pemasaran mengenai kuliner khas Kabupaten Tuban menyebabkan masyarakat luas kurang mengenal berbagai kuliner Kabupaten Tuban padahal Kabupaten Tuban memiliki potensi yang tinggi untuk menjadi tempat wisata. Cara penyajian pun menjadi salah satu daya tarik wisatawan. Apabila cara penyajian kuliner Kabupaten Tuban dikemas dalam bentuk yang elegan dari biasanya, seperti Fine Dining, akan lebih menarik bagi para wisatawan dan konsumen kelas atas.

Setelah memahami sejarah, cita rasa, dan masalah dari makanan khas yang ada di Kabupaten Tuban, maka penulis dapat memulai untuk menyusun resep dengan sebaik-baiknya agar dapat menghasilkan sajian yang dapat diterapkan dan diproduksi dalam standar restoran Fine Dining. Dengan Menyusun resep dengan baik dan benar,

pengembangan produk makanan yang dihasilkan dapat berkualitas dan tanpa mengubah cita rasa hidangan tersebut.

Penulis memilih nara sumber dalam pembuatan produk kuliner khas Tuban ini dan menggunakan resep-resep yang diperoleh dari Bapak Supri pemilik Warung *Sor Sawo*, Ibu Darsih pemilik Warung Belut Jangkar, Ibu Narti pemilik Warung Mbak Narti, Ibu Sri yang sudah membuat nasi jagung sejak tahun 1994, dan Bapak H Saenan pembuat dumbeg.

Beraneka ragam dan uniknya makanan yang terdapat di Kabupaten Tuban ini yang menjadikan penulis tertarik untuk mengangkat Kabupaten Tuban sebagai tema tugas akhir yang berjudul “Pengembangan Presentasi Produk Kuliner Jawa Timur Kabupaten Tuban”. Dengan harapan melalui tugas akhir ini, penulis dapat membantu melestarikan makanan yang sudah jarang ditemukan dipasaran dan memperkenalkan makanan khas Tuban ke masyarakat Indonesia dengan berbagai pengembangan produk dari segi teknik dan penyajian/plating. Salah satu destinasi wisata dengan daya tarik masakan khas lautnya adalah Kabupaten Tuban.

## **1.2 Tujuan dan Sasaran**

### **1.2.1 Tujuan Formal**

Penelitian ini membantu penulis untuk memperdalam pemahaman teori tentang pengolahan makanan khas Kabupaten Tuban mulai dari persiapan, proses, dan mempresentasikannya. Tujuan formal ini juga bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga di Poltekpar Pariwisata NHI Bandung. Berikut adalah beberapa tujuan formal dari Tugas Akhir ini:

- 1) Untuk meningkatkan wawasan dan antusias masyarakat pada masakan *seafood* daerah pesisir di Indonesia (Kabupaten Tuban, Jawa Timur).
- 2) Melestarikan budaya Kabupaten Tuban dan membuat inovasi untuk mengembangkan produk tersebut.
- 3) Mempromosikan kembali kuliner dan keistimewaan Kabupaten Tuban.

### **1.2.2 Tujuan Operasional**

Meningkatkan kualitas, meningkatkan proses produksi makanan khas tuban, meningkatkan penghasilan produsen terkait/nelayan.

- 1) Salah satu usaha memperkenalkan kuliner Kabupaten Tuban, Jawa Timur.
- 2) Meningkatkan kualitas dan produksi makanan khas Kabupaten Tuban.
- 3) Meningkatkan penghasilan para produsen/nelayan di Kabupaten Tuban.

- 4) Salah satu usaha pengembangan produk dalam segi presentasi/*plating* agar lebih menarik perhatian para konsumen terhadap kuliner Kabupaten Tuban.

### **1.3 Usulan Produk**

Penulis akan mempresentasikan dan mengembangkan masakan kuliner Kabupaten Tuban, Jawa Timur. Berikut adalah produk yang akan di presentasikan oleh penulis:

*Appetizer* : Sate Menthok

*Soup* : Becek Sapi

*1st Main Course* : Kari Udang & Rajungan Tarason

*Palate Cleanser* : Sayur Pepaya Muda

*2<sup>nd</sup> Main Course* : Lele Jangkar & Nasi Jagung

*Dessert* : Dumbeg

### 1.3.1 Usulan Menu

#### ***“SATE MENTHOK”***

( Daging entog yang di giling, dibakar lalu dilumuri oleh bumbu merah dan disajikan dengan saus kecap dan jeruk nipis )

\*\*\*

#### ***“BECEK SAPI”***

( Daging sapi bagian sengkrel yang di *pan seared* lalu diberi kuah kuning dengan rempah mesoyi )

\*\*\*

#### ***“KARI UDANG & RAJUNGAN TARASON”***

( Rajungan dan udang windu segar yang dimasak dengan saus kari khas Tuban )

\*\*\*

#### ***“SAYUR PEPAYA MUDA ”***

( Sayur asem khas Tuban yang disajikan dengan sayuran pepaya muda )

\*\*\*

#### ***“LELE JANGKAR & NASI JAGUNG”***

( Lele panggang khas Tuban yang menggunakan bumbu marinasi pedas disajikan dengan nasi jagung )

\*\*\*

#### ***“DUMBEG”***

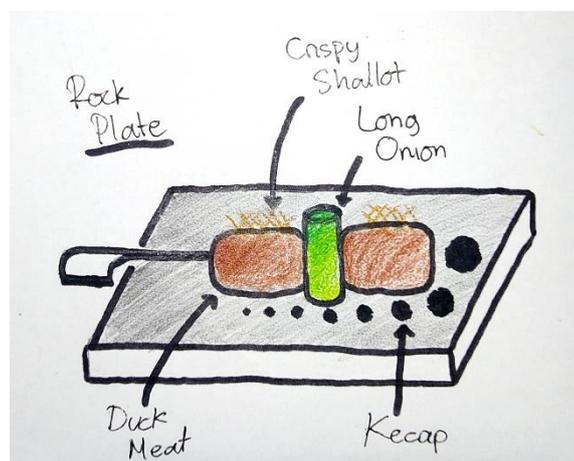
( Makanan penutup dengan campuran bahan tepung beras dan gula merah )

### 1.3.2 Penjelasan Menu

Disini penulis akan menjelaskan secara singkat tentang masakan khas Kabupaten Tuban, Jawa Timur yang telah dipilih dan akan di presentasikan oleh penulis. Diantaranya yaitu:

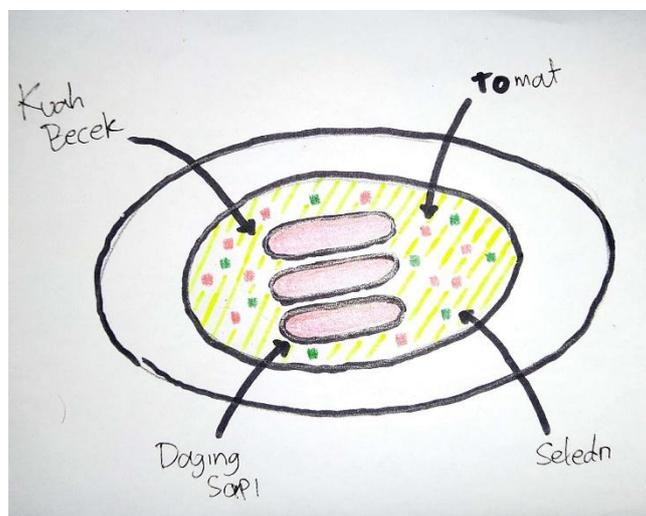
#### 1. Sate Menthok

Sate Menthok merupakan masakan khas Kabupaten Tuban, Menthok adalah entok yang diartikan kedalam bahasa jawa. Walaupun menthok satu famili yang sama dengan bebek tetapi mereka berbeda dari postur tubuh dan kandungan lemak didalamnya. Sate Menthok sendiri terkenal di Kabupaten Tuban sejak tahun 1996 yang diperkenalkan oleh Ibu Sutiah, pemilik warung tradisional yang bernama Warung Sor Sawo yang telah berdiri sejak tahun 1994 yang awalnya berada di jl. Mojopahit sampai tahun 2002 lalu pindah ke dalam yaitu di Gg. Buyung, Warung Sor Sawo ini adalah rumah makan yang menjual beberapa makanan khas Tuban yaitu becek menthok dan juga sate menthok. Sate menthok disajikan dengan bumbu sambal kecap dan irisan bawang merah dan tomat.



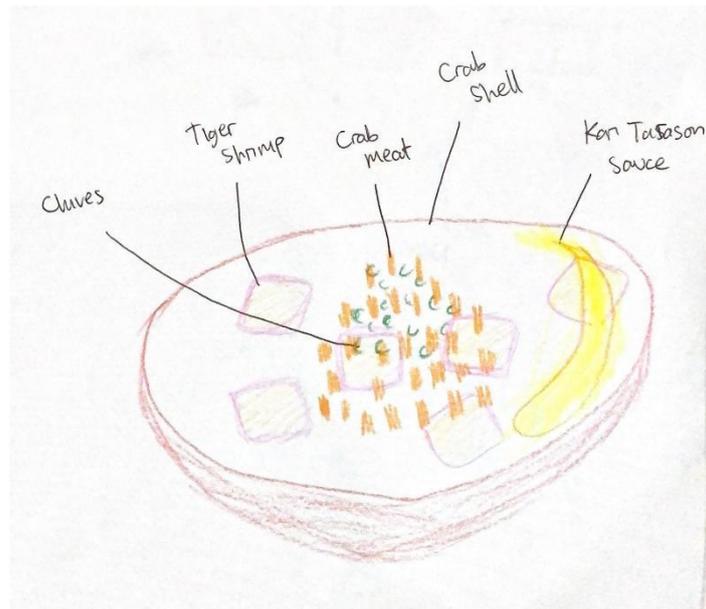
## 2. Becek Sapi

Becek Sapi berbahan dasar daging sapi dan disajikan dengan kuah kuning yang kaya akan rempah-rempah seperti mesoyi, ketumbar, dan juga lada putih. Secara tradisional becek merupakan makanan yang berbahan dasar menthok, Becek Menthok dijual di Warung Sor Sawo di Kota Tuban. Biasanya becek menthok disajikan dengan nasi putih. Becek menthok adalah salah satu menu yang ada di warung tradisional Sor Sawo ini dan bagian entok yang dipakai berbeda dengan sate menthok agar tidak ada bahan yang terbuang dan bagian entok yang dipakai seperti sayap, kepala, jeroan entok, dan bagian-bagian sisa yang diambil untuk sate menthok. Menurut suami Ibu Sutiah yang bernama Bapak Supri, beliau adalah salah satu nara sumber yang diwawancarai oleh penulis saat datang ke lokasi, beliau berpendapat bahwa sudah sangat sedikit yang mengenali kuliner Kabupaten Tuban yang satu ini. Penulis mengganti proteinnya menjadi daging sapi dikarenakan didalam *appetizer* sudah menggunakan daging menthok.



### 3. Kari Udang & Rajungan Tarason

Kepiting merupakan hewan laut yang memiliki kemiripan dengan rajungan, bedanya adalah ukuran rajungan lebih kecil dibandingkan dengan kepiting dan memiliki corak putih yang mencolok pada cangkangnya. Warung Mbak Narti sudah berdiri sejak tahun 1995 di warung Mbak Narti ini rajungan disajikan dengan rempah-rempah seperti mesoyi, santan, serta memiliki cita rasa pedas khas tuban yang mana membuat begitu digemari oleh khalayak umum. Asal mula kata kenapa masakan ini disebut tarason adalah karena oleh masyarakat Tuban masakan ini sangat pedas dan sejak dulu tarason adalah nama sebutan sebuah balsem maka orang-orang menyebut masakan ini kari tarason karena rasanya yang sangat pedas.



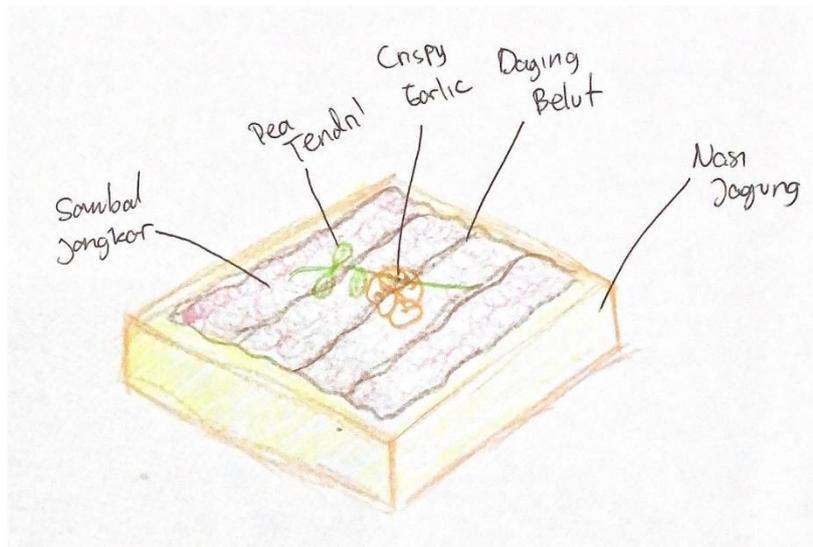
#### 4. Sayur Pepaya Muda

Sayur asem merupakan sayuran yang sering hadir dalam masakan di rumah. Di Pulau Jawa sayur asem memiliki beraneka ragam jenis. Sayur asem di daerah Jawa Timur cenderung memiliki cita rasa yang pedas. Masyarakat Jawa Timur juga menambahkan kangkung dan timun pada sayur asem. Sedangkan di Kabupaten Tuban sayur asem memakai klentang atau buah dari pohon kelor, ada juga yang memakai pepaya muda, belimbing wuluh, dan juga kacang panjang. Pada tugas akhir ini penulis menggunakannya untuk *palate cleanser* didalam *set menu*.



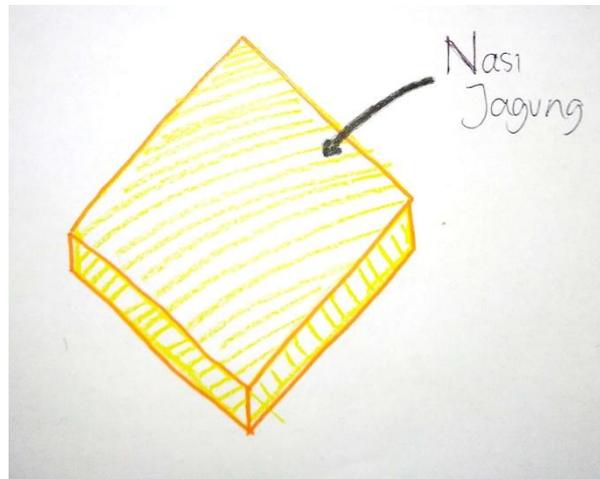
## 5. Lele Jangkar

Lele khas Tuban dapat disajikan dengan berbagai macam bumbu, salah satunya disajikan menggunakan sambal basah dan ada juga yang disajikan kering. Lele khas Tuban terkenal memiliki cita rasa yang gurih dan juga pedas, dengan mengganti kemiri dengan kacang tanah yang disangrai. Bu Darsih pemilik Warung Belut Jangkar yang sudah ada sejak tahun 1993, beliau telah mengkreasikan hidangan belut menjadi salah satu hidangan khas Tuban. Salah satu menu selain belut Warung Bu Darsih juga menyajikan Lele dengan bumbu yang sama. Pada tugas akhir ini penulis menggunakan bahan lele dikarenakan susahny mendapatkan belut.



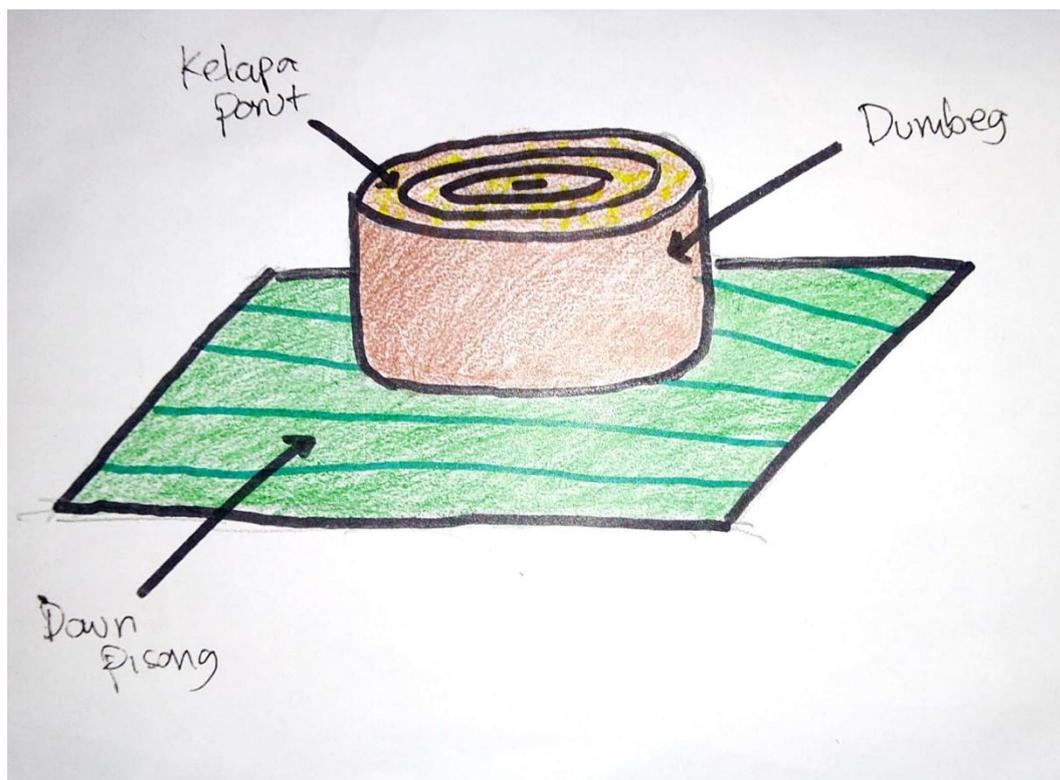
## 6. Nasi Jagung

Nasi jagung atau biasa disebut sego jagung khas Tuban berasal dari jagung yang dihaluskan dan dinamakan *bledekan*. *Bledekan* yang dikukus akan menjadi nasi jagung. Nasi jagung khas Tuban berbeda dengan nasi jagung pada umumnya yang masih dicampur dengan nasi putih atau beras putih. Bu Sri yang sudah membuat nasi jagung sejak tahun 1994, telah berjualan nasi jagung dan dijual ke beberapa rumah makan tradisional yang berada di Tuban, dengan resep khas beliau yang mana merupakan nasi jagung khas Tuban. Penulis memilih beliau sebagai nara sumber karena menurut masyarakat lokal Tuban beliau sudah sangat lama membuat nasi jagung dan penulis datang ke rumah beliau untuk diwawancarai yang berada di gang kecil di Jl. Mojopahit II.



## 7. Dumbeg

Dumbeg sudah ada sejak abad ke 15, pertama kali dikenal dari bagian pesisir utara Pulau Jawa yang menjadi salah satu sasaran karena kawasan pantai utara adalah pusat perdagangan pada zaman tersebut, jalur diplomasi internasional. Dumbeg adalah salah satu jajanan yang disukai oleh para wali karena merupakan jajanan yang mudah ditemukan di jalur perdagangan seperti Kabupaten Tuban dan nama lain Kabupaten Tuban juga adalah bumi wali yang artinya rumah para wali. Dumbeg berbahan dasar dari santen dan gula merah ini sudah dibuat oleh Bapak H. Saenan sejak tahun 1998 dan selalu dikirim ke pasar-pasar.



#### **1.4 Resep Produk Kuliner Tuban**

Dalam pembuatan produk kuliner khas Tuban ini, penulis menggunakan resep-resep yang diperoleh dari Bapak Supri pemilik Warung *Sor Sawo*, Ibu Darsih pemilik Warung Belut Jangkar, Ibu Narti pemilik Warung Mbak Narti, Ibu Sri yang sudah membuat nasi jagung sejak tahun 1994, dan Bapak H Saenan pembuat dumbeg.

Resep-resep tersebut penulis catat dan tulis ulang ke dalam format resep Program Studi Manajemen Tata Boga, Politeknik Pariwisata NHI Bandung. Berikut adalah resep-resep yang akan digunakan:

**TABEL 1.1****SATE MENTHOK**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 85 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Panas
Jenis makanan	: <i>Appetizer</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 60 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	350	gr	Daging Entok	Bagian fillet paha
		60	gr	Cabe Merah	
		15	gr	Cabe Rawit	
		30	gr	Bawang Merah	
		20	gr	Bawang Putih	
		75	gr	Bawang Daun	
		10	gr	Kunyit	
		5	gr	Kemiri	
		10	gr	Merica	
		15	gr	Ketumbar	
		15	gr	Laos	
		60	mL	Jeruk Nipis	
		5	mL	Santan	
		15	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
		5	gr	MSG	
		10	mL	Kecap Manis	
5	mL	Minyak			
5	mL	Air			
2	Haluskan	60	gr	Cabe Merah	
		25	gr	Bawang Merah	
		10	gr	Kunyit	
		5	gr	Kemiri	
		10	gr	Merica	
		15	gr	Ketumbar	
		15	gr	Garam	
		5	mL	Minyak	
		5	mL	Air	
3	Potong			Daging Entok	Menjadi cube atau 30 gr
4	Marinasi			Daging Entok	Dengan bumbu halus selama 1 hari

5	Tusuk			Daging Entok Bawang Daun	
6	Iris/Potong			Bawang Merah Cabe Rawit Jahe	
7	Campurkan			Kecap	Bahan yang sudah diiris
8	Goreng			Bawang Merah	Yang sudah diiris
9	Bakar			Sate Entok	
10	<i>Plating/Sajikan</i>				Ready to serve

Sumber: Bapak Supri pemilik Warung *Sor Sawo*, dan *Olahan Penulis*, 2022

**TABEL 1.2****BECEK SAPI**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 125 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Panas
Jenis makanan	: <i>Soup</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 120 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	375	gr	Daging sapi	Bagian sengkrel
		15	gr	Ketumbar	
		6	gr	Daun Jeruk	
		20	gr	Bawang Putih	
		28	gr	Bawang Merah	
		30	gr	Cabai Merah	
		15	gr	Cabai Rawit	
		10	gr	Kemiri	
		8	gr	Kunyit	
		8	gr	Kencur	
		10	gr	Jahe	
		5	gr	Jinten Bubuk	
		10	gr	Lengkuas	
		24	gr	Serai	
		15	gr	Seledri	
		7	gr	Mesoyi	
		5	gr	Terasi	Matang
8	gr	Merica			
10	gr	Garam			
5	gr	MSG			
150	mL	Santan			
50	gr	Tomat			
2	Sangrai	15	gr	Ketumbar	
		10	gr	Kemiri	
3	Rebus	10	gr	Bawang Putih	
		15	gr	Ketumbar	
		6	gr	Daun Jeruk	
4	Tambahkan	375	gr	Daging sapi	
5	Haluskan	15	gr	Ketumbar	
		6	gr	Daun Jeruk	
		20	gr	Bawang Putih	
		28	gr	Bawang merah	

		30	gr	Cabai Merah	
		15	gr	Cabai Rawit	
		10	gr	Kemiri	
		8	gr	Kunyit	
		8	gr	Kencur	
		10	gr	Jahe	
		5	gr	Jinten Bubuk	
		10	gr	Lengkuas	
		24	gr	Serai	
		15	gr	Daun Bawang	
		7	gr	Mesoyi	
		5	gr	Terasi	
		8	gr	Merica	
6	Keluarkan	375	gr	Daging Sapi	
7	<i>Pan sear</i>	375	gr	Daging Sapi	Sampai kulitnya renyah
8	Matangkan				Bumbu halus
9	Tambahkan			Air	
10	<i>Sajikan</i>				Ready to serve

Sumber: Bapak Supri pemilik Warung Sor Sawo, dan *Olahan Penulis*, 2022

**TABEL 1.3****KARI UDANG WINDU & RAJUNGAN TARASON**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 150 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Panas
Jenis makanan	: <i>1st Main Course</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 180 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400	gr	Rajungan	Ambil Dagingnya  Diambil airnya  Hanya bagian Putihnya saja yang dipakai
		375	gr	Udang Windu	
		300	mL	Santan	
		75	gr	Mesoyi	
		5	gr	Cengkih	
		25	mL	Asam Jawa	
		20	gr	Serai	
		2	gr	Daun Jeruk	
		3	gr	Pala Bubuk	
		10	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
		5	gr	MSG	
		14	mL	Minyak	
		10	gr	Cabai Merah	
		15	gr	Cabai Rawit	
		20	gr	Bawang Putih	
		28	gr	Bawang Merah	
5	gr	Ketumbar			
6	gr	Merica			
12	gr	Lengkuas			
8	gr	Jahe			
12	gr	Kunyit			
2	Haluskan	10	gr	Cabai Merah	
		15	gr	Cabai Rawit	
		20	gr	Bawang Putih	
		28	gr	Bawang Merah	
		5	gr	Ketumbar	
		6	gr	Merica	
		12	gr	Lengkuas	
		8	gr	Jahe	
12	gr	Kunyit			

3	Tumis			Daun Jeruk Serai Kayu Manis Pala Cengkih Minyak	Bumbu yang sudah dihaluskan
4	Tambahkan	300	mL	Santan	
5	Bersihkan & potong	375	gr	Udang Windu	Lalu ambil dagingnya saja
6	Masukkan	400	gr	Rajungan	Kedalam kuah bumbu
		375	gr	Udang Windu	
7	Tambahkan	25	mL	Asam Jawa	
		5	gr	Garam	
		2	gr	Gula	
8	Tiriskan			Rajungan Udang Windu	
9	Masak				Kuah bumbu sampai menjadi konsistensi <i>sauce</i>
10	Sajikan				Ready to serve

Sumber: Pemilik Warung Mbak Narti, dan *Olahan Penulis*, 2022

**TABEL 1.4****SAYUR PEPAYA MUDA**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 30 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Ruangan
Jenis makanan	: <i>Palate Cleanser</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 240 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	100	gr	Pepaya Muda	Dicuci bersih
		100	gr	Belimbing Wuluh	
		100	gr	Kacang Panjang	
		12	gr	Bawang Merah	
		8	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Cabai Rawit Putih	
		4	gr	Kemiri	
		8	gr	Jahe	
		6	gr	Lengkuas	
		10	gr	Serai	
		2	gr	Daun Salam	
		4	gr	Asam Jawa Muda	
		5	gr	Garam	
		3	gr	Merica	
		3	gr	Gula	
5	gr	MSG			
		200	mL	Air	
2	Sangrai	4	gr	Kemiri	
3	Haluskan	12	gr	Bawang Merah	
		8	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Cabai Rawit Putih	
		4	gr	Kemiri	
4	Masak			Bumbu Halus	
		8	gr	Jahe	
		6	gr	Lengkuas	
		10	gr	Serai	
		2	gr	Daun Salam	
		4	gr	Asam Jawa Muda	
		100	gr	Pepaya Muda	
		100	gr	Belimbing Wuluh	
			Kacang Panjang		
5	Pisahkan			Belimbing Wuluh	Yang sudah matang
				Pepaya Muda	
				Kacang Panjang	

6	Sajikan				<i>Ready to serve</i>
---	---------	--	--	--	-----------------------

Sumber: Youtube, dan *Olahan Penulis*, 2022

**TABEL 1.5.1****LELE JANGKAR w/ *CRISPY GARLIC***

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 85 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Panas
Jenis makanan	: 2 <sup>nd</sup> <i>Main Course</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 50 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	15	gr	Cabe Rawit Putih	Segar Kering
		15	gr	Cabe Rawit Merah	
		10	gr	Cabe Keriting	
		15	gr	Cabe Keriting	
		13	gr	Lengkuas	
		8	gr	Kunyit	
		20	gr	Bawang Merah	
		40	gr	Bawang Putih	
		150	gr	Kacang Tanah	
		8	gr	Jahe	
		3	gr	Daun Jeruk	
		5	gr	Ketumbar	
		3	gr	Jinten	
		20	gr	Tomat	
		5	gr	Merica	
		500	gr	Belut	
		15	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
		5	gr	Terasi	
10	gr	MSG			
300	mL	Minyak			
200	mL	Air			
2	Rebus	10	gr	Cabe Keriting	Kering
3	Sangrai	15	gr	Kacang Tanah	
4	Potong	15	gr	Cabe Rawit Hijau	Segar Kering Sudah direbus
		15	gr	Cabe Rawit Merah	
		10	gr	Cabe Keriting	
		15	gr	Cabe Keriting	
		13	gr	Lengkuas	
		8	gr	Kunyit	
		20	gr	Bawang Merah	
		16	gr	Bawang Putih	
8	gr	Jahe			

		3 20	gr gr	Daun Jeruk Tomat	Semua jadi dipotong <i>chunk</i>
5	Haluskan	15 15 10 15 13 8 20 16 15 8 3 5 3 20	gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Cabe Rawit Hijau Cabe Rawit Merah Cabe Keriting Cabe Keriting Lengkuas Kunyit Bawang Merah Bawang Putih Kacang Jahe Daun Jeruk Ketumbar Jinten Tomat	Kering
6	Masak  Tambahkan	  100 50	  mL mL	  Minyak Air	Bumbu yang sudah dihaluskan
7	Potong & bersihkan	500	gr	Lele	Potong belut menjadi potong- an <i>butterfly</i>
8	Tusuk	500	gr	Lele	
9	Bakar / Panggang	500	gr	Lele	Diatas bara/kayu bakar
10	Kukus	500	gr	Lele	
11	Oleskan	500	gr	Lele	Bumbu yang sudah dihaluskan
12	Bakar	500	gr	Lele	
13	<i>Slice</i>	24	gr	Bawang Putih	
14	Goreng	24 100	gr mL	Bawang Putih Minyak	
15	Sajikan			<i>Crispy Garlic</i>	Ready to serve

Sumber: Ibu Darsih pemilik Warung Belut Jangkar, dan *Olahan Penulis*, 2022

**TABEL 1.5.2****NASI JAGUNG**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 65 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Suhu Ruangan
Jenis makanan	: 2 <sup>nd</sup> <i>Main Course</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 50 menit

<b>No</b>	<b>Metode</b>	<b>JML</b>	<b>UNIT</b>	<b>Bahan</b>	<b>Keterangan</b>
1	Siapkan	300 1000 25 150	gr mL gr gr	Beras Jagung Air Garam Kelapa Daun Pisang	Sudah diparut
2	Kukus	300 500	gr mL	Beras Jagung Air Daun Pisang	Sampai setengah matang
3	Keluarkan lalu dicelupkan	500 25	mL gr	Air Garam	
4	Kukus	300	gr	Beras Jagung Daun Pisang	Sampai Matang
5	Sajikan	150	gr	Kelapa	Ready to serve dengan topping

Sumber: Ibu Sri pembuat Nasi Jagung, dan *Olahan Penulis*, 2022

**TABEL 1.6****DUMBEG**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 18 Maret 2022	Berat porsi	: 50 gr
Revisi	:	Suhu hidangan	: Suhu ruangan
Jenis makanan	: <i>Dessert</i>	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 45 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	550 200 100 13 300 20	mL gr gr gr gr gr	Santan Gula Merah Gula Pasir Garam Tepung Beras Kelapa Parut	
2	Masak	250 150 5	mL gr gr	Santan Gula Merah Garam	Di api kecil, hingga mendidih
4	Tambahkan	300	gr	Tepung Beras	Yang sudah di <i>Temper</i>  Sedikit demi sedikit ke dalam masing-masing panci tersebut
5	Masukkan			Adonan cair	Kedalam cetakan
6	Kukus				Selama 35 - 60 menit
7	Diamkan				Sampai adonan <i>set</i>
8	Bentuk			Dumbeg	Dengan <i>ring cutter</i>
9	Sajikan/ <i>Plating</i>			Kelapa Parut	Ready to serve

Sumber: Bapak H Saenan, dan *Olahan Penulis*, 2022

**1.5 Recipe Costing dan Dish Costing**

*Recipe Costing* adalah file resep dengan biaya per porsi, yang dicatat pada setiap resep dapat membantu manajer makanan tetap dalam tunjangan biaya makanan. Misalnya, angka biaya tersebut menunjukkan hidangan mahal yang mungkin ingin dimasukkan manajer hanya sesekali atau hanya dalam kombinasi dengan makanan yang lebih murah. Biaya satu porsi dapat dihitung pada kartu resep seperti yang ditunjukkan di bawah ini dengan menghitung total biaya bahan dan kemudian membagi total dengan jumlah porsi yang diperoleh. (Home Economics Research Report, 1968, page 6). Sedangkan *Dish Costing* digunakan untuk menentukan harga per porsi yang didasari dari *Recipe Costing*.

Dalam penghitungan biaya untuk resep dan produk kuliner yang dibuat, penulis menggunakan harga bahan-bahan makanan yang diperoleh dari pasar ciroyom dan juga internet pada tanggal 30 Maret 2022.

Pada tabel berikut ini dapat dilihat penghitungan biaya untuk resep-resep (*recipe costing*) yang diajukan oleh penulis, termasuk biaya produk makanan dalam satu piring (*dish costing*) dan harga jual (*selling price*).

TABEL 1.7

## BIAYA SATE MENTHOK

Sate Mentok						
Bahan	Jumlah	Unit	Nominal (Rp)	Jumlah	Unit	Nominal (Rp)
Daging Entok	1300	gr	80.000,00	350	gr	21.538,46
Cabe Rawit Putih	250	gr	5.750,00	60	gr	1.380,00
Cabe Merah Tanjung	250	gr	8.250,00	15	gr	495,00
Bawang Merah	250	gr	3.000,00	30	gr	360,00
Bawang Putih	250	gr	7.600,00	20	gr	608,00
Kunyit	250	gr	4.000,00	10	gr	160,00
Kemiri	250	gr	9.500,00	5	gr	190,00
Merica	250	gr	30.000,00	10	gr	1.200,00
Ketumbar	250	gr	10.000,00	15	gr	600,00
Lengkuas	250	gr	2.500,00	15	gr	150,00
Jeruk Nipis	250	ml	9.500,00	10	ml	380,00
Santan	250	ml	3.750,00	5	ml	75,00
Garam	500	gr	2.000,00	15	gr	60,00
Gula	1000	gr	13.500,00	10	gr	165,00
Kecap Manis	220	ml	13.500,00	10	ml	614,00
Minyak Goreng	2000	ml	32.000,00	5	ml	80,00
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						28.055,46
<b>Dish Costing</b>						5.611,09
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			18.703,64

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.8**  
**BIAYA BECEK SAPI**

<b>Becek Mentok</b>						
<b>Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>
Daging Sapi	1000	gr	105.000,00	375	gr	39.375,00
Ketumbar	250	gr	10.000,00	15	gr	600,00
Daun Jeruk	250	gr	5.000,00	6	gr	120,00
Bawang Putih	250	gr	7.600,00	20	gr	608,00
Bawang Merah	250	gr	3.000,00	28	gr	336,00
Cabe Merah Tanjung	250	gr	8.250,00	30	gr	990,00
Cabe Rawit	250	gr	5.750 ,00	15	gr	345,00
Kemiri	250	gr	9.500,00	10	gr	380,00
Kunyit	250	gr	4.000,00	8	gr	128,00
Kencur	1000	gr	34.500,00	8	gr	276,00
Jahe	1000	gr	15.000,00	10	gr	150,00
Jinten	250	gr	16.000,00	5	gr	320,00
Lengkuas	250	gr	2.500,00	10	gr	100,00
Serai	500	gr	6.000,00	24	gr	288,00
Daun Bawang	250	gr	8.000 ,00	15	gr	480,00
Mesoyi	50	gr	14.250 ,00	7	gr	1.995,00
Terasi	100	gr	6.800,00	5	gr	340,00
Merica	250	gr	30.000,00	8	gr	960,00
Garam	500	gr	2.000,00	10	gr	40,00
Santan	250	ml	3.750,00	150	ml	2.250,00
Tomat	500	gr	4.000,00	50	gr	400,00
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						46.831,00
<b>Dish Costing</b>						9.366,20
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			31.220,67

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

**TABEL 1.9**

## BIAYA KARI UDANG & RAJUNGAN TARASON

<b>Kari Udang Windu &amp; Rajungan Terason</b>						
<b>Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>
Rajungan	500	gr	80.000,00	400	gr	64.000,00
Udang Windu	1000	gr	68.000,00	375	gr	25.500,00
Santan	250	ml	3.750,00	300	ml	4.500,00
Mesoyi	50	gr	14.250,00	15	gr	4.275,00
Cengkih	1000	gr	64.500,00	5	gr	322,50
Asam Jawa	500	gr	14.000,00	25	gr	700,00
Serai	500	gr	6.000,00	20	gr	240,00
Daun Jeruk	250	gr	5.000,00	2	gr	40,00
Pala	100	gr	13.900 ,00	3	gr	417,00
Garam	500	gr	2.000,00	10	gr	40,00
Minyak Goreng	2000	ml	32.000,00	30	ml	480,00
Cabe Merah Tanjung	250	gr	8.250,00	15	gr	495,00
Cabe Rawit	250	gr	5.750,00	60	gr	1.380,00
Bawang Putih	250	gr	7.600,00	30	gr	912,00
Bawang Merah	250	gr	3.000,00	20	gr	240,00
Ketumbar	250	gr	10.000,00	15	gr	600,00
Merica	250	gr	30.000,00	10	gr	1.200,00
Lengkuas	250	gr	2.500,00	15	gr	150,00
Jahe	1000	gr	15.000,00	20	gr	300,00
Kunyit	250	gr	4.000,00	10	gr	160,00
Gula	1000	gr	13.500,00	5	gr	67,50
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						106.019,00
<b>Dish Costing</b>						21.203,80
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			70.679,33

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

**TABEL 1.10**  
**BIAYA SAYUR PEPAYA MUDA**

<b>Sayur Klentang</b>						
<b>Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>
Belimbing Wuluh	1000	gr	15.000,00	100	gr	1.500,00
Bawang Merah	250	gr	3.000,00	12	gr	144,00
Bawang Putih	250	gr	7.600,00	8	gr	243,20
Cabai Merah Tanjung	250	gr	8.250,00	10	gr	330,00
Kemiri	250	gr	9.500,00	4	gr	152,00
Jahe	250	gr	15.000,00	8	gr	480,00
Lengkuas	250	gr	2.500,00	6	gr	60,00
Serai	500	gr	6.000,00	10	gr	120,00
Daun Salam	100	gr	5.000,00	2	gr	100,00
Asam Jawa Muda	500	gr	12.500,00	4	gr	100,00
Garam	500	gr	2.000,00	5	gr	20,00
Merica	250	gr	30.000,00	3	gr	360,00
Gula	1000	gr	13.500,00	3	gr	40,50
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						3.567,20
<b>Dish Costing</b>						713,44
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			2.378,13

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

**TABEL 1.11.1**  
**BIAYA BELUT JANGKAR (BELUT PEDAS)**

<b>Belut Basah Pedas</b>						
<b>Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>
Lele	1000	gr	13.500,00	100	gr	1.350,00
Cabe Rawit Hijau	250	gr	5.750,00	15	gr	345,00
Cabe Rawit Merah	250	gr	5.750,00	15	gr	345,00
Cabe Keriting	1000	gr	55.000,00	10	gr	550,00
Cabe Keriting Kering	1000	gr	70.000,00	15	gr	1.050,00
Lengkuas	250	gr	2.500,00	13	gr	130,00
Kunyit	250	gr	4.000,00	8	gr	128,00
Bawang Merah	250	gr	3.000,00	20	gr	240,00
Bawang Putih	250	gr	7.600,00	24	gr	729,60
Kacang Tanah	600	gr	21.000,00	15	gr	525,00
Jahe	1000	gr	15.000,00	8	gr	120,00
Daun Jeruk	250	gr	5.000,00	3	gr	60,00
Ketumbar	250	gr	10.000,00	5	gr	200,00
Jinten	250	gr	16.000,00	3	gr	192,00
Tomat	500	gr	4.000,00	20	gr	160,00
Merica	250	gr	30.000,00	5	gr	600,00
Belut	1000	gr	60.000,00	500	gr	30.000,00
Garam	500	gr	2.000,00	15	gr	60,00
Gula	1000	gr	13.500,00	10	gr	135,00
Terasi	100	gr	6.800,00	5	gr	340,00
MSG	1000	gr	20.000,00	10	gr	200,00
Minyak Goreng	2000	ml	32.000,00	300	ml	4.800,00
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						<b>36.109,60</b>
<b>Dish Costing</b>						<b>7.221,92</b>
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			<b>24.073,07</b>

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

**TABEL 1.11.2**  
**BIAYA NASI JAGUNG**

<b>Nasi Jagung</b>						
<b>Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>
Beras Jagung	1000	gr	5.750,00	300	gr	1.725,00
Garam	500	gr	2.000,00	25	gr	100,00
Kelapa	1000	gr	12.500,00	150	gr	1.875,00
Daun Pisang	1000	gr	3.000,00	20	gr	60,00
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						3.760,00
<b>Dish Costing</b>						749,00
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			2.496,67

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

**TABEL 1.12**  
**BIAYA DUMBEG**

<b>Dumbeg</b>						
<b>Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Nominal (Rp)</b>
Santan	250	ml	3.750,00	300	ml	4.500,00
Gula Merah	500	gr	8.500,00	100	gr	1.700,00
Garam	500	gr	2.000,00	5	gr	20,00
Tepung Beras	500	gr	7.000,00	100	gr	1.400,00
Daun Pisang	1000	gr	3.000,00	250	gr	300,00
<b>Recipe Costing untuk 5 porsi</b>						7.920,00
<b>Dish Costing</b>						1.524,00
<b>Food cost 30%</b>			<b>Selling price</b>			5.080,00

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

## 1.6 Selling Price

Didalam *selling price* bisa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi jadi tidak ada teori atau rumus pasti karena setiap *restaurant* memiliki faktor-faktor yang berbeda dari *restaurant* lainnya, hal pertama yang harus di perhatikan adalah *target menu prices*, lalu melihat dan harus bersaing harga dengan *competitors*. Faktor lainnya adalah target pasar, keinginan pelanggan, *brand*, dan juga keunikan *restaurant/menu* itu sendiri (Basic Kitchen and Food Service Management, 2016). Oleh karena itu penulis memutuskan untuk menggunakan persentase *costing* pada kisaran 30%.

**TABEL 1.13**  
***SELLING PRICE***

<b>Menu</b>	<b>Dish Costing (Rp)</b>	<b>Selling Price (Rp)</b>	<b>Rounding (Rp)</b>
Sate Menthok	5.611,09	18.703,64	20.000,00
Becek Sapi	9.366,20	31.220,67	32.000,00
Kari Udang&Rajungan Tarason	21.203,80	70.679,33	71.000,00
Sayur Pepaya Muda	713,44	2.378,13	2.500,00
Lele Jangkar	7.221,92	24.073,07	25.000,00
Nasi Jagung	749,00	2.506,67	2.500,00
Dumbeg	1.524,00	5.080,00	5.500,00
<b>Total</b>	<b>46.389,45</b>	<b>154.641,51</b>	<b>158.500,00</b>

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*

## 1.7 Daftar Nilai Gizi

Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan makanan untuk tetap hidup, tentunya makanan yang dimakan tidak hanya memberikan rasa kenyang tapi juga perlu yang bergizi. Setiap makanan memiliki kandungan gizi yang beragam yang dapat memberikan berbagai manfaat untuk tubuh sehingga tubuh tetap bugar dan sehat (Sari,2012). Berikut adalah kandungan nilai gizi dari menu pengembangan produk Kabupaten Tuban. Penulis mendapatkan hasil nilai gizi diambil dari website <https://www.fatsecret.co.id/> berikut tabel yang sudah di konversikan oleh penulis.

**TABEL 1.14**

### **NILAI GIZI SATE MENTHOK**

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
375 gr	Daging Entok	660,00	29,75	0,00	91,40
60 gr	Cabe Rawit Putih	101,00	5,49	18,01	3,82
15 gr	Cabe Merah Tanjung	5,00	0,04	1,10	0,23
30 gr	Bawang Merah	235,00	0,45	56,62	5,15
20 gr	Bawang Putih	27,00	0,09	5,95	1,14
10 gr	Kunyit	35,00	0,99	6,49	0,78
5 gr	Kemiri	35,00	3,60	0,69	0,46
10 gr	Merica	33,00	0,00	6,67	0,00
15 gr	Ketumbar	3,00	0,08	0,55	0,32
15 gr	Lengkuas	4,00	0,08	0,66	0,22
10 mL	Jeruk Nipis	3,00	0,02	1,05	0,07
5 mL	Santan	12,00	1,19	0,28	0,11
15 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
10 gr	Gula	16,00	0,00	4,20	0,00
10 mL	Kecap Manis	60,00	0,00	15,00	0,00
5 mL	Minyak Goreng	80,00	9,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		1337,00	51,24	122,68	105,60
<b>Total per porsi</b>		267,40	10,25	24,54	21,12

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.15**

## NILAI GIZI BECEK SAPI

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
375 gr	Daging Sapi	1245	112,5	0,00	53,81
15 gr	Ketumbar	3,00	0,08	0,55	0,32
6 gr	Daun Jeruk	0,00	0,00	0,00	0,00
20 gr	Bawang Putih	30,00	0,10	18,01	3,82
28 gr	Bawang Merah	9,00	0,04	6,61	1,27
30 gr	Cabe Merah Tanjung	10,00	0,08	2,19	0,46
15 gr	Cabe Rawit	48,00	2,59	8,49	1,80
10 gr	Kemiri	69,00	7,20	1,39	0,92
8 gr	Kunyit	28,00	0,79	5,19	0,63
8 gr	Kencur	0,00	0,00	0,00	0,00
10 gr	Jahe	8,00	0,08	1,78	0,18
5 gr	Jinten	19,00	1,11	2,21	0,89
10 gr	Lengkuas	2,00	0,05	0,44	0,14
24 gr	Serai	24,00	0,12	6,07	0,44
15 gr	Daun Bawang	9,00	0,04	2,12	0,22
7 gr	Mesoyi	18,00	0,22	5,59	0,27
5 gr	Terasi	8,00	0,14	0,50	1,12
8 gr	Merica	27,00	0,00	5,33	0,00
10 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
150 ml	Santan	345,00	35,76	8,31	3,44
50 gr	Tomat	9,00	0,10	1,96	0,44
<b>Total</b>		1911,00	161,00	76,74	70,17
<b>Total per porsi</b>		382,20	32,20	15,35	14,03

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.16**

## NILAI GIZI KARI UDANG & RAJUNGAN TERASON

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
400 gr	Rajungan	1010,00	17,60	0,00	200,30
375 gr	Udang Windu	364,00	2,18	4,76	76,24
300 ml	Santan	690,00	71,52	16,62	6,87
75 gr	Mesoyi	6,00	0,07	1,84	0,09
5 gr	Cengkih	1,00	0,02	0,26	0,06
25 gr	Asam Jawa	60,00	0,15	15,62	0,70
20 gr	Serai	20,00	0,10	5,06	0,36
2 gr	Daun Jeruk	0,00	0,00	0,00	0,00
3 gr	Pala	12,00	0,80	1,08	0,13
10 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
30 ml	Minyak Goreng	245,00	27,27	0,00	0,00
15 gr	Cabe Merah Tanjung	5,00	0,04	1,10	0,23
60 gr	Cabe Rawit	191,00	10,36	33,98	7,21
30 gr	Bawang Putih	45,00	0,15	9,92	1,91
20 gr	Bawang Merah	8,00	0,02	2,02	0,18
15 gr	Ketumbar	3,00	0,08	0,55	0,32
10 gr	Merica	33,00	0,00	6,67	0,00
15 gr	Lengkuas	4,00	0,08	0,66	0,22
20 gr	Jahe	16,00	0,15	3,55	0,36
10 gr	Kunyit	35,00	0,99	6,49	0,78
5 gr	Gula	19,00	0,00	5,00	0,00
<b>Total</b>		2767,00	131,58	115,18	295,96
<b>Total per porsi</b>		553,40	26,32	23,04	59,19

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.17**  
**NILAI GIZI SAYUR PEPAYA MUDA**

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbo</b>	<b>Protein</b>
---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------

		(cal)	(gr)	(gr)	(gr)
100 gr	Pepaya Muda	60,00	0,93	11,15	5,27
100 gr	Kacang Panjang	23,00	0,20	3,26	1,01
100 gr	Belimbing Wuluh	31,00	0,33	6,73	1,04
12 gr	Bawang Merah	5,00	0,01	1,21	0,11
8 gr	Bawang Putih	12,00	0,04	2,64	0,51
10 gr	Cabai Merah Tanjung	3,00	0,03	0,73	0,15
4 gr	Kemiri	28,00	2,88	0,55	0,37
8 gr	Jahe	6,00	0,06	1,12	0,15
6 gr	Lengkuas	1,00	0,03	0,26	0,09
10 gr	Serai	10,00	0,05	2,53	0,18
2 gr	Daun Salam	0,00	0,00	0,00	0,00
4 gr	Asam Jawa Muda	10,00	0,02	2,50	0,11
5 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
3 gr	Merica	10,00	0,00	2,00	0,00
3 gr	Gula	12,00	0,00	3,00	0,00
1 gr	Sodium Alginate	0,00	0,00	0,00	0,00
4 gr	Calcium Chloride	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		188,00	4,38	34,42	7,98
<b>Total per porsi</b>		37,60	0,88	6,88	1,60

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.18**  
**NILAI GIZI LELE JANGKAR**

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
15 gr	Cabe Rawit Hijau	48,00	2,59	8,49	1,80
15 gr	Cabe Rawit Merah	48,00	2,59	8,49	1,80
10 gr	Cabe Keriting	3,00	0,03	0,73	0,15
15 gr	Cabe Keriting Kering	3,00	0,03	0,73	0,15
13 gr	Lengkuas	3,00	0,07	0,57	0,19
8 gr	Kunyit	28,00	0,79	5,19	0,63
20 gr	Bawang Merah	8,00	0,02	2,02	0,18
24 gr	Bawang Putih	36,00	0,12	7,93	1,53
15 gr	Kacang Tanah	85,00	7,39	2,42	3,87
8 gr	Jahe	6,00	0,06	1,42	0,15
3 gr	Daun Jeruk	0,00	0,00	0,00	0,00
5 gr	Ketumbar	1,00	0,03	0,18	0,11
3 gr	Jinten	11,00	0,67	1,33	0,53
20 gr	Tomat	4,00	0,04	0,78	0,18
5 gr	Merica	17,00	0,00	3,33	0,00
500 gr	Lele	459,00	7,09	0,00	92,55
15 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
10 gr	Gula	39,00	0,00	10,00	0,00
5 gr	Terasi	8,00	0,14	0,50	1,12
10 gr	MSG	0,00	0,00	0,00	0,00
300 ml	Minyak Goreng	2455,00	272,73	0,00	0,00
<b>Total</b>		3262,00	294,39	54,11	104,94
<b>Total per porsi</b>		652,40	58,88	10,82	20,99

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.19**  
**NILAI GIZI NASI JAGUNG**

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
300 gr	Beras Jagung	450,00	11,96	78,41	8,02
25 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
150 gr	Kelapa	531,00	50,24	22,84	5,00
20 gr	Daun Pisang	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		981,00	62,20	101,25	13,02
<b>Total per porsi</b>		196,20	12,44	20,25	2,60

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.20**  
**NILAI GIZI DUMBEG**

<b>Jumlah</b>	<b>Bahan</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
300 ml	Santan	690,00	71,52	16,62	6,87
100 gr	Gula Merah	377,00	0,00	97,33	0,00
5 gr	Garam	0,00	0,00	0,00	0,00
100 gr	Tepung Beras	365,00	1,40	80,00	6,00
100 gr	Daun Pisang	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>		1432,00	72,92	193,95	12,87
<b>Total per porsi</b>		286,40	14,58	38,79	2,57

Sumber: Olahan Penulis, 2022

**TABEL 1.21****NILAI GIZI SATU SET MENU PER PORSI**

<b>No</b>	<b>Menu</b>	<b>Kalori (cal)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbo (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>
1	Sate Menthok	264,00	10,18	23,92	20,85
2	Becek Sapi	382,20	32,20	15,35	14,03
3	Kari Udang Windu & Rajungan Tarason	553,40	26,32	23,04	59,19
4	Sayur Pepaya Muda	37,60	0,88	6,88	1,60
5	Lele Jangkar	652,40	58,88	10,82	20,99
6	Nasi Jagung	196,20	12,44	20,25	2,60
7	Dumbeg	286,40	14,58	38,79	2,57
	Total	2372,20	155,47	139,05	121,83

*Sumber: Olahan Penulis, 2022*