

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pariwisata adalah salah satu bidang penting yang mempengaruhi perekonomian setiap negara, salah satunya Indonesia. Di tahun 2009, Indonesia menempati posisi ketiga dalam pertukaran minyak bumi, gas bumi, dan minyak sawit. Pada tahun 2016, total wisatawan yang mengunjungi Indonesia melebihi 11.525.963 juta atau mempunyai kenaikan sebanyak 10,79% dibanding tahun sebelumnya. (Wikipedia.org, 2022)

Dengan adanya beragam kekayaan budaya dan alam yang merupakan bagian penting sektor pariwisata. Seperti lokawisata yang berada di Bali, Bunaken, Lombok dan daerah lainnya yang menjadi ciri khas Indonesia. Candi Borobudur, Raja Ampat dan Candi Prambanan adalah beberapa contoh lokasi yang sering menjadi tujuan wisata. (Wikipedia.org, 2022)

Berdasarkan data yang diperoleh Badan Pusat Statistik, ada 11 provinsi yang sudah umum menjadi destinasi wisata turis seperti Jawa Barat, DI Yogyakarta, Lampung, DKI Jakarta, Sumatra Utara, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Banten, Sumatra Selatan, Sumatra Barat dan Bali yang menjadi provinsi yang menjadi kunjungan turis tertinggi dengan angka 3,7 juta orang. Sekitar 59% dari 3,7 juta turis yang berkunjung ke Indonesia bertujuan untuk berlibur, sementara 38%

lainnya bertujuan untuk berbisnis. (Wikipedia.org, 2022)

Indonesia terkenal sebagai kepulauan terbesar didunia, dengan jumlah pulau melebihi 17.000 pulau. Penduduknya pun memiliki Bahasa daerah lebih dari 600 bahasa yang menyebabkan keberagaman budaya dan tradisi. Hingga ada yang menyebutkan kalau Indonesia itu adalah negara yang mempunyai beragam Agama, budaya dan kepercayaan. Selain keanekaragaman budaya dan banyak tempat wisata yang beredar luas, salah satu budaya yang beredar luas adalah budaya wisata kuliner yang sedang berkembang pada zaman sekarang.

Wisata kuliner Indonesia merupakan satu dari banyak kebudayaan yang ada di Indonesia yang mempunyai daya tarik sendiri, karena makanan yang disajikan dapat menimbulkan suatu pengalaman yang menyenangkan serta unik. Wisata kuliner memuaskan para penggemarnya tidak hanya dari rasa dan penampilan yang didapat dari makanan dan minuman yang disantap, tetapi juga dengan cara melakukan perjalanan untuk berekreasi dan mempelajari kebudayaan yang ada dapat memuaskan setiap turis.

Bidang kuliner merupakan salah satu faktor penting bagi suatu bangsa dan merupakan identitas suatu bangsa. Pada zaman dahulu makanan dibuat dengan tujuan untuk kebutuhan pokok. Seiring berkembangnya manusia, makanan memiliki tujuan baru selain mengisi perut, dimana makanan akan dibuat sedemikian rupa untuk menciptakan pengalaman baru dari berbagai macam aspek seperti penampilan, aroma, dan rasa.

Berkembangnya wisata kuliner di Indonesia dapat dibilang memiliki dampak yang positif bagi daerah – daerah yang ada di Indonesia. Masakan Indonesia terkenal dengan bumbu dan rempah yang beraneka ragam, serta berbagai macam cara mengolah makanan sesuai tradisi adat yang berlaku. Awal mula terbentuk makanan tradisional yang beragam itu dari budi daya yang dilestarikan dengan cara turun menurun demi mempertahankan kualitas makanan tersebut. Kementerian Kebudayaan dan Pariwisata pada tahun 2004 pernah berkata “Pada dasarnya keanekaragaman jenis makanan yang sangat terkait dengan adanya perbedaan potensi alam pada masing-masing daerah yang biasa disebut juga masakan tradisional”.

Setiap daerah di Indonesia memiliki ciri khas masakan mereka sendiri, mulai dari masakan Jawa yang biasanya mempunyai dominan rasa manis dan terkadang tidak banyak makanan yang pedas, masakan Betawi yang memiliki profil rasa gurih dan masih banyak lagi yang tidak bisa disebut satu persatu. Dengan keberagaman profil rasa dan penggunaan bahan yang beragam diharapkan masakan tradisional Indonesia memiliki tingkat kesulitan yang tinggi untuk ditiru oleh orang asing.

Selain masakan yang penulis sebutkan di atas, ada satu daerah yang masakan yang lumayan populer di masyarakat akan rasa pedasnya yang kuat, yaitu masakan khas Manado atau Minahasa. Nama Manado dalam Bahasa Tombulu Tua mempunyai arti “berkumpul untuk berunding”. Pada zaman negara Spanyol

menjajah daerah ini mempunyai nama "*Pahawinaroran ni Tasikela*" yang mempunyai arti "Tempat berkumpulnya orang-orang Spanyol" atau tempat dimana orang Spanyol dan Minahasa bertemu untuk berunding. Pada saat masa kekuasaan Spanyol ada beberapa hal yang masuk dan menetap salah satunya ajaran agama beserta cabai yang mereka bawa dari Amerika Latin. Hingga saat ini cabai merupakan salah satu warisan yang sampa sekarang menjadi hal yang wajib ada dalam masakan Manado. (Pariwisata, 2004)

Kuliner Manado merupakan campuran dari sebagian besar rasa pedas dan asam, terdapat di beberapa masakan mereka seperti bumbu Rica-Rica dan sambal Dabu-Dabu. Rica-rica sendiri memiliki arti cabai sedangkan Dabu-Dabu mempunyai makna sambal. Di dalam Manado sendiri masih banyak makanan yang belum disorot oleh masyarakat, salah satunya daerah Kawangkoan.

Kota Kawangkoan merupakan ibukota Kecamatan yang memiliki banyak nama lain seperti Kota Biapong, Kota Kacang dan Kota Ragey. Kawangkoan dalam Bahasa Totemboan disebut sebagai *Puser In Tana Minahasa* yang memiliki arti "di Tengah Tanah Minahasa". Kawangkoan memiliki julukan itu di karena kan berlokasi tepat di tengah tengah dan menjadi pusat diciptakan orang-orang yang memiliki pemikiran yang luas dengan pola pikir yang dewasa. Oleh karena itu Kawangkoan merupakan suatu daerah yang telah melahirkan tokoh politik dan para pembela kemerdekaan tanah air kita, seperti Frans Mendur dan Alex Mendur yang berprofesi sebagai fotografer yang mengambil gambar saat dibacanya teks

proklamasi oleh Soekarno. (Wikipedia.org, 2022)

Kawangkoan juga terkenal dengan beberapa objek wisata seperti Bukit Kasih Kanonang, pemandian air panas di Kinali, air terjun di Kiawa dan Kayuuwi, Bukit Kasih yang memiliki 5 tempat ibadah yang berlokasi di puncak bukit tersebut, dan memiliki 1000 anak tangga untuk mencapai tempat tersebut yang terletak di Kanonang. Kawangkoan merupakan penghasil kacang tanah se-Sulawesi Utara, yang membuat kacang tersebut unik adalah sebuah kacang dapat memiliki isi antara 4-7 kacang, maka dari itu tidak heran Kawangkoan memiliki patung kacang. (Wikipedia.org, 2022)

Ibukota Kecamatan ini selain terkenal dengan kacangnya juga terkenal dengan Biapong atau yang biasa disebut “Bakpao”. Pada saat ini terdapat 3 Rumah Kopi yang sudah berdiri dari sejak dulu yang masih memproduksi Biapong asli Kawangkoan yaitu Rumah Kopi Gembira yang berdiri sejak tahun 1946, Rumah Kopi Toronata yang sudah ada dari tahun 1950, dan Rumah Kopi Sarina yang baru berdiri belakangan. Ketiga Rumah Kopi tersebut berperan penting dalam memperkenalkan Bakpao Kawangkoan ke seluruh Indonesia. (Wikipedia.org, 2022)

Kawangkoan mempunyai makanan yang tidak jauh berbeda dengan makanan Manado pada umumnya, dikarenakan masih ada penggunaan bumbu dan rempah yang sama serta tidak lupa penggunaan cabai yang banyak. Akan tetapi warga Kawangkoan biasanya mengubah makanan tersebut dari segi bahan yang susah

ditemukan menjadi bahan yang mudah didapat di daerah tersebut. Serta mengubah makanan tersebut agar dapat dihidangkan untuk umat Advent yang ada di sana, serta mempunyai kekuatan dalam segi bahan yang digunakan seperti kacang hitam yang dipakai untuk isian Biapong dan teknik memasak yang tidak biasa seperti menggunakan bambu.

Di karena kan daerah tersebut belum banyak diketahui masyarakat secara luas penulis ingin mengenalkan beberapa hidangan yang biasa disajikan di sana, alasan lain penulis ingin memperkenalkan daerah tersebut di karena kan merupakan tanah kelahiran ibu dari sang penulis dan sebagai tanda hormat kepada ibu sang penulis. Maka penulis tertarik menyusun Tugas Akhir ini dalam bentuk *Food Presentation* dengan judul “**Hidangan Kecamatan Kawangkoan, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara**”

1.2 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian *Food Presentation* **Hidangan Kecamatan Kawangkoan, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara**. Adalah Sebagai Berikut:

1.2.1 Tujuan Formal

- Tujuan Formal dari tugas akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk Menyelesaikan studi di Program Diploma III, Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Penulis memilih tema “Hidangan Kecamatan Kawangkoan, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara” sebagai berikut.

- Menguji kemampuan penulis dalam mengolah makanan dengan teknik yang dipelajari selama mengikuti pembelajaran pada Program Studi Seni Kuliner
- Memperkenalkan dan menaikkan minat pasar kuliner Kawangkoan kepada masyarakat Indonesia dengan keunikan yang ada dan menarik orang-orang untuk mencobanya dengan cara mendirikan bisnis restoran keluarga yang menjual menu yang dibawa oleh penulis.
- Meningkatkan pengetahuan dan wawasan sang penulis terhadap Kuliner Kawangkoan.

1.3 USULAN PRODUK MAKANAN

1.3.1 Menu List

Gohu Manado

(Kuah Asinan Manado yang di hidangkan dengan Pepaya Mangkal)

Sup Ikan Kuah Asang

(Sup Ikan yang direbus dengan tomat dan ikan tude yang asam dan segar)

Nasi Jahe

(Nasi Jahe yang dimasak dengan jahe, santan, dan bumbu putih)

Sapi Woku Belanga

(Sapi yang dimasak dengan waktu lama dengan Kunyit, Cabai, Bawang, dan Jahe)

Sate Ragey

(Sate bebek yang di bakar dan dihidangkan dengan sambal Dabu-Dabu)

Sayur Pangi

**(Daun pangi dengan ayam yang dimasak dengan santan, jahe dan bumbu putih
dengan waktu lama)**

Biapong Temo

(Roti Bakpao yang dikukus dengan isian Kacang Hitam)

Es Lemon Cui

(Minuman perrasan jeruk lemon cui)

1.4 TINJAUAN PRODUK MAKANAN

1.4.1 Tema Masakan

Seusai dengan judul dan tema makanan yang akan disajikan maka dari itu penulis memilih *Rijsttafel* sebagai cara menghidangkan makanan tersebut. *Rijsttafel* dalam Bahasa Belanda memiliki arti “Meja Nasi” yang merupakan cara penyajian makanan dengan banyak pilihan makanan dari berbagai daerah di Indonesia. (Wikipedia.org, 2022) Cara tersebut diperkenalkan oleh Belanda pada abad ke-19, biasanya *Rijsttafel* melibatkan pelayan dengan jumlah yang banyak yang memberikan beragam jenis makanan dalam jumlah yang banyak. Selain nasi masakan terdapat banyak jenis makanan yang dihidangkan seperti daging dan sayuran pelengkap serta kentang juga. Terkadang juga dilengkapi dengan *Chop Soy* dan bakmi goreng. Dikarenakan penduduk Indonesia merasa tidak lengkap bila tidak memakan nasi, sedangkan orang Belanda mengakui bahwa nasi merupakan makanan utama yang eksotik. (Wongso, 2018)

Menurut Dr. Ong Hok Ham yang merupakan sejarawan yang telah mempunyai nama di Indonesia mengatakan bahwa, *Rijsttafel* pada awal ditemukan merupakan cara menunjukan orang yang memiliki status sosial yang tinggi. Seiring waktu berjalan cara ini menjadi salah satu metode penyajian makanan dan mulai mempunyai makna “gaya prasmanan”. Tetapi

identitas asli *rijsttafel* yang menganut arti berlimpah dan beragam tidak pudar.

(Ham, 2018)

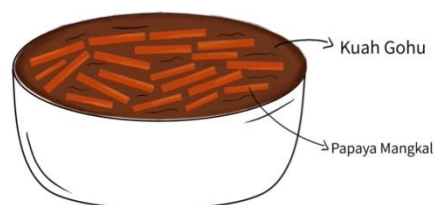
1.4.2 Jenis Produk

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa produk yang ingin dipresentasikan sebagai berikut:

a) **Gohu Manado**

Gohu merupakan salah satu makanan Manado yang cukup populer di seluruh daerah Manado maupun di seluruh Indonesia. Dalam bahasa Manado Gohu merupakan nama lain dari asinan bagi masyarakat Manado. Gohu biasa disajikan dengan buah pepaya muda dan kuah yang terbuat dari cuka atau asam jawa, gula merah, dan bumbu khas Manado, seiring berjalannya waktu pepaya pada Gohu sering diganti dengan buah lain seperti apel atau bengkuang. Rasa Gohu itu segar dan pedas cocok dimakan disiang hari yang panas.

Alasan penulis memilih produk ini adalah karena mempunyai cita rasa yang khas dan mempunyai salah satu ciri hidangan pembuka yaitu dingin, segar, asam dan sederhana.

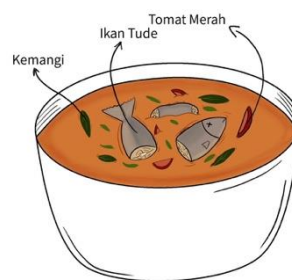


Gambar 1 Sketsa Gohu

b) Sup Ikan Kuah Asang

Sup ini merupakan salah satu sup yang populer di Manado, berbahan dasar kaldu ikan. Mempunyai cita rasa yang asam, segar, dan sedikit pedas dengan aroma dari rempah-rempah seperti kemangi, daun jeruk dan serai. Cocok dihidangkan pada saat musim hujan dengan udara dingin.

Penulis memilih sup ini adalah karena mempunyai kandungan gizi yang memadai sehingga penulis tertarik untuk memperkenalkan produk ini.



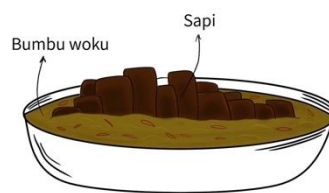
Gambar 2 Sketsa Sup Ikan Kuah Asang

c) Sapi Woku Belanga

Merupakan salah satu masakan yang diketahui banyak orang, Woku sendiri merupakan bumbu khas Manado yang sampai sekarang terjaga keasliannya, sedangkan Belanga mempunyai arti kualii atau wajan yang digunakan untuk memasak Woku tersebut. Woku merupakan makanan yang sangat fleksibel dapat menggunakan segala jenis protein dari ikan, unggas

seperti bebek dan ayam, hingga sapi. Woku belanga mempunyai warna kuning yang khas dan bumbu yang padat. Selain bumbu yang digunakan, cara memasaknya yang unik dengan menggunakan Belanga.

Tujuan penulis memilih hidangan tersebut karena merupakan masakan khas orang Manado, dan dengan metode memasak yang menggunakan alat yang tidak biasa.

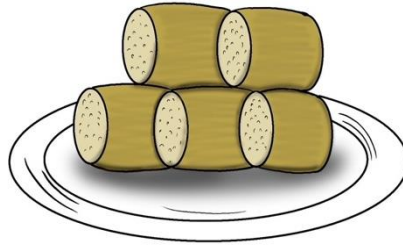


Gambar 3 Sketsa Sapi Woku Belanga

d) Nasi Jaha

Nasi Jaha merupakan salah satu olahan beras khas Manado, sama seperti Woku belanga masakan ini banyak dikenal masyarakat dikarenakan keasliannya. Nasi Jaha berasal dari kata Nasi dan Jahe. Makan ini bisa dikategorikan sebagai makanan ringan atau sebagai makanan berat. Nasi jaha biasa terbuat dari campuran beras biasa dengan beras ketan lalu dibumbui dengan jahe dan diendapkan dengan santan kelapa sebelum dimasukkan ke dalam bambu dan dibakar di atas arang.

Alasan penulis memilih produk ini dikarenakan mempunyai keunikan dari segi rasa dan cara mengolahnya beserta keunikan cara penyajinya serta dapat mengganti nasi putih sebagai makanan utama.

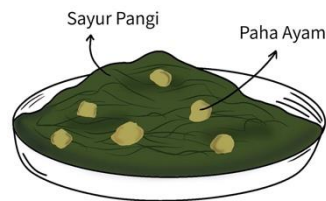


Gambar 4 Sketsa Nasi Jaha

e) Sayur Pangi

Pangi merupakan nama lain dari daun keluwek. Sayur ini dimasak dengan bumbu dasar dan cabai beserta daun jeruk, daun pandan, dan masih banyak lagi. Dulu Sayur Pangi biasa dihidangkan pada saat hajatan seperti pernikahan, ulang tahun, pembaptisan anak, acara ritual kedudukan dan lain-lain. Daun yang dipakai biasanya daun yang masih muda dan biasanya dimasak dengan daging, lemak dan darah babi lalu dimasak menggunakan bambu yang dibakar sama seperti Nasi Jaha. Sekarang dengan banyak orang yang menikmati Pangi, daging yang dipakai diganti menjadi daging ayam atau ikan agar orang yang tidak memakan babi bisa menikmati hidangan ini.

Penulis ingin membawakan masakan ini karena biasanya dihidangkan saat hari penting, cara mengolahnya yang menggunakan bambu dan rasa yang beda dari sayur yang lain.

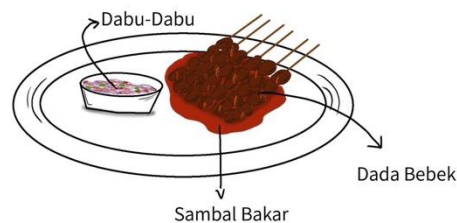


Gambar 5 Sketsa Sayur Pangi

f) Sate Ragey

Ragey merupakan sate babi yang berukuran jumbo, layaknya sate pada umumnya yang ditusuk dan dibakar bedanya Ragey menggunakan lemak dan kulit serta di bumbu dengan garam dan jeruk nipis. Ragey sendiri berasal dari kata *Rageyen* yang dalam bahasa Totemboan artinya ‘bakar akang’ atau tolong dibakar yang mengarah ke bagian babi yang digunakan pada sate tersebut untuk dibakar. Tetapi seiring perkembangan masa sudah mulai ada alternatif pengganti babi seperti bebek atau sapi. Biasa Ragey disajikan dengan sambal Dabu-Dabu atau Rica-Rica. (TribunManado.co.id, 2022)

Alasan penulis membawakan makanan ini karena sate Ragey sendiri berasal dari Kawangkoan dan memiliki sejarah yang unik dan cara memakan yang unik dengan sambal Dabu-Dabu atau Rica-Rica.

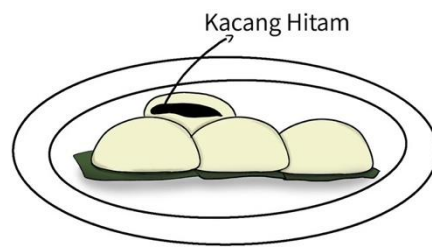


Gambar 6 Sketsa Sate Ragey

g) Biapong Temo

Biapong atau biasa disebut bakpao Manado berawal dari Cina yang memperkenalkan *Baozi* atau *Bao* yang memiliki arti adonan tepung yang berbentuk bulat yang mempunyai berbagai macam isi seperti daging atau sayuran. Kata Bakpao sendiri berasal dari orang Cina di Indonesia yang diserap dari Bahasa Cina *Hokkien* yaitu *Bah-pau* yang mempunyai arti roti isi babi. Sejak itu Bakpao makin terkenal di Indonesia sebagai makanan olahan tepung yang berisi daging, sayuran atau olahan kacang-kacangan. Akan tetapi di Minahasa Bakpao dengan isi babi masih populer dikalangan masyarakat yang disebut Biapong. Karena kan masyarakatnya mayoritas beragama Kristian, maka dari itu daging babi masih sering digunakan. Daerah di Minahasa yang masih identik dengan Biapong daging babi adalah Kawangkoan dan Amurang biasa disebut Biapong Ba'. Selain babi biasanya Biapong diisi dengan tusa atau kacang hijau yang biasa disebut Biapong Temo, dan adonan kelapa dengan gula merah yang disebut Biapong Unti. Biapong sendiri juga bisa dijadikan makanan untuk sarapan atau teman minum kopi. (Kompasiana.com, 2019)

Alasan mengapa penulis ingin membawakan makanan ini dikarenakan Biapong adalah salah satu makanan yang berasal dari Kwangkoan dan isiiannya yang unik.

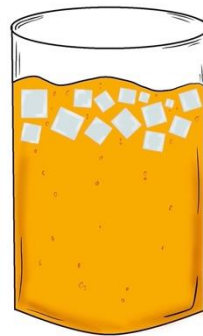


Gambar 7 Sketsa Biapong Temo

h) Es Lemon Cui

Lemon Cui memiliki nama lain seperti jeruk limau katsuura atau jeruk kunci yang biasa ditemukan di Sulawesi dan Sumatra.(Kompas.com) Masyarakat Manado biasa gunakan jeruk ini untuk pengganti jeruk nipis atau bisa juga dijadikan minum yang segar cocok untuk cuaca yang panas.

Alasan penulis memilih minuman ini dikarenakan bahan yang hanya tumbuh didaerah tersebut dan rasa jeruk yang beda dari jeruk pada umumnya.



Gambar 8 Sketsa Es Lemon Cui

1.4.3 Usulan Resep

Resep awalnya digunakan oleh orang di bidang kedokteran, akan tetapi seiring dengan perkembangannya resep juga di implementasikan ke bidang kuliner. Resep adalah sebuah instruksi yang berisi arahan untuk membuat suatu hidangan makanan atau minuman. (Siti Hamidah, 2018)

Standar Resep adalah susunan resep yang baku, yang menghasilkan makanan yang tetap sama jika digunakan oleh orang lain, sehingga menjadi petunjuk pasti dalam membuat masakan tersebut dengan tujuan menjaga kualitas, menghasilkan porsi yang sesuai dan pengawasan biaya yang akan dikeluarkan. (Amrihati, 2017)

Tabel 1**Usulan Resep****Gohu**

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Pepaya Mangkal Air Matang Gula Merah Cuka Jahe Cabai Rawit Terasi Bawang Merah Garam	500gr 500ml 150gr 30ml 25gr 100gr 10gr 25gr 10gr	<i>The mise en place</i> Di Potong Jardiniere Di parut Di haluskan Di sangria dan di haluskan Di iris
2	Hasil			
3	Campur	Air Matang Gula Merah Jahe Cabai Rawit Terasi	500ml 150gr 25gr 100gr 10gr	Masukan air ke dalam wadah dan tambahkan bumbu halus dan cabai dan panaskan
4	Campur	Cuka	30ml	Masukan disaat semua bahan sudah teraduk rata saat api mati

LANJUTAN TABLE 1				
5	Campur	Pepaya Mangkal	500gr	Kedalam cairan gohu dan aduk rata
6	Dinginkan			Masukan gohu yang sudah diaduk kedalam kulkas hingga dingin
7	Sajikan			Sajikan dipiring dengan irisan bawang merah

(Sumber: Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 2

Usulan Resep

Sup Ikan Kuah Asang

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 120 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan Tude	250gr	<i>The mise en place</i> Di potong dadu 1cm
		<i>Fish Stock</i>	1 liter	
		Tomat Merah	50gr	Dipotong <i>wedge</i>
		Daun Kemangi	10gr	
		Serai	10gr	Di memarkan
		Jahe	5gr	Dimemarkan
		Daun Kunyit	5 gr	
		Cabe Rawit	5 gr	Utuh
		Daun Jeruk	5 gr	
		Daun Bawang	10 gr	Di iris
		Jeruk Nipis	5 ml	
		Garam	10gr	
2	Hasil			

LANJUTAN TABEL 2				
3	Rebus	<i>Fish Stock</i> Tomat Merah Serai Cabe Rawit Jahe Daun Kunyit Daun Jeruk Daun Bawang	1 Liter 50gr 10gr 5 gr 10gr 5gr 10gr 10gr	Panaskan <i>fish stock</i> hingga mendidih lalu masukan semua bahan.
4	Masak	Ikan Tude	250gr	Masukan Ikan Tude ke dalam <i>Stock</i> dan masak hingga matang
5	Sajikan			Sajikan dengan menambah daun kemangi dan perasan jeruk nipis

(Sumber: Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 3
Usulan Resep
Fish Stock

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan Tude Air Bawang Bombay Batang Seledri Cengkeh	500 gr 1 liter 30gr 15gr 5gr	<i>The mise en place</i> Tulang ikan yang sudah bersih Di potong kasar Di potong kasar
2	Hasil			
3	Masukan	Ikan Tude	500 gr	Masukan tulang Ikan tude kedalam air, di <i>blanching</i> , dan kemudian di <i>Refresh</i>
4	Masukan	Ikan Tude Bawang Bombay Batang Seledri Cengkeh	500gr 50gr 30gr 5gr	Masukan Ikan Tude yang sudah di <i>refresh</i> dengan air di masak hingga mendidih. Lalu masukan bahan yang lain lalu di <i>simmer</i> selama 30 menit sambil di <i>skim</i> sampai selesai.

(Sumber: Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 4
Usulan Resep
Sapi Woku Belanga

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 150 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Daging Sapi	800gr	<i>The mise en place</i> Bagian <i>Chuck</i> Di potong dadu 2cm
		Cabai Rawit	60gr	
		Cabai Merah	140gr	50gr di iris
		Bawang Merah	45gr	
		Bawang Putih	30gr	
		Tomat	50gr	
		Daun Jeruk	10gr	
		Daun Kunyit	5gr	
		Daun Pandan	5gr	
		Daun Kemangi	10gr	
		Serai	25gr	Memarkan
		Kemiri	20gr	Di sangrai
		Kunyit	20gr	
		Jahe	20gr	
		Minyak	10ml	
		Garam	10gr	
		Lada	10gr	
2	Hasil			

LANJUTAN TABEL 4				
3	Haluskan	Cabai Rawit Cabai Merah Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Kunyit Jahe	60gr 90gr 45gr 30gr 20gr 20gr 20gr	Haluskan bumbu dengan sedikit minyak
4	Goreng	Daun Jeruk Daun Kunyit Daun Pandan Serai	10gr 5gr 5gr 20gr	Goreng bumbu tersebut sampai minyak yang digunakan harum lalu diangkat
3	Tumis	Bumbu Halus		Masak bumbu yang sudah dihaluskan hingga matang
4	Masakan	Sapi	800gr	Masakan sapi ke dalam bumbu yang sudah matang lalu tambahkan air, dan dimasak dengan api kecil hingga meresap dan daging empuk. Bumbui dengan garam dan lada
5	Sajikan			Masakan daun kemangi dan tomat sebagai <i>finishing</i> lalu sajikan selagi hangat

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 5
Usulan Resep
Nasi Jaha

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Beras Putih	200gr	<i>The mise en place</i> Cuci bersih
		Beras Ketan	100gr	Rendam semalaman
		Santan	200ml	
		Daun Pandan	5gr	Memarkan
		Jahe	15gr	Memarkan
		Serai	25gr	Memarkan
		Daun Pisang	1 Lembar	
		Bambu	1 Batang	
		Bawang Merah	30gr	Haluskan
		Bawang Putih	45gr	Haluskan
		Garam	10gr	
		Gula	5gr	
2	Hasil			
3	Campur	Beras putih	200gr	Campurkan beras putih dan
		Beras ketan	100gr	beras ketan
4	Tumis	Bumbu Halus		Tumis bumbu halus hingga matang

LANJUTAN TABEL 5				
5	Rebus	Santan Daun Pandan Jahe Serai	200ml 1 pcs 15gr 25gr	Masukan santan dengan bumbu yang sudah ditumis dan daun pandan, serai, dan jahe. Rebus hingga mendidih
6	Lapisi	Daun pisang Bambu	1 pcs 1 pcs	Lapisi bagian dalam bambu dengan daun pisang
7	Masukan	Campuran beras Santan yang sudah dibumbui		Masukan secara bergantian dengan campuran beras terlebih dahulu lalu santan yang sudah dibumbui sampai penuh
8	Bakar			Bakar bambunya diatas batu arang
9	Hidangkan			Jika sudah matang keluarkan lalu dipotong – potong

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 6
Usulan Resep
Sayur Pangi

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Paha Ayam	50gr	<i>The mise en place</i> Di potong dadu 2cm
		Daun Pangi	250gr	Iris halus
		Cabai Rawit	50gr	Haluskan
		Bawang Putih	45gr	Haluskan
		Bawang Merah	30gr	Haluskan
		Serai	10gr	Memarkan
		Jahe	10gr	Memarkan
		Daun kunyit	5gr	
		Daun jeruk	5gr	
		Santan	50ml	
		Garam	10gr	
2	Hasil			
3	Rebus	Daun Pangi	250gr	Rebus daun pangi hingga layu lalu diperas hingga tidak ada sisah air agar tidak pahit

LANJUTAN TABEL 6				
4	Goreng	Serai Jahe Daun kunyit Daun jeruk	10gr 10gr 5gr 5gr	Goreng bumbu tersebut hingga minyaknya harum lalu diangkat
5	Tumis	Bumbu Halus		Tumis bumbu dengan minyak harum tadi sampai matang
6	Masakan	Dada Ayam	50gr	Masak hingga matang
7	Masakan	Daun pangi		Masakan daun pangi yang sudah diperas
8	Masak			Masak hingga santan tersebut berkurang dan sampai bumbu meresap
10	Sajikan			Sajikan sebagai pendamping nasi

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 7
Usulan Resep
Sate Ragey

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Bebek Cabai Rawit Bawang Putih Bawang Merah Serai Jeruk Nipis Tusuk sate Garam	550gr 50gr 45gr 30gr 15gr 15gr 25 tusuk 10gr	<i>The mise en place</i> Dada dipotong dadu 3cm Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Peras Di rendam air
2	Hasil			
3	Campur	Bebek Jeruk Nipis Garam	550gr 15gr	Rendam bebek dengan jeruk nipis dan garam selama 30 menit
4	Campurkan	Cabai Rawit Bawang Putih Bawang Merah Serai	50gr 45gr 30gr 15gr	Campurkan semua bumbu halus. Bumbu ini akan menjadi bumbu olesan saat dibakar

LANJUTAN TABEL 7				
5	Tusuk			Bebek yang sudah direndam dengan tusuk sate, per tusuk 4 potongan
6	Bakar			Sate yang telah ditusuk diatas arang sambal dioleskan bumbu halus sebanyak 4 kali
7	Sajikan			Sate siap disajikan dengan sambal dabu-dabu

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 8
Usulan Resep
Sambal Dabu - Dabu

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 15 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Suhu Ruangan

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Cabai Rawit Bawang Merah Tomat Hijau Jeruk Nipis Garam Gula	50gr 35gr 20gr 5gr 10gr 5gr	<i>The mise en place</i> Di iris Di iris Di potong dadu 1cm Peras
2	Hasil			
3	Campur	Cabai Rawit Bawang Merah Tomat Hijau Jeruk Nipis	50gr 35gr 20gr 10ml	Campurkan semua bahan lalu bumbu dengan garam dan gula
4	Sajikan			Sambal Dabu-Dabu siap dihidangkan.

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 9
Usulan Resep
Biapong Temo

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Bahan Biang Biapong: Tepung Protein Rendah Air Ragi instan Bahan Kulit Biapong: Tepung Protein Rendah Baking Powder Gula Halus Tepung Tang Mien Mentega Putih Amoniak Kue Air Isian Biapong: Kacang Hitam Garam Air Gula Pasir	 62,5gr 37,5ml 2,5gr 22,5gr 3,8gr 17,5 15gr 12,5 0,3gr 11,4ml 31,2gr 0,3gr 12,5ml 15gr	<i>The mise en place</i> Rendam semalaman
2	Hasil			
3	Rebus	Kacang Hitam	31,2gr	Rebus hingga empuk
5	Haluskan			Kacang yang sudah di rebus dengan penghalus atau dengan ditumbuk
6	Campur	Garam Air	0,3gr 12,5ml	Semua bahan hingga larut

		Gula Pasir	15gr	
--	--	------------	------	--

LANJUTAN TABEL 9				
7	Campur			Adonan kacang dengan larutan tersebut dan panaskan hingga larutan menyerap ke adonan kacang lalu dinginkan dan sisihkan
Lanjutan Table 9				
8	Campur	Bahan Biang Biapong: Tepung Protein Rendah Air Ragi instan	62,5gr 37,5gr 2,5gr	Campurkan semua bahan dan aduk sampai tidak lengket ditangan kurang lebih 10 menit. Lalu sisihkan hingga mengembang
5	Campur	Tepung Protein Rendah Baking Powder Gula Halus Tepung Tang Mien Mentega Putih Amoniak Kue Air	22,5gr 3,8gr 17,5 15gr 12,5 0,3gr 11,4ml	Semua bahan dengan mixer hingg merata
6	Masukan			Biang BIapong sebelum kedalam adonan kulit dan di uleh hingga kalis
7	Cetak			Timbang Adonan dengan berat 20-25 gram dan dibentuk bulat
8	Isi			Isi adonan dengan isian kacang hitam
9	Kukus			Dengan <i>steamer</i> selama 15 menit. Setelah matang bisa disajikan selagi hangat

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 10
Usulan Resep
Es Lemon Cui

Halaman : 1

Jumlah Porsi: 5 Porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat / Porsi : 300ml

Lokasi : Minahasa, Sulawesi Utara

Suhu penyajian: Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Lemon Cui Es Batu Air Gula	1kg 400gr 750ml 20gr	<i>The mise en place</i> Peras
2	Hasil			
3	Campur			Campurkan semua bahan kedalam <i>Pitcher</i> dan di aduk sampai tercampur rata
4	Sajikan			Tuangkan ke dalam gelas dan siap disajikan

(Sumber Sdri Maryati Mieske M ; Olahan Data Penulis, 2022)

1.4.4 Recipe Costing and Dish Costing

Recipe Costing adalah cara mengitung jumlah biaya yang dikeluarkan terhadap suatu bahan baku atau bisa juga disebut sebagai biaya produksi makan dalam satu resep yang menghasilkan porsi yang sudah ditentukan. *Dish costing* sendiri mempunyai arti perhitungan bahan baku atau dana yang dikeluarkan dalam membuat makanan dalam satu porsi. (Jurnal.id, 2022) Oleh karena itu untuk mencari berapa suatu *dish cost* kita harus mencari dahulu berapa biaya yang dikeluarkan dalam *recipe cost* tersebut.

Food cost adalah seluruh pengeluaran yang dikeluarkan dalam memproduksi makanan menggunakan resep yang sudah ada sampai makanan tersebut siap untuk dijual dengan harga perpersinya. Dapat juga dikatakan kalau *food cost* adalah presentase dari total biaya pembelian persediaan makanan dibagi dengan total nilai penjualan makana. *Food cost* merupakan media yang bisa digunakan untuk mengetahui jika kita sedang untung atau tidak, semakin kecil presentasinya berarti semakin besar keuntungan yang kita dapatkan. Terkadang presentase *food cost* yang ditetapkan oleh pengusaha adalah 20% - 35%, dengan tujuan mendapatkan nilai jual yang terjangkau dan tetap mendapatkan keuntungan. (Jurnal.id , 2022)

Selling Price memiliki arti harga jual suatu makanan yang ditentukan dengan menggunakan penghitungan biaya bahan baku atau produksi dibagi presentase *food cost*. (Rankin, 2022)

Berikut merupakan cara menghitung *Recipe Cost*, *Dish Cost*, *Food Cost* dan *Selling Price*:

Recipe Cost = biaya bahan dalam satu resep.

Dish Cost = pembagian *recipe cost* dengan jumlah porsi per satu resep.

Food Cost = menentukan Presentase antara 20% - 35%.

Selling Price = *Dish cost* dibagi Presentasi yang ditentukan dalam *food cost*.

Dengan menggunakan formula diatas penulis akan menentukan *Recipe Cost*, *Dish Cost*, *Food Cost* dan *Selling Price* dari menu diatas yang akan dipresentasikan oleh penulis:

Tabel 11***Recipe cost, dish cost dan selling price******Gohu***

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Pepaya Mangkal	500gr	kg	IDR12,000.00	IDR6,000.00
2	Gula Merah	150gr	500gr	IDR10,000.00	IDR3,000.00
3	Cuka	30ml	150ml	IDR6,500.00	IDR1,300.00
4	Jahe	25gr	250gr	IDR3,750.00	IDR375.00
5	Cabai Rawit	100gr	kg	IDR30,000.00	IDR3,000.00
6	Terasi	10gr	5gr	IDR2,000.00	IDR4,000.00
7	Bawang Merah	25gr	kg	IDR29,000.00	IDR725.00
8	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR18,460.00
	<i>Dish Costing</i>				IDR3,692.00
	<i>Food Cost</i>				20%
	<i>Selling Price</i>				IDR18,460.00

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 12

*Recipe cost, dish cost dan selling price***Sup Ikan Kuah Asang**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Ikan Tude	750	kg	IDR50,000.00	IDR37,500.00
2	Tomat Merah	50gr	kg	IDR16,000.00	IDR800.00
3	Daun Kemangi	10gr	kg	IDR35,000.00	IDR350.00
4	Serai	10gr	kg	IDR30,000.00	IDR300.00
5	Jahe	5gr	250gr	IDR3,750.00	IDR75.00
6	Cabai Rawit	5gr	kg	IDR30,000.00	IDR150.00
7	Daun Kunyit	5gr	kg	IDR70,500.00	IDR352.50
8	Daun Jeruk	5gr	kg	IDR23,000.00	IDR115.00
9	Daun Bawang	10gr	kg	IDR30,000.00	IDR300.00
10	Jeruk Nipis	5gr	kg	IDR16,000.00	IDR80.00
11	Bawang Bombay	30gr	kg	IDR30,000.00	IDR900.00
12	Batang seledri	15gr	kg	IDR30,000.00	IDR450.00
13	Cengkeh	5gr	kg	IDR80,000.00	IDR400.00
14	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR41,832.50
	<i>Dish Costing</i>				IDR8,366.50
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				IDR23,904.29

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 13

*Recipe cost, dish cost dan selling price***Sapi Woku Belanga**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Daging Sapi	800gr	kg	IDR80,000.00	IDR64,000.00
2	Tomat Merah	50gr	kg	IDR16,000.00	IDR800.00
3	Daun Kemangi	10gr	kg	IDR29,000.00	IDR1,450.00
4	Serai	25gr	kg	IDR30,000.00	IDR900.00
5	Kunyit	20gr	kg	IDR15,000.00	IDR450.00
6	Kemiri	20gr	kg	IDR40,000.00	IDR800.00
7	Jahe	10gr	250gr	IDR3,750.00	IDR150.00
8	Cabai Merah	45gr	kg	IDR32,500.00	IDR1,462.50
9	Cabai Rawit	100gr	kg	IDR30,000.00	IDR3,000.00
10	Daun Pandan	5gr	kg	IDR12,000.00	IDR60.00
11	Daun Kunyit	5gr	kg	IDR70,500.00	IDR352.50
12	Daun Jeruk	10gr	kg	IDR23,000.00	IDR230.00
13	Bawang Merah	140gr	kg	IDR29,000.00	IDR4,060.00
14	Bawang Putih	30gr	kg	IDR17,900.00	IDR537.00
15	Minyak	10ml	liter	IDR31,080.00	IDR310.80
16	Lada	10gr	250gr	IDR52,000.00	IDR2,080.00
17	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR80,702.80
	<i>Dish Costing</i>				IDR16,140.56
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				IDR46,115.89

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 14

*Recipe cost, dish cost dan selling price***Sayur Pangi**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Paha Ayam	50gr	kg	IDR29,000.00	IDR1,450.00
2	Daun Pangi	250gr	kg	IDR150,000.00	IDR7,500.00
3	Santan	50ml	liter	IDR35,800.00	IDR1,790.00
4	Serai	10gr	kg	IDR30,000.00	IDR300.00
5	Jahe	10gr	250gr	IDR3,750.00	IDR150.00
6	Cabai Rawit	50gr	kg	IDR30,000.00	IDR1,500.00
7	Daun Kunyit	5gr	kg	IDR70,500.00	IDR352.50
8	Daun Jeruk	5gr	kg	IDR23,000.00	IDR115.00
9	Bawang Merah	30gr	kg	IDR29,000.00	IDR870.00
10	Bawang Putih	45gr	kg	IDR17,900.00	IDR805.50
11	Minyak	10ml	liter	IDR31,080.00	IDR310.80
12	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR15,203.80
	<i>Dish Costing</i>				IDR3,040.76
	<i>Food Cost</i>				23%
	<i>Selling Price</i>				IDR13,220.70

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 15

*Recipe cost, dish cost dan selling price***Nasi Jaha**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Beras Putih	200gr	kg	IDR13,500.00	IDR2,700.00
2	Beras Ketan	100gr	kg	IDR25,050.00	IDR2,505.00
3	Santan	200ml	liter	IDR35,800.00	IDR7,160.00
4	Serai	25gr	kg	IDR30,000.00	IDR900.00
5	Daun Pandan	5gr	kg	IDR12,000.00	IDR60.00
6	Jahe	15gr	250gr	IDR3,750.00	IDR150.00
7	Bawang Merah	30gr	kg	IDR29,000.00	IDR4,060.00
8	Bawang Putih	45gr	kg	IDR17,900.00	IDR537.00
9	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
10	Bambu	-	-	-	-
11	Daun Pisang	-	-	-	-
12	Gula	5gr	kg	IDR16,000.00	IDR80.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR18,212.00
	<i>Dish Costing</i>				IDR3,642.40
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				IDR12,141.33

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 16

Recipe cost, dish cost dan selling price

Sate Ragey

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Dada Bebek	550gr	kg	IDR85,000.00	IDR46,750.00
2	Serai	15gr	kg	IDR30,000.00	IDR300.00
3	Cabai Rawit	50gr	kg	IDR30,000.00	IDR1,500.00
4	Tusuk Sate	25 tusuk	1 pack@200pcs	IDR15,540.00	IDR1,942.50
5	Bawang Merah	30gr	kg	IDR29,000.00	IDR870.00
6	Bawang Putih	45gr	kg	IDR17,900.00	IDR805.50
7	Minyak	10ml	liter	IDR31,080.00	IDR310.80
8	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
9	Jeruk Nipis	15gr	kg	IDR16,000.00	IDR240.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR52,778.80
	<i>Dish Costing</i>				IDR10,555.76
	<i>Food Cost</i>				35%
	<i>Selling Price</i>				IDR30,159.31

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 17

*Recipe cost, dish cost dan selling price***Sambal Dabu - Dabu**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Tomat Hijau	20gr	kg	IDR17,000.00	IDR340.00
2	Cabai Rawit	50gr	kg	IDR30,000.00	IDR1,500.00
3	Bawang Merah	35gr	kg	IDR29,000.00	IDR1,015.00
4	Gula	5gr	kg	IDR16,000.00	IDR80.00
5	Garam	10g	500gr	IDR3,000.00	IDR60.00
6	Jeruk Nipis	15gr	kg	IDR16,000.00	IDR240.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR3,235.00
	<i>Dish Costing</i>				IDR647.00
	<i>Food Cost</i>				25%
	<i>Selling Price</i>				IDR2,588.00

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 18*Recipe cost, dish cost dan selling price***Biapong Temo**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Tepung Protein Rendah	85gr	kg	IDR13,320.00	IDR1,132.20
2	Tepung Tang Mien	15gr	kg	IDR29,500.00	IDR442.50
3	Ragi Instan	2.5gr	500gr	IDR13,500.00	IDR67.50
4	Baking Powder	3.8gr	kg	IDR68,000.00	IDR258.40
5	Gula Halus	17.5gr	kg	IDR24,000.00	IDR420.00
6	Mentega Putih	17.5gr	kg	IDR37,000.00	IDR647.50
7	Amoniak Kue	0.3gr	kg	IDR11,500.00	IDR3.45
8	Kacang Hitam	31,2gr	200gr	IDR20,000.00	IDR3,120.00
9	Garam	0.3gr	500gr	IDR3,000.00	IDR1.80
10	Gula Pasir	15gr	kg	IDR15,000.00	IDR225.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR2,320.60
	<i>Dish Costing</i>				IDR464.12
	<i>Food Cost</i>				20%
	<i>Selling Price</i>				IDR2,320.60

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 19*Recipe cost, dish cost dan selling price***Es Lemon Cui**

NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Lemon Cui	1kg	kg	IDR12,000.00	IDR12,000.00
2	Es Batu	-	-	-	-
3	Gula	20gr	kg	IDR16,000.00	IDR320.00
	<i>Recipe Costing</i>				IDR12,320.00
	<i>Dish Costing</i>				IDR2,464.00
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				IDR8,213.33

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

Tabel 20

SELLING PRICE 1 SET MENU

NO	NAMA ITEM	PORTION	DISH COST/3 PAX
1	Gohu	3	IDR11,046.00
2	Sup Ikan Kuah Asam	3	IDR25,099.50
3	Sapi Woku Belanga	3	IDR48,421.68
4	Sayur Pangi	3	IDR9,122.28
5	Nasi Jaha	3	IDR10,927.20
6	Sate Ragey	3	IDR31,667.28
7	Sambal Dabu - Dabu	3	IDR1,941.00
8	Biapong Temo	3	IDR1,392.36
9	Es Lemon Cui	3	IDR7,392.00
<i>Set menu cost</i>			IDR139,617.30
<i>Food Cost (%)</i>			34%
<i>Set menu selling price</i>			IDR410,639.12

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2022)

1.5 TABLE DAFTAR NILAI GIZI

Nutrisi atau biasa disebut gizi merupakan sejumlah zat yang bersumber dari berbagai macam bahan makanan yang mempunyai fungsi penting untuk tubuh kita demi menjaga Kesehatan dan membantu regenerasi sel pada tubuh. Ada beberapa zat gizi yang berperan penting bagi tubuh kita seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. (Baladewa, 2022)

Akan tetapi penulis akan focus menghitung beberapa zat yang berperan penting dalam suatu makanan yaitu kalori, karbohidrat, lemak, protein dan gula. Di karenakan peran zat tersebut yang berharga bagi pertumbuhan manusia serta Kesehatan maka penulis akan lampirkan hitungan gizi dalam makanan yang akan di presentasikan satu per satu.

Tabel 21
Kandungan Gizi
Gohu

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Pepaya Mangkal	500gr	110	25.0	1	5.4	13.9
2	Gula Merah	150gr	565.5	146.0	0	0	144.3
3	Cuka	30ml	5.4	0.012	0	0	0.012
4	Jahe	25gr	20	4.4	0.2	0.5	0.4
5	Cabai Rawit	100gr	318	56.6	17.27	12.01	10.34
6	Terasi	10gr	25	2.5	0.25	4	2
7	Bawang Merah	25gr	14,5	2.5	0.48	0.33	1.1
8	Garam	10g	-	-	-	-	-

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 22
Kandungan Gizi
Sup Ikgang Kuah Asang

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Ikan Tude	750gr	2475	0	140.4	289.8	0
2	Tomat Merah	50gr	9	1.96	0.1	0.44	1.3
3	Daun Kemangi	10gr	13.5	2.17	0.305	1.27	0.15
4	Serai	10gr	29.7	7.6	0.1	0.5	0
5	Jahe	5gr	8	1.8	0.1	0.2	0.2
6	Cabai Rawit	5gr	318	56.6	17.3	12.0	10.3
7	Daun Kunyit	5gr	-	-	-	-	-
8	Daun Jeruk	5gr	-	-	-	-	-
9	Daun Bawang	10gr	18.3	4.24	0.09	0.45	1.17
10	Jeruk Nipis	5gr	6.25	2.2	0	0.10	0.6
11	Bawang Bombay	30gr	47	7.12	2	0.75	1.95
12	Batang seledri	15gr	11.7	1.2	0.8	0.2	0.7
13	Cengkeh	5gr	1.2	0.3	0.02	0.06	0.14
14	Garam	10g	-	-	-	-	-

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 23
Kandungan Gizi
Sapi Woku Belanga

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Daging Sapi	800gr	2930	0	250	157.6	0
2	Tomat Merah	50gr	9	1.96	0.1	0.44	1.3
3	Daun Kemangi	10gr	13.5	2.17	0.305	1.27	0.15
4	Serai	25gr	29.7	7.6	0.1	0.5	0
5	Kunyit	20gr	93.6	19.5	1	2.9	1
6	Kemiri	20gr	142	2.71	14.9	1.9	0.8
7	Jahe	10gr	8	1.8	0.1	0.2	0.2
8	Cabai Merah	45gr	14.4	3.3	0.17	0.7	1.9
9	Cabai Rawit	100gr	318	56.6	17.3	12.0	10.3
10	Daun Pandan	5gr	-	-	-	-	-
11	Daun Kunyit	5gr	-	-	-	-	-
12	Daun Jeruk	10gr	-	-	-	-	-
13	Bawang Merah	140gr	81.2	13.9	2.6	1.8	6.1
14	Bawang Putih	30gr	0.9	0.20	0.003	0.04	0.01
15	Minyak	10ml	80	0	9	0	0
16	Lada	10gr	33.3	6.7	0	0	0
17	Garam	10g	-	-	-	-	-

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 24
Kandungan Gizi
Sayur Pangi

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Paha Ayam	50gr	82.5	0	1.8	15.5	0
2	Daun Pangi	250gr	-	-	-	-	-
3	Santan	50ml	115	2.8	11.9	1.1	1.67
4	Serai	10gr	9.9	2.5	0.05	0.2	0
5	Jahe	10gr	8	1.8	0.1	0.2	0.2
6	Cabai Rawit	50gr	159	28,3	8,6	6,05	5,17
7	Daun Kunyit	5gr	-	-	-	-	-
8	Daun Jeruk	5gr	-	-	-	-	-
9	Bawang Merah	30gr	17,4	3,0	0,57	0,4	1,32
10	Bawang Putih	45gr	1.35	0.30	0.005	0.06	0.01
11	Minyak	10ml	80	0	9	0	0
12	Garam	10g	-	-	-	-	-

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 25
Kandungan Gizi
Nasi Jaha

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Beras Putih	200gr	258	55.8	0.6	5.3	0.1
2	Beras Ketan	100gr	97	21.09	0.19	2.02	0.05
3	Santan	200ml	460	11.1	47.7	4.6	6.68
4	Serai	25gr	24.8	6.3	0.1	0.5	0
5	Daun Pandan	5gr	-	-	-	-	-
6	Jahe	15gr	12	2.7	0.1	0.3	0.3
7	Bawang Merah	30gr	17.4	3	0.57	0.4	1.32
8	Bawang Putih	45gr	1.35	0.30	0.005	0.06	0.01
9	Garam	10g	-	-	-	-	-
10	Bambu	-	-	-	-	-	-
11	Daun Pisang	-	-	-	-	-	-
12	Gula	5gr	19.4	5.0	0	0	5.0

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 26
Kandungan Gizi
Sate Ragey

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Dada Bebek	550gr	1980	0	89.25	274.2	0
2	Serai	15gr	14.9	3.8	0.1	0.3	0
3	Cabai Rawit	50gr	159	28.3	8,6	6.05	5.17
4	Tusuk Sate	25 tusuk	-	-	-	-	-
5	Bawang Merah	30gr	17.4	3	0.57	0.4	1.32
6	Bawang Putih	45gr	1.35	0.30	0.005	0.06	0.01
7	Minyak	10ml	80	0	9	0	0
8	Garam	10g	-	-	-	-	-
9	Jeruk Nipis	15gr	3.75	1.3	0	0.06	0.36

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 27
Kandungan Gizi
Sambal Dabu - Dabu

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Dada Bebek	1,5kg	1980	0	89.25	274.2	0
2	Serai	15gr	14.9	3.8	0.1	0.3	0
3	Cabai Rawit	50gr	159	28.3	8,6	6.05	5.17
4	Tusuk Sate	25 tusuk	-	-	-	-	-
5	Bawang Merah	30gr	17.4	3	0.57	0.4	1.32
6	Bawang Putih	45gr	1.35	0.30	0.005	0.06	0.01
7	Minyak	10ml	80	0	9	0	0
8	Garam	10g	-	-	-	-	-
9	Jeruk Nipis	15gr	3.75	1.3	0	0.06	0.36

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 28
Kandungan Gizi
Biapong Temo

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Tepung Protein Rendah	85gr	297.5	65.5	0.9	7.7	0
2	Tepung Tang Mien	15gr	50.9	10.9	0.3	2.1	0.1
3	Ragi Instan	2.5gr	7.3	1.0	0.1	1.0	0
4	Baking Powder	3.8gr	2.014	1.064	0	0	0
5	Gula Halus	17.5gr	68.1	17.43	0.02	0	17.1
6	Mentega Putih	17.5gr	125.5	0.01	14.2	0.1	0.01
7	Amoniak Kue	0.3gr	-	-	-	-	-
8	Kacang Hitam	31,2gr	41.184	7.39752	0.16848	2.76432	0
9	Garam	0.3gr	-	-	-	-	-
10	Gula Pasir	15gr	58.1	15.0	0	0	15.0

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)

Tabel 29
Kandungan Gizi
Es Lemon Cui

Jumlah porsi : 5 Porsi

NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
1	Lemon Cui	1kg	390	89	3	3	24
2	Es Batu	-	-	-	-	-	-
3	Gula	20gr	77.4	20.0	0	0	20.0

(Sumber: nutrisigizi.com, nutritionix.com, fatsecret.co.id, 2022)