

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1. Latar Belakang Penelitian**

Berbicara tentang negara Indonesia, tidak terlepas dari ke-34 provinsi yang ada di dalamnya. Terbentang dari Sabang sampai Merauke menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara kepulauan yang terbesar di dunia.

Salah satu provinsi yang dapat kita lihat adalah Provinsi Sumatera Utara. Provinsi Sumatera Utara adalah salah satu provinsi di Indonesia yang terletak di daerah yang cukup strategis. Hal ini terutama dapat kita lihat dari ibukota provinsi ini, yaitu Kota Medan. Medan memiliki luas daerah 26.510 ha atau sekitar 3,6% dari keseluruhan luas wilayah Sumatera Utara. Oleh karena itu, dibandingkan dengan wilayah lainnya, Medan memiliki luas daerah yang tidak terlalu besar dengan kepadatan penduduk yang relatif besar. Kota Medan memiliki ketinggian 2,5 m – 37,5 m di atas permukaan laut.

Ditinjau secara demografis, keberagaman etnis dan agama masyarakat di kota Medan berpengaruh besar terhadap tradisi budaya di daerah tersebut, salah satunya tradisi kuliner di kota Medan. Banyak makanan daerah di kota Medan yang tidak hanya dipengaruhi oleh budaya lokal itu sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh budaya asing yang dibawa oleh penduduk campuran kota tersebut. Misalnya, di kota ini dapat kita temukan makanan bergaya India yang dijual oleh penduduk keturunan, yang telah menjadi Warga Negara Indonesia (WNI). Salah satu

contohnya adalah Martabak India yang dijual hampir di seluruh sudut kota Medan, makanan yang merupakan hasil dari pencampuran budaya Indonesia dan budaya India dan melahirkan sebuah makanan baru yang kemudian dijadikan sebagai salah satu makanan daerah mereka dan menjadi ciri khas dari daerah tersebut.

Contoh konkret lain adalah masakan etnis Tionghoa Medan yang juga menjamur serta menjadi salah satu primadona di kota tersebut. Bahkan dapat dikatakan bahwa masakan etnis Tionghoa Medan jauh lebih terkenal di kalangan masyarakat luas dibanding masakan asli budaya kota tersebut.

Selain itu, kondisi geografis Kota Medan sendiri telah mempengaruhi tradisi kuliner kota ini. Kota Medan sendiri memiliki kekayaan sumber daya alam yang banyak di sektor perkebunan dan kehutanan. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa hidangan khas kota ini kebanyakan menggunakan bahan dasar yang berasal dari hutan dan kebun, misalnya daging babi yang banyak dijadikan bahan dasar masakan kota ini, atau juga penggunaan santan dari bahan dasar kelapa yang merupakan hasil pencampuran budaya lokal dan India.

Masakan khas kota Medan tidak terlalu banyak ditemui di daerah-daerah lain di luar kota Medan. Kebanyakan masyarakat Indonesia hanya mengenal sebagian masakan kota Medan, salah satu contohnya adalah kue khas kota Medan dengan nama yang unik, yaitu Bika Ambon. Padahal, masih cukup banyak makanan dari kota tersebut yang juga memiliki cita rasa yang nikmat, dan juga dapat diterima oleh masyarakat luas. Salah satu alasannya adalah pencampuran rasa dari multietnis yang ada di kota Medan yang membuat kuliner nya menjadi berbeda dan menarik untuk dieksplorasi.

Mengacu pada fakta tersebut, penulis ingin mengangkat masalah ini sebagai landasan untuk menyelesaikan penelitian Tugas Akhir yang penulis buat ini. Serta penulis juga berharap dapat memberikan wawasan / pengetahuan kepada masyarakat luas akan kekayaan tradisi kuliner kota Medan di Sumatera Utara.

## **2. Tujuan**

### **a. Tujuan Formal**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program Diploma III Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

### **b. Tujuan operasional**

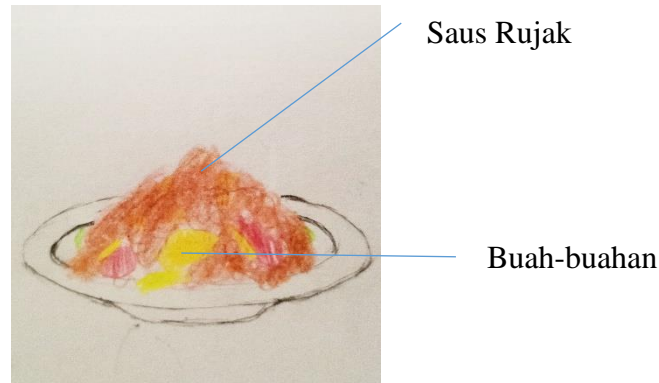
Memperkenalkan aneka sajian kuliner Kota Medan kepada masyarakat di luar Kota Medan sehingga dapat dijual dan dijadikan sebagai tambahan referensi kekayaan masakan Indonesia.

### **3. Usulan Produk**

Dalam membuat Tugas Akhir presentasi produk ini, penulis memberikan usulan menu makanan sebagai berikut :

#### **a. Rujak Kolam**

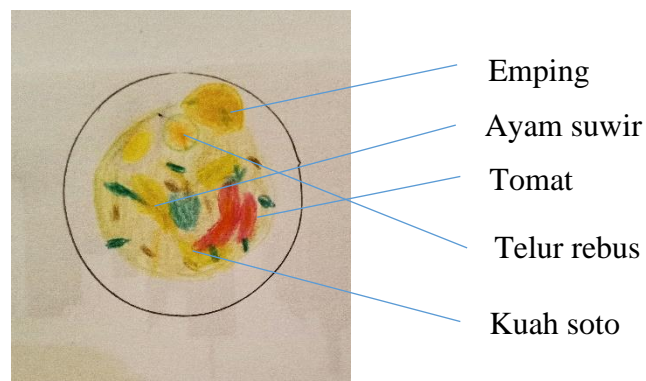
Rujak kolam merupakan salah satu makanan pembuka sekaligus jajanan dari kota Medan. Namanya yang unik memiliki cerita tersendiri, yaitu konon katanya diambil dari keberadaan penjual jajanan ini yang berada di sekitar kolam Deli. Penjualnya juga tidak hanya satu, melainkan berjumlah banyak, dan mereka sudah berjualan sejak tahun 1960-an. Rujak ini tidak terlalu berbeda dengan rujak lain pada umumnya, masih menggunakan ulekan tangan. Para penjual enggan menggunakan alat modern dengan alasan rasa yang berbeda yang dapat dihasilkan jika tidak diulek menggunakan tangan. Bumbunya pun relatif sama, menggunakan kacang di dalamnya. Hanya saja, pada hidangan ini, kacang ditumbuk secara kasar sehingga masih berasa teksturnya ketika dimakan. Selain dari bumbunya, pilihan buah yang digunakan juga relatif banyak, berkisar antara 8 – 10 buah yang terdiri dari mangga, timun, kedondong, pepaya, bengkoang, jambu biji, jambu air, nanas, dan semangka. Tambahan pisang muda juga membuat jajanan ini lebih menarik.



**Gambar 1 Sketsa Rujak Kolan**

b. Soto Medan

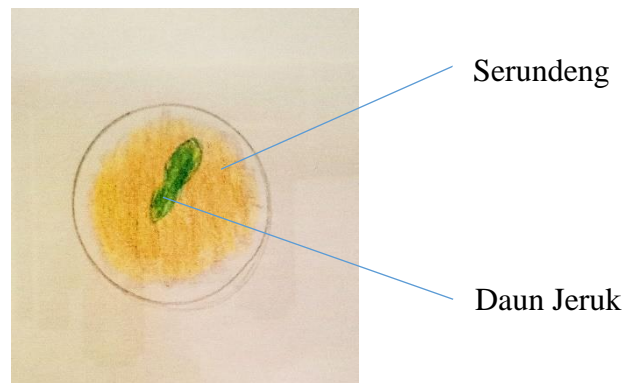
Hidangan ini menggunakan ayam sebagai bahan dasarnya. Kuahnya berwarna kuning karena menggunakan bumbu kuning sebagai bumbu dasar. Yang membedakan soto ini dengan soto lainnya adalah penggunaan santan yang membuat kuahnya bertekstur lebih pekat dan kental. Untuk menikmatinya, biasanya hidangan ini disajikan bersama bahan pelengkap lainnya, seperti irisan telur, kentang rebus, emping, perasan jeruk nipis dan taburan bawang goreng. Lebih lengkap dinikmati bersama nasi putih dan sambal hijau rebus.



**Gambar 2 Sketsa Soto Medan**

c. Serundeng

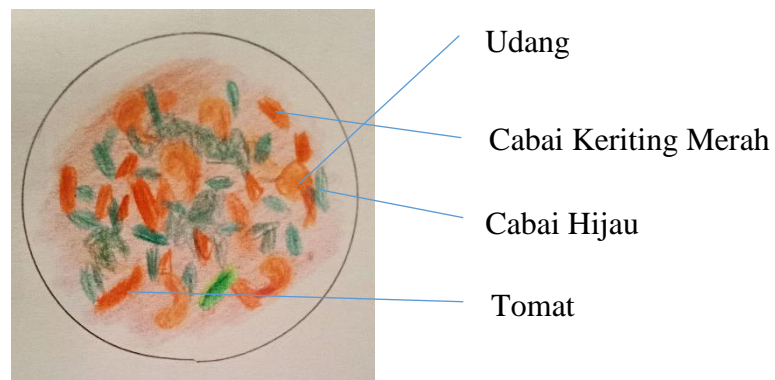
Merupakan pelengkap untuk hidangan nasi lemak, lontong medan, dan beberapa hidangan lainnya. Terbuat dari kelapa yang diparut yang dimasak dengan bumbu yang telah ditumis.



**Gambar 3 Sketsa Serundeng**

d. Udang Tauco

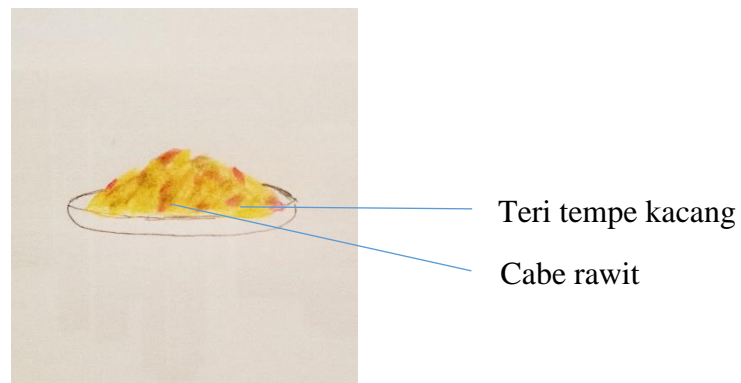
Hidangan ini merupakan hidangan pelengkap untuk nasi gurih ataupun lontong medan. Berbahan dasar udang kecil (kulit dikupas ataupun tidak) dan tauco, serta dimasak dengan bumbu-bumbu lainnya. Bercita rasa agak pedas karena penggunaan cabai yang cukup banyak.



**Gambar 4 Sketsa Udang Tauco**

e. Teri Tempe Kacang

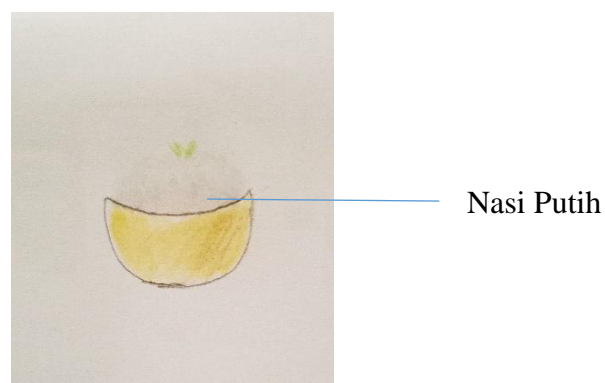
Sesuai dengan namanya, hidangan ini terbuat dari bahan-bahan dasar teri, tempe, dan kacang tanah. Teksturnya yang renyah terasa cocok ketika dimakan bersamaan dengan nasi gurih dan hidangan pelengkap lainnya.



**Gambar 5 Sketsa Tempe Teri Kacang**

f. Nasi Putih

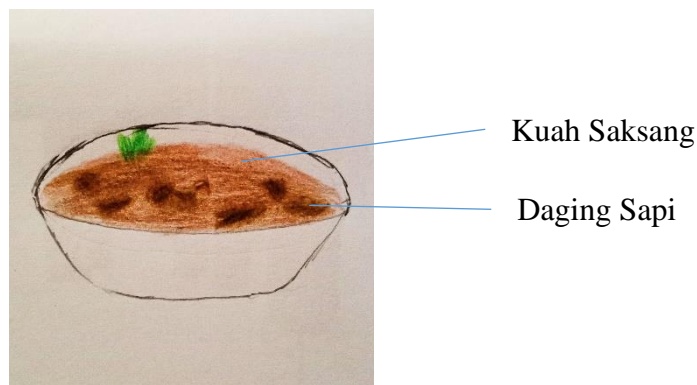
Dijadikan sebagai pelengkap ketika menyantap hidangan soto medan, serundeng, udang tauco, teri tempe kacang, saksang, dan juga daun ubi tumbuk.



**Gambar 6 Sketsa Nasi Putih**

g. Saksang Daging Sapi

Hidangan ini merupakan masakan khas suku Batak Toba yang biasanya berbahan dasar daging babi, daging anjing, ataupun daging kerbau yang dicincang dan dimasak dengan rempah-rempah. Tetapi dalam tugas akhir ini penulis ingin membuat hidangan ini dengan berbahan dasar daging sapi. Biasanya dimasak dengan menggunakan darah hewan tersebut, ataupun tanpa menggunakan darah.

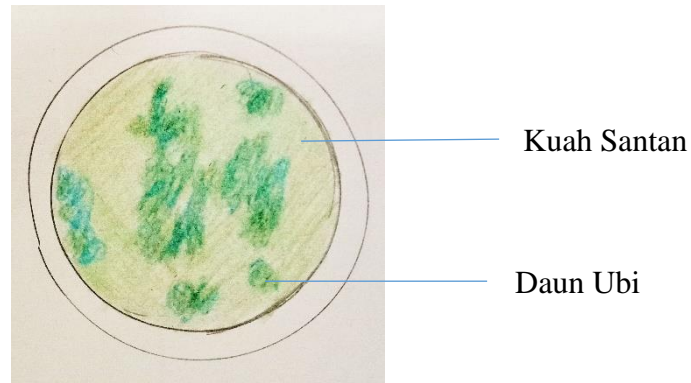


**Gambar 7 Sketsa Saksang Daging Sapi**

h. Daun Ubi Tumbuk

Terbuat dari daun singkong yang ditumbuk yang ditumis menggunakan campuran bumbu. Biasanya dijadikan sebagai pelengkap untuk hidangan saksang ataupun panggang.

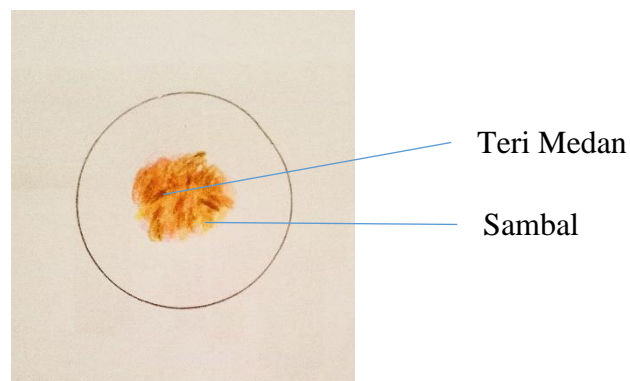




**Gambar 8 Sketsa Daun Ubi Tumbuk**

i. Sambal Tuktuk

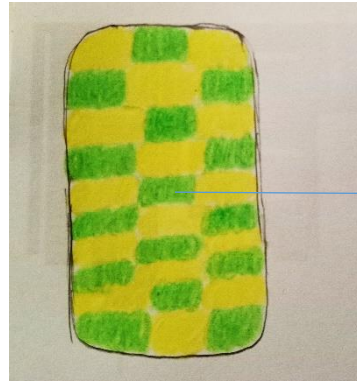
Sambal khas yang terbuat dari bahan-bahan pada umumnya, namun yang membedakan adalah penggunaan andaliman di dalamnya. Sebagai tambahan, juga digunakan ikan teri tawar dalam pencampurannya.



**Gambar 9 Sketsa Sambal Tuktuk**

j. *Pancake* Durian

Merupakan hidangan penutup yang terbuat dari daging durian yang dicampur dengan krim kocok kemudian dibungkus dengan *crepes*. Rasanya manis dan biasanya disajikan dalam keadaan dingin.



Pancake Durian

### **Gambar 10 Sketsa *Pancake Durian***

Penulis memilih menu-menu di atas karena merupakan menu hidangan yang sangat banyak peminatnya di kota Medan sendiri. Menu-menu tersebut memiliki cita rasa yang nikmat dan khas kota Medan itu sendiri, yang menjadikannya daya tarik tersendiri ketika berkunjung ke kota Medan. Namun sayangnya, tidak banyak masyarakat yang mengenal keseluruhan menu tersebut, baik pernah mendengar namanya, maupun pernah mencobanya. Eksistensinya di luar kota Medan juga bisa terbilang kurang menonjol, terutama di pulau Jawa. Tidak banyak pedagang makanan khas kota Medan dengan keaslian cita rasa makanan itu sendiri. Penulis berharap dapat memperkenalkan kekayaan cita rasa masakan kota Medan melalui menu-menu tersebut.

#### 4. Tinjauan Produk

Berikut merupakan tinjauan dari produk yang penulis uraikan dari menu Tugas Akhir presentasi produk ini meliputi usulan resep, perumusan harga jual, serta informasi nilai nutrisi dan produk. Berikut merupakan menu *rijstaffel* yang penulis pilih.

##### **Rujak Kolan**

Potongan buah-buahan segar dengan sambal rujak khas Medan yang disajikan sebagai kudapan

\*\*\*\*\*

##### **Soto Medan**

Sup berbahan dasar ayam yang dimasak menggunakan santan beserta bumbu dan rempah khas disajikan bersama nasi putih, perkedel, sambal, dan kerupuk

\*\*\*\*\*

##### **Serundeng**

Kelapa parut yang ditumis bersama campuran bumbu khas dan disajikan sebagai pelengkap

\*\*\*\*\*

##### **Udang Tauco**

Daging udang segar yang ditumis menggunakan tauco, memiliki rasa cukup pedas dan disajikan sebagai pelengkap

\*\*\*\*\*

### **Teri Tempe Kacang**

Teri khas Medan, tempe, dan kacang tanah yang digoreng kering dimasak bersama bumbu dan disajikan sebagai pelengkap

\*\*\*\*\*

### **Nasi Putih**

Beras putih yang dikukus dan dijadikan sebagai bahan karbohidrat utama

\*\*\*\*\*

### **Saksang Daging Sapi**

Daging sapi yang dimasak dengan rempah khas, disajikan sebagai hidangan pelengkap

\*\*\*\*\*

### **Daun Ubi Tumbuk**

Daun singkong yang ditumbuk halus dan dimasak menggunakan santan dan campuran bumbu, disajikan sebagai hidangan pelengkap

\*\*\*\*\*

### **Sambal Tuktuk**

Sambal khas yang diulek dengan Ikan Teri khas Medan dan Andaliman disajikan sebagai pelengkap

\*\*\*\*\*

### ***Pancake Durian***

Daging durian yang dicampur dengan krim kental, dibungkus dengan *crepes*, disajikan dingin sebagai hidangan penutup.

a. *Standard Recipe*

Merupakan suatu instruksi yang berisi tentang penjelasan terperinci untuk membuat suatu menu masakan sesuai dengan alat, bahan, dan penyajian yang tepat. Tujuan penggunaan *standard recipe* adalah agar dapat mengetahui kuantitas bahan yang akan digunakan, menjaga kualitas makanan yang akan dibuat serta sesuai dengan standar yang berlaku. Berikut penulis lampirkan resep standar dari menu-menu yang akan dipresentasikan.

Tabel 1

**STANDARD RECIPE RUJAK KOLAM**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 100 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Dingin  
 Jenis Hidangan : *Appetizer* Alat Saji : *Dessert Plate*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	100 gr 100 gr 100 gr 100 gr 100 gr 100 gr 100 gr  <b>Bumbu rujak</b> 5 gr 180 gr 50 gr Secukupnya 400 gr 20 gr 200 gr	Mangga Timun Kedondong Pepaya Bengkoang Jambu air Nanas  Terasi Pisang batu Cabe rawit Garam Gula Merah Asam Jawa Kacang tanah	<i>Mise en place</i> <i>Slice</i> <i>Slice</i> <i>Slice</i> <i>Slice</i> <i>Slice</i> <i>Slice</i>  Potong kecil  Haluskan Larutkan dengan air Sangrai
2	<i>Result</i>			
3	Giling	5 gr 180 gr 50 gr Secukupnya	Terasi Pisang batu Cabe rawit Garam	Terlebih dahulu
4	Tambahkan	400 gr	Gula merah	Yang telah dihaluskan terlebih dahulu
5	Masukkan	20 gr	Asam jawa	Yang telah dilarutkan dengan air secukupnya. Giling dan ratakan
6	Masukkan	200 gr	Kacang tanah	Giling kasar
7	Susun		Potongan-potongan buah	Di atas piring. Siram dengan bumbu rujak.
8	Siap disajikan			

Sumber : [http://indonesian-medan-food.blogspot.com/2012/05/rujak-medan-](http://indonesian-medan-food.blogspot.com/2012/05/rujak-medan-medan-fruit-salad.html)

[medan-fruit-salad.html](http://indonesian-medan-food.blogspot.com/2012/05/rujak-medan-medan-fruit-salad.html), 2019

Tabel 2

**STANDARD RECIPE SOTO MEDAN**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : III Ukuran Porsi : 350 ml  
 Halaman : 1 of 2 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Soup* Alat Saji : *Soup Cup*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	600 gr	Ayam	<i>Mise en place</i> Potong menjadi 2 bagian
		Secukupnya	Air jeruk nipis	
		5 gr	Lengkuas	
		5 gr	Serai	
		5 gr	Bunga lawang	
		5 gr	Kapulaga	
		5 gr	Daun salam	
		5 gr	Daun jeruk	
		1 l	Air	
		Secukupnya	Gula	
		Secukupnya	Garam	
		200 ml	Santan kental	
		500 ml	Minyak goreng	
		<b>Bumbu halus</b>		
		50 gr	Bawang merah	
		25 gr	Bawang putih	
		5 gr	Kunyit	Dibakar
		5 gr	Jahe	
		8 gr	Ketumbar	
		30 gr	Kemiri	Sangrai
		3 gr	Merica	
		0,5 gr	Jinten	
		5 gr	Serai	Bagian putih, iris tipis
		<b>Pelengkap</b>		
		150 gr	Telur	Rebus, belah menjadi 2
		5 buah	Perkedel kentang	
		100 gr	Tauge	Seduh, tiriskan
		40 gr	Tomat	Potong dadu
		Secukupnya	Seledri	
		Secukupnya	Daun bawang	
		Secukupnya	Bawang goreng	
		Secukupnya	Sambal rawit hijau	

Tabel 2 (Lanjutan)

**STANDARD RECIPE SOTO MEDAN**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : III Ukuran Porsi : 350 ml  
 Halaman : 2 of 2 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Soup* Alat Saji : *Soup Cup*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
		Secukupnya	Kerupuk Emping	
2	<i>Result</i>			
3	Lumuri	600 gr Secukupnya Secukupnya	Ayam Air jeruk nipis Garam	Menggunakan  Diamkan beberapa menit.
4	Tumis	5 gr 5 gr 5 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Bumbu halus Lengkuas Serai Bunga lawang Kapulaga Daun salam Daun jeruk	Bersama dengan     Hingga harum. Aduk hingga matang
5	Masukkan	600 gr	Ayam	Masak hingga berubah warna
6	Masukkan	1 l Secukupnya Secukupnya	Air Gula Garam	Masak hingga ayam empuk, angkat, dan sisihkan
7	Masukkan	200 ml	Santan kental	Masak hingga mendidih, koreksi rasa, dan matikan api
8	Panaskan Goreng	500 ml 600 gr	Minyak goreng Ayam	Di dalam wajan. Hingga kecoklatan, angkat dan tiriskan. Suwir dan sisihkan
9	Susun	100 gr 40 gr Secukupnya Secukupnya	Ayam suwir Tauge Tomat Seledri Daun bawang	Di dalam mangkok
10	Siram		Kuah soto	
11	Berikan	150 gr 5 buah	Telur rebus Perkedel kentang	
12	Siap disajikan dengan	Secukupnya Secukupnya Secukupnya	Bawang goreng Sambal rawit hijau Kerupuk emping	

Sumber : <https://www.resepkoki.id/resep-soto-medan/>, 2019



Tabel 3

**STANDARD RECIPE SAMBAL RAWIT HIJAU**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 15 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Condiment* Alat Saji : *Bowl*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	25 gr 15 gr 40 gr 50 ml Secukupnya Secukupnya Secukupnya	Bawang merah Bawang putih Cabe rawit hijau Minyak goreng Gula Garam Penyedap rasa	<i>Mise en place</i> Potong kecil Potong kecil
2	<i>Result</i>			
3	Ulek	25 gr 15 gr 40 gr	Bawang merah Bawang putih Cabe rawit hijau	Hingga halus
4	Panaskan	50 ml	Minyak goreng	Goreng sambal dan tambahkan sedikit air
5	Tambahkan	Secukupnya Secukupnya Secukupnya	Gula Garam Penyedap rasa	Masak hingga matang

Sumber : <https://cookpad.com/id/>, 2019

Tabel 4

**STANDARD RECIPE PERKEDEL KENTANG**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 25 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Condiment* Alat Saji : *Dessert Plate*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	500 ml 250 gr 15 gr 15 gr 3 gr 5 gr 5 gr 100 gr Secukupnya Secukupnya	Minyak goreng Kentang Bawang merah Bawang putih Merica Seledri Daun bawang Telur Garam Gula	<i>Mise en place</i> Cuci, kupas, dan potong Potong kecil Potong kecil Kocok
2	<i>Result</i>			
3	Panaskan	500 ml	Minyak goreng	Di dalam wajan
4	Goreng	250 gr	Kentang	Hingga matang
5	Tumis	15 gr 15 gr	Bawang merah Bawang putih	
6	Ulek	3 gr	Tumisan bawang Merica	Dengan
7	Campurkan	250 gr 5 gr 5 gr 100 gr	Kentang Bumbu halus Seledri Daun bawang Telur	
8	Tambahkan	Secukupnya Secukupnya	Garam Gula	Koreksi rasa
9	Ambil	50 gr	Adonan perkedel	Bulatkan dan pipihkan, ulangi sampai adonan habis
10	Panaskan kembali	500 ml	Minyak goreng	
11	Celupkan	100 gr	Perkedel Telur	Ke dalam
12	Goreng			Hingga matang, angkat dan tiriskan

Sumber : [https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/3857794/resep-](https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/3857794/resep-perkedel-kentang-favorit)

perkedel-kentang-favorit, 2019

Tabel 5

**STANDARD RECIPE SERUNDENG**

Tanggal	: 25/1/20	Porsi	: 5
Revisi	: II	Ukuran Porsi	: 80 gr
Halaman	: 1 of 1	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: <i>Side dish</i>	Alat Saji	: <i>Dinner plate</i>
Asal	: Medan		

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	400 gr 50 ml 5 gr 5 gr 10 gr Secukupnya 150 ml  <b>Bumbu halus</b> 30 gr 30 gr 15 gr 30 gr 30 gr	Daging kelapa muda Minyak goreng Daun salam Daun jeruk Lengkuas Garam Air  Bawang merah Bawang putih Ketumbar Gula merah Asam jawa	<i>Mise en place</i> Parut  Memarkan
2	<i>Result</i>			
3	Sangrai	400 gr	Kelapa parut	Dengan api kecil-sedang sampai kecoklatan dan kering. Aduk terus
4	Panaskan Tumis	50 ml	Minyak goreng Bumbu halus	Sampai harum
5	Masukkan	5 gr 5 gr 10 gr Secukupnya 150 ml	Daun salam Daun jeruk Lengkuas Garam Air	Sambil diaduk hingga mendidih
6	Masukkan	400 gr	Kelapa parut	Aduk rata sampai kering
7	Siap disajikan			

Sumber : <http://indonesian-medan-food.blogspot.com/2014/07/serundeng-spiced-grated-coconut.html>, 2019

Tabel 6

**STANDARD RECIPE UDANG TAUCO**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 150 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Main Course* Alat Saji : *Dinner plate*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	750 gr 100 ml <b>Bumbu tauco</b> 75 gr 40 gr 80 gr 80 gr 20 gr 20 gr 40 gr 40 gr 5 gr 225 gr 60 gr Secukupnya Secukupnya	Udang Minyak goreng Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai hijau Cabai rawit merah Cabai rawit hijau Jahe Lengkuas Daun salam Tauco medan Tomat Garam Gula	<i>Mise en place</i> Buang kepala dan kulit, sisakan ekor  Iris tipis Iris tipis Iris tipis  Iris tipis Iris tipis Iris tipis Memarkan Memarkan  Larutkan dengan 1 sdm air Iris kasar
2	<i>Result</i>			
3	Panaskan	100 ml	Minyak goreng	Di dalam wajan
4	Tumis		Bumbu tauco	Secara berurutan, aduk hingga harum
5	Masukkan	750 gr	Udang	Masak hingga udang berubah warna, angkat
6	Siap disajikan			

Sumber : <https://www.pesona.co.id/article/udang-tauco-medan->, 2019

Tabel 7

**STANDARD RECIPE TERI TEMPE KACANG**

Tanggal	: 25/1/20	Porsi	: 5
Revisi	: II	Ukuran Porsi	: 80 gr
Halaman	: 1 of 1	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: <i>Side dish</i>	Alat Saji	: <i>Dinner plate</i>
Asal	: Medan		

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	300 gr 60 gr 60 gr 30 gr 20 gr 30 gr 30 gr 50 ml 5 gr 5 gr 5 gr 50 ml 100 gr Secukupnya Secukupnya 30 ml 5 ml	Tempe Teri medan Kacang tanah Bawang merah Bawang putih Cabai keriting Cabai rawit Minyak goreng Daun salam Daun jeruk Lengkuas Air Gula merah Garam Gula Air asam jawa Kecap manis	<i>Mise en place</i> Iris korek api Goreng kering Sangrai Haluskan Haluskan Iris tipis Iris tipis  Memarkan  Haluskan  Kental
2	<i>Result</i>			
3	Panaskan	50 ml	Minyak goreng	Di dalam wajan
4	Tumis	30 gr 20 gr	Bawang merah Bawang putih	Hingga harum
5	Masukkan	5 gr 5 gr 5 gr 30 gr 30 gr	Daun salam Daun jeruk Lengkuas Cabe keriting Cabe rawit	Kecilkan api
6	Masukkan	50 ml 100 gr Secukupnya Secukupnya	Air Gula merah Garam Gula	Aduk hingga larut dan air menguap
7	Masukkan	30 ml 5 ml	Air asam jawa Kecap manis	Masak hingga mendidih
8	Masukkan	300 gr 60 gr 60 gr	Tempe Teri medan Kacang tanah	Matikan api, aduk cepat. Angkat

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/5369415-kering-tempe-teri-medan-kacang-tanah-renyah-tahan-lama>, 2019

Tabel 8

**STANDARD RECIPE NASI PUTIH**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 120 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Main Course* Alat Saji : *Dinner plate*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	300 gr 450 ml	Beras Air	<i>Mise en place</i> Cuci bersih
2	<i>Result</i>			
3	Masukkan	300 gr 450 ml	Beras Air	Ke dalam <i>marmite</i>
4	Tutup			Mulut <i>marmite</i> menggunakan aluminium foil.
5	Masak			Dengan api sedang sampai aluminium foil mengembang.
6	Lubangi			Aluminium foil dan masak 10 menit berikutnya.
7	Matikan api			Tunggu kembali 10 menit hingga nasi benar-benar tanak
8	Siap disajikan			

Sumber : Data olahan penulis, 2019

Tabel 9

**STANDARD RECIPE SAKSANG DAGING SAPI**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 150 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Main Course* Alat Saji : *Dinner plate*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	100 gr  50 ml 10 gr 10 gr 750 gr  500 ml 100 gr  <b>Bumbu halus</b> 200 gr 50 gr 50 gr 60 gr 25 gr 20 gr Secukupnya 15 gr	Kelapa  Minyak goreng Daun jeruk purut Serai Daging sapi sengel Air Andaliman  Bawang merah Cabai keriting Cabai rawit Bawang putih Jahe Lengkuas Garam Ketumbar	<i>Mise en place</i> Parut kasar, sangrai hingga mengeluarkan minyak  Memarkan Potong dadu 1 cm  Haluskan  Memarkan Memarkan  Sangrai
2	<i>Result</i>			
3	Panaskan	50 ml	Minyak goreng	Di dalam wajan
4	Tumis	10 gr 10 gr	Bumbu halus Daun jeruk purut Serai	Hingga harum
5	Masukkan	750 gr	Daging sapi sengel	Aduk hingga berubah warna
6	Masukkan	500 ml	Air	Masak di atas api sedang hingga air berkurang setengah
7	Masukkan	100 gr	Kelapa	Masak hingga daging empuk
8	Masukkan	100 gr	Andaliman	Sambil diaduk hingga daging empuk, serta kuah hampir habis. Angkat

Sumber : <https://www.femina.co.id/daging/resep-saksang>, 2019

Tabel 10

**STANDARD RECIPE DAUN UBI TUMBUK**

Tanggal	: 25/1/20	Porsi	: 5
Revisi	: II	Ukuran Porsi	: 100 gr
Halaman	: 1 of 1	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: <i>Side dish</i>	Alat Saji	: <i>Dinner plate</i>
Asal	: Medan		

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	400 gr 25 gr 30 gr 60 gr 80 gr 50 ml 30 gr 10 gr 5 gr 65 gr 1 l Secukupnya Secukupnya	Daun ubi Kecombrang Cabai rawit Bawang merah Tekokak Minyak goreng Bawang putih Lengkuas Serai Teri medan Santan encer Garam Gula	<i>Mise en place</i> Petik, cuci bersih Iris tipis      Cincang halus Memarkan Memarkan
2	<i>Result</i>			
3	Tumbuk kasar	400 gr 25 gr 30 gr 60 gr 80 gr	Daun ubi Kecombrang Cabai rawit Bawang merah Tekokak	Sisihkan
4	Panaskan	50 ml	Minyak goreng	Di dalam wajan
5	Tumis	30 gr 10 gr 5 gr 65 gr	Bawang putih Lengkuas Serai Teri medan	Hingga harum
6	Masukkan	1 l	Santan encer	Sambil diaduk hingga mendidih
7	Masukkan		Campuran daun ubi tumbuk	Aduk rata
8	Tambahkan	Secukupnya Secukupnya	Garam Gula	Masak hingga matang
9	Siap disajikan			

Sumber : [https://sajiansedap.grid.id/read/10993647/resep-sayur-sayur-daun-ubi-](https://sajiansedap.grid.id/read/10993647/resep-sayur-sayur-daun-ubi-tumbuk-hidangan-khas-sumatra-utara-yang-super-nikmat?page=all)

[tumbuk-hidangan-khas-sumatra-utara-yang-super-nikmat?page=all](https://sajiansedap.grid.id/read/10993647/resep-sayur-sayur-daun-ubi-tumbuk-hidangan-khas-sumatra-utara-yang-super-nikmat?page=all), 2019



Tabel 11

**STANDARD RECIPE SAMBAL TUKTUK**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : II Ukuran Porsi : 15 gr  
 Halaman : 1 of 1 Suhu Penyajian : Panas  
 Jenis Hidangan : *Condiment* Alat Saji : *Bowl*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	60 gr 40 gr 20 gr 50 gr 10 gr 20 gr 30 gr Secukupnya	Teri medan Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Andaliman Kemiri Garam	<i>Mise en place</i> Goreng kering
2	<i>Result</i>			
3	Sangrai	40 gr 20 gr 50 gr 10 gr 20 gr 30 gr	Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Andaliman Kemiri	Hingga matang
4	Haluskan	60 gr	Semua bahan Teri medan	
5	Tambahkan	Secukupnya	Garam	
6	Siap disajikan			

Sumber : <https://www.idntimes.com/food/recipe/hasanah-lubis/resep-sambal->

khas-dari-sumatera-ini-c1c2/full, 2019

Tabel 12

**STANDARD RECIPE PANCAKE DURIAN**

Tanggal : 25/1/20 Porsi : 5  
 Revisi : I Ukuran Porsi : 50 gr  
 Halaman : 1 of 2 Suhu Penyajian : Dingin  
 Jenis Hidangan : *Dessert* Alat Saji : *Dessert plate*  
 Asal : Medan

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
1	Persiapan	<b>Bahan kulit</b> 75 gr 3 gr ¼ sdt 50 gr 50 gr 200 ml 8 gr  <b>Bahan isi</b> 75 ml 250 gr ⅛ sdt 15 gr	Terigu protein sedang Gula halus Garam Kuning telur Telur Susu cair Margarin  Krim kental Daging durian Garam Gula halus	<i>Mise en place</i>  Kocok Kocok  Lelehkan  Kocok mengembang
2	<i>Result</i>			
3	<b>Kulit</b> Aduk rata  Masukkan  Masukkan	75 gr  3 gr ¼ sdt ½ butir ½ butir 200 ml 8 gr	Terigu protein sedang Gula halus Garam Kuning telur Telur Susu cair Margarin	 Aduk rata  Aduk rata
4	Tuang	1 sendok sayur	Adonan	Di wajan datar kecil berdiameter 12 cm di atas api kecil. Lakukan sampai adonan habis
5	<b>Isi</b> Campurkan	75 ml 250 gr ⅛ sdt 15 gr	Krim kental Daging durian Garam Gula halus	Kocok rata

Tabel 12 (*Lanjutan*)**STANDARD RECIPE PANCAKE DURIAN**

Tanggal	: 25/1/20	Porsi	: 5
Revisi	: I	Ukuran Porsi	: 50 gr
Halaman	: 2 of 2	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis Hidangan	: <i>Dessert</i>	Alat Saji	: <i>Dessert plate</i>
Asal	: Medan		

<b>NO</b>	<b>METHOD</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>INGREDIENTS</b>	<b>EXPLANATION</b>
6	<b>Finishing</b> Ambil Berikan	Selembat	Kulit dadar Isian	Di tengah, lipat membentuk persegi
7	Sajikan dingin			

Sumber : [https://sajiansedap.grid.id/read/101649958/resep-pancake-durian-khas-](https://sajiansedap.grid.id/read/101649958/resep-pancake-durian-khas-medan-yang-lembut-dan-harum-ini-pasti-bisa-dibuat-di-rumah?page=all)

[medan-yang-lembut-dan-harum-ini-pasti-bisa-dibuat-di-rumah?page=all](https://sajiansedap.grid.id/read/101649958/resep-pancake-durian-khas-medan-yang-lembut-dan-harum-ini-pasti-bisa-dibuat-di-rumah?page=all), 2019

*b. Purchasing List*

*Purchasing List / Purchase Order List* merupakan suatu dokumen yang berisi permintaan bahan yang dikirimkan kepada pemasok. Harga, kuantitas barang, dan jenis barang biasanya tertera dalam sebuah *purchasing list*. Diusahakan membuat dokumen ini serinci mungkin agar pelaksanaan pembelian dan pemasakan menu menjadi lebih efektif. Dalam pelaksanaan Tugas Akhir presentasi produk ini, dibutuhkan *purchase order list* yang berisi daftar bahan-bahan yang akan dibeli dan digunakan dengan segala spesifikasi yang jelas. Hal ini dibutuhkan untuk menunjang pengadaan bahan serta menentukan kualitas bahan yang akan digunakan, dan lebih lanjut menentukan kualitas makanan yang akan dipresentasikan nantinya. Oleh karena itu, penulis lampirkan *purchase order list* bahan-bahan pada tabel berikut.

Tabel 13

**PURCHASE ORDER LIST**

No	Jumlah		Nama Barang	Harga	Harga PO
<i>Perisable Items</i>					
1	100	gr	Bengkoang	Rp 9.500 / kg	Rp 950
2	80	gr	Cabai hijau	Rp 27.000 / kg	Rp 2.160
3	200	gr	Cabai merah keriting	Rp 45.000 / kg	Rp 9.000
4	110	gr	Cabai rawit hijau	Rp 30.000 / kg	Rp 3.300
5	150	gr	Cabai rawit merah	Rp 50.000 / kg	Rp 7.500
6	250	gr	Daging buah durian	Rp 65.000 / kg	Rp 16.250
7	500	gr	Daging kelapa	Rp 17.000 / kg	Rp 8.500
8	30	gr	Daun bawang	Rp 13.500 / kg	Rp 405
9	25	gr	Daun jeruk	Rp 25.000 / kg	Rp 625
10	20	gr	Daun salam	Rp 5.000 / kg	Rp 100
11	400	gr	Daun ubi	Rp 10.000 / kg	Rp 4.000
12	70	gr	Jahe	Rp 33.000 / kg	Rp 2.310
13	100	gr	Jambu air	Rp 23.000 / kg	Rp 2.300
14	25	gr	Kecombrang	Rp 38.000 / kg	Rp 950
15	100	gr	Kedondong	Rp 22.000 / kg	Rp 2.200
16	75	ml	Krim kental	Rp 80.000 / ltr	Rp 6.000
17	5	gr	Kunyit	Rp 13.000 / kg	Rp 65
18	90	gr	Lengkuas	Rp 17.000 / kg	Rp 1.530
19	100	gr	Mangga	Rp 13.450 / kg	Rp 1.345
20	100	gr	Nanas	Rp 80.000 / kg	Rp 8.000
21	100	gr	Pepaya	Rp 9.000 / kg	Rp 900
22	180	gr	Pisang batu	Rp 25.000 /sisir	Rp 4.500
23	30	gr	Seledri	Rp 18.000 / kg	Rp 540
24	25	gr	Serai	Rp 15.000 / kg	Rp 375
25	200	ml	Susu cair	Rp 17.000 / ltr	Rp 3.400
26	100	gr	Tauge	Rp 17.000 / kg	Rp 1.700
27	80	gr	Tekokak	Rp 55.000 / kg	Rp 4.400
28	350	gr	Telur	Rp 26.000 / kg	Rp 9.100
29	300	gr	Tempe	Rp 8.000 / kg	Rp 2.400
30	195	gr	Teri medan	Rp 150.000 / kg	Rp 29.250
31	100	gr	Timun	Rp 4.000 / kg	Rp 400
32	100	gr	Tomat	Rp 9.000 / kg	Rp 900
<i>Groceries Items</i>					
33	120	gr	Andaliman	Rp 180.000 / kg	Rp 21.600
34	65	gr	Asam jawa	Rp 23.000 / kg	Rp 1.495
35	25	gr	Bawang goreng	Rp 80.000 / kg	Rp 2.000
36	535	gr	Bawang merah	Rp 20.500 / kg	Rp 10.967,5
37	245	gr	Bawang putih	Rp 30.000 / kg	Rp 7.350
38	300	gr	Beras	Rp 11.000 / kg	Rp 3.300
39	5	gr	Bunga lawang	Rp 75.000 / kg	Rp 375
40	25	gr	Emping	Rp 32.000 / kg	Rp 800

Tabel 13 (Lanjutan)

**PURCHASE ORDER LIST**

No	Jumlah		Nama Barang	Harga per kilo	Harga PO
41	50	gr	Garam	Rp 10.000 / kg	Rp 500
42	50	gr	Gula	Rp 14.000 / kg	Rp 700
43	18	gr	Gula halus	Rp 28.000 / kg	Rp 504
44	530	gr	Gula merah	Rp 18.000 / kg	Rp 9.540
45	0,5	gr	Jinten	Rp 55.000 / kg	Rp 27,5
46	260	gr	Kacang tanah	Rp 27.000 / kg	Rp 7.020
47	5	gr	Kapulaga	Rp 160.000 / kg	Rp 800
48	5	ml	Kecap manis	Rp 40.000 / ltr	Rp 200
49	60	gr	Kemiri	Rp 45.000 / kg	Rp 2.700
50	38	gr	Ketumbar	Rp 26.000 / kg	Rp 988
51	250	gr	Kentang	Rp 17.000 / kg	Rp 4.250
52	8	gr	Margarin	Rp 32.000 / kg	Rp 256
53	60	gr	Merica	Rp 115.000 / kg	Rp 6.900
54	5	gr	Penyedap rasa	Rp 40.000 / kg	Rp 200
55	300	ml	Santan	Rp 28.000 / ltr	Rp 8.400
56	225	gr	Tauco	Rp 46.250 / kg	Rp 10.406
57	5	gr	Terasi	Rp 34.000 / kg	Rp 170
58	75	gr	Tepung terigu	Rp 12.000 / kg	Rp 900
<b>Poultry</b>					
59	600	gr	Ayam	Rp 35.000 / kg	Rp 21.000
<b>Meat</b>					
60	750	gr	Daging sapi sengkel	Rp 120.000 / kg	Rp 90.000
<b>Seafood</b>					
61	750	gr	Udang	Rp 70.000 / kg	Rp 52.500
Total					Rp 401.204

Sumber : Data olahan penulis, 2019

c. *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Dalam menentukan harga-harga makanan yang akan dijual, kita memerlukan *food cost* sebagai acuan. Selain itu, kita dapat membaca tingkat penjualan dalam suatu restoran. Untuk menghitung *food cost*, kita perlu untuk menentukan *dish costing* serta *recipe costing*. *Recipe costing* adalah biaya yang diperlukan untuk membuat sebuah resep masakan, sementara *dish costing* adalah biaya yang diperlukan untuk memasak

seporsi menu masakan. Setelah mengetahui unsur-unsur tersebut, barulah dapat ditentukan harga jual dari setiap menu masakan. Rumus-rumus yang dapat digunakan adalah

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount of Portion}}$$

$$\text{Recipe Costing} = \frac{\text{Dish Costing} \times 100 \%}{\text{Selling Price}}$$

Oleh karena itu, penulis lampirkan *recipe costing*, *dish costing* serta *selling price* dari menu-menu yang akan dipresentasikan.

**Tabel 14**  
**PERHITUNGAN BIAYA RUJAK KOLAM**

<b>RUJAK KOLAM</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Mangga	100	gr	1 kg	Rp 13.450	Rp 1.345
Timun	100	gr	1 kg	Rp 4.000	Rp 400
Kedondong	100	gr	1 kg	Rp 22.000	Rp 2.200
Pepaya	100	gr	1 kg	Rp 9.000	Rp 900
Bengkoang	100	gr	1 kg	Rp 9.500	Rp 950
Jambu air	100	gr	1 kg	Rp 23.000	Rp 2.300
Nanas	100	gr	1 kg	Rp 80.000	Rp 8.000
Terasi	5	gr	1 kg	Rp 34.000	Rp 170
Pisang batu	180	gr	1 kg	Rp 25.000	Rp 4.500
Cabe rawit hijau	50	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 1.500
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
Gula merah	400	gr	1 kg	Rp 18.000	Rp 7.200
Asam jawa	20	gr	1 kg	Rp 23.000	Rp 460
Kacang tanah	200	gr	1 kg	Rp 27.000	Rp 5.400
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 35.575</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 7.115</b>
<i>Food costing %</i>					<b>35 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 20.328</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 15**  
**PERHITUNGAN BIAYA SOTO MEDAN**

<b>SOTO MEDAN</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Ayam	600	gr	1 kg	Rp 35.000	Rp 21.000
Lengkuas	5	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 85
Serai	10	gr	1 kg	Rp 15.000	Rp 150
Bunga lawang	5	gr	1 kg	Rp 75.000	Rp 375
Kapulaga	5	gr	1 kg	Rp 160.000	Rp 800
Daun salam	5	Gr	1 kg	Rp 5.000	Rp 25
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
Bawang merah	50	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 1.025
Bawang putih	25	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 750
Kunyit	5	gr	1 kg	Rp 13.000	Rp 65
Jahe	5	gr	1 kg	Rp 33.000	Rp 165
Ketumbar	8	gr	1 kg	Rp 26.000	Rp 208
Kemiri	30	gr	1 kg	Rp 45.000	Rp 1.350
Merica	3	gr	1 kg	Rp 115.000	Rp 345
Jinten	0,5	gr	1 kg	Rp 55.000	Rp 27,5
Telur	150	gr	1 kg	Rp 26.000	Rp 3.900
Tauge	100	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 1.700
Tomat	40	gr	1 kg	Rp 9.000	Rp 360
Seledri	25	gr	1 kg	Rp 18.000	Rp 450
Daun bawang	25	gr	1 kg	Rp 13.500	Rp 337,5
Bawang goreng	25	gr	1 kg	Rp 80.000	Rp 2.000
Emping	25	gr	1 kg	Rp 32.000	Rp 800
Daun jeruk	5	gr	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
Santan	200	ml	1 ltr	Rp 28.000	Rp 5.600
Gula	5	gr	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
<b><i>Recipe costing per 5 portion</i></b>					<b>Rp 42.213</b>
<b><i>Dish costing</i></b>					<b>Rp 8.442,6</b>
<b><i>Food costing %</i></b>					<b>35 %</b>
<b><i>Selling price</i></b>					<b>Rp 24.121</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019



**Tabel 16**  
**PERHITUNGAN BIAYA SAMBAL RAWIT HIJAU**

<b>SAMBAL RAWIT HIJAU</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Bawang merah	25	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 512,5
Bawang putih	15	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 450
Cabe rawit hijau	40	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 1.200
Gula	5	gr	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
Penyedap rasa	5	gr	1 kg	Rp 40.000	Rp 200
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 2.482,5</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 496,5</b>
<i>Food costing %</i>					<b>40 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 1.241</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

Tabel 17

## PERHITUNGAN BIAYA PERKEDEL KENTANG

PERKEDEL KENTANG					
INGREDIENTS	QUANTITY		MARKET PRICE		TOTAL
			UNIT	PRICE	
Kentang	250	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 4.250
Bawang merah	15	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 307,5
Bawang putih	15	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 450
Merica	3	gr	1 kg	Rp 115.000	Rp 345
Seledri	5	gr	1 kg	Rp 18.000	Rp 90
Daun bawang	5	gr	1 kg	Rp 13.500	Rp 67,5
Telur	100	gr	1 kg	Rp 26.000	Rp 2.600
Garam	5	gr	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
Gula	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
<b>Recipe costing per 5 portion</b>					<b>Rp 8.230</b>
<b>Dish costing</b>					<b>Rp 1.646</b>
<b>Food costing %</b>					<b>45 %</b>
<b>Selling price</b>					<b>Rp 3.657</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

Jadi, selling price untuk menu Soto Medan beserta pelengkapanya adalah **Rp**

**29.019 / pax**

**Tabel 18**  
**PERHITUNGAN BIAYA SERUNDENG**

<b>SERUNDENG</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Kelapa parut	400	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 6.800
Daun salam	5	gr	1 kg	Rp 5.000	Rp 25
Daun jeruk	5	gr	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
Lengkuas	10	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 170
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
Bawang merah	30	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 615
Bawang putih	30	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 900
Ketumbar	15	gr	1 kg	Rp 26.000	Rp 390
Gula merah	30	gr	1 kg	Rp 18.000	Rp 540
Asam jawa	30	gr	1 kg	Rp 23.000	Rp 690
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 10.305</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 2.061</b>
<i>Food costing %</i>					<b>42 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 4.907</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 19**  
**PERHITUNGAN BIAYA UDANG TAUCO**

<b>UDANG TAUCO</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Udang	750	gr	1 kg	Rp 75.000	Rp 56.250
Cabai merah keriting	80	gr	1 kg	Rp 45.000	Rp 3.600
Cabai hijau	80	gr	1 kg	Rp 27.000	Rp 2.160
Cabai rawit merah	20	gr	1 kg	Rp 50.000	Rp 1.000
Cabai rawit hijau	20	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 600
Bawang merah	75	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 1.537,5
Bawang putih	40	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 1.200
Jahe	40	gr	1 kg	Rp 33.000	Rp 1.320
Lengkuas	40	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 680
Daun salam	5	gr	1 kg	Rp 5.000	Rp 25
Taucu medan	225	gr	1 kg	Rp 46.250	Rp 10.406,25
Tomat	60	gr	1 kg	Rp 9.000	Rp 540
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
Gula	5	gr	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 79.978,8</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 15.995,8</b>
<i>Food costing %</i>					<b>38 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 42.094</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 20**  
**PERHITUNGAN BIAYA TERI TEMPE KACANG**

<b>TEMPE TERI KACANG</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Tempe	300	Gr	1 kg	Rp 8.000	Rp 2.400
Cabai merah keriting	30	Gr	1 kg	Rp 45.000	Rp 1.350
Teri medan	60	Gr	1 kg	Rp 150.000	Rp 9.000
Cabai rawit merah	30	Gr	1 kg	Rp 50.000	Rp 1.500
Kacang tanah	60	Gr	1 kg	Rp 27.000	Rp 1.620
Bawang merah	30	Gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 615
Bawang putih	20	Gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 600
Daun jeruk	5	Gr	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
Lengkuas	5	Gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 85
Daun salam	5	Gr	1 kg	Rp 5.000	Rp 25
Gula merah	100	Gr	1 kg	Rp 18.000	Rp 1.800
Gula	5	Gr	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
Garam	5	Gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
Asam jawa	30	Gr	1 kg	Rp 23.000	Rp 690
Kecap manis	5	Ml	1 ltr	Rp 40.000	Rp 200
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 20.130</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 4.026</b>
<i>Food costing %</i>					<b>32 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 11.503</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 21**  
**PERHITUNGAN BIAYA NASI PUTIH**

<b>NASI PUTIH</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Beras	300	gr	1 kg	Rp 11.000	Rp 3.300
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 3.300</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 660</b>
<i>Food costing %</i>					<b>35 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 1.885</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

Tabel 22

## PERHITUNGAN BIAYA SAKSANG DAGING SAPI

<b>SAKSANG DAGING SAPI</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Kelapa parut	100	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 1.700
Cabai merah keriting	50	gr	1 kg	Rp 45.000	Rp 2.250
Serai	10	gr	1 kg	Rp 15.000	Rp 150
Cabai rawit merah	50	gr	1 kg	Rp 50.000	Rp 12.500
Daging sapi sengkel	750	gr	1 kg	Rp 120.000	Rp 90.000
Bawang merah	200	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 4.100
Bawang putih	60	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 1.800
Daun jeruk	10	gr	1 kg	Rp 25.000	Rp 250
Lengkuas	20	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 340
Andaliman	100	gr	1 kg	Rp 180.000	Rp 18.000
Jahe	25	gr	1 kg	Rp 33.000	Rp 825
Ketumbar	15	gr	1 kg	Rp 26.000	Rp 390
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 132.355</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 26.471</b>
<i>Food costing %</i>					<b>40 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 66.178</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 23**  
**PERHITUNGAN BIAYA DAUN UBI TUMBUK**

<b>DAUN UBI TUMBUK</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Daun ubi	400	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 4.000
Kecombrang	25	gr	1 kg	Rp 38.000	Rp 950
Serai	5	gr	1 kg	Rp 15.000	Rp 75
Cabai rawit merah	30	gr	1 kg	Rp 50.000	Rp 1.500
Tekokak	80	gr	1 kg	Rp 55.000	Rp 4.400
Bawang merah	60	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 1.230
Bawang putih	30	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 900
Teri medan	65	gr	1 kg	Rp 150.000	Rp 11.050
Lengkuas	10	gr	1 kg	Rp 17.000	Rp 170
Santan	100	ml	1 ltr	Rp 36.000	Rp 3.600
Gula	5	gr	1 kg	Rp 14.000	Rp 70
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
<b><i>Recipe costing per 5 portion</i></b>					<b>Rp 27.995</b>
<b><i>Dish costing</i></b>					<b>Rp 5.599</b>
<b><i>Food costing %</i></b>					<b>42 %</b>
<b><i>Selling price</i></b>					<b>Rp 13.331</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019



**Tabel 24**  
**PERHITUNGAN BIAYA SAMBAL TUKTUK**

<b>SAMBAL TUKTUK</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Cabai merah keriting	40	gr	1 kg	Rp 45.000	Rp 1.800
Andaliman	20	gr	1 kg	Rp 180.000	Rp 3.600
Kemiri	30	gr	1 kg	Rp 45.000	Rp 1.350
Cabai rawit merah	20	gr	1 kg	Rp 50.000	Rp 1.000
Bawang merah	50	gr	1 kg	Rp 20.500	Rp 1.025
Bawang putih	10	gr	1 kg	Rp 30.000	Rp 300
Teri medan	60	gr	1 kg	Rp 150.000	Rp 9.000
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 18.125</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 3.625</b>
<i>Food costing %</i>					<b>45 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 8.056</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 25**  
**PERHITUNGAN BIAYA PANCAKE DURIAN**

<b>PANCAKE DURIAN</b>					
<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>		<i>MARKET PRICE</i>		<i>TOTAL</i>
			<i>UNIT</i>	<i>PRICE</i>	
Tepung terigu	75	gr	1 kg	Rp 12.000	Rp 900
Gula halus	18	gr	1 kg	Rp 28.000	Rp 504
Telur	100	gr	1 kg	Rp 26.000	Rp 2.600
Susu cair	200	ml	1 ltr	Rp 17.000	Rp 3.400
Margarin	8	gr	1 kg	Rp 32.000	Rp 256
Krim kental	75	ml	1 ltr	Rp 80.000	Rp 6.000
Daging durian	250	gr	1 kg	Rp 65.000	Rp 16.250
Garam	5	gr	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
<i>Recipe costing per 5 portion</i>					<b>Rp 29.960</b>
<i>Dish costing</i>					<b>Rp 5.992</b>
<i>Food costing %</i>					<b>38 %</b>
<i>Selling price</i>					<b>Rp 15.768</b>

Sumber : Data olahan penulis, 2019

**Tabel 26**  
**PERHITUNGAN BIAYA TOTAL UNTUK 1 SET MENU**

<b>No</b>	<b>Menu</b>	<b>Dish Costing</b>	<b>Selling Price</b>	<b>TOTAL FOOD COST = 38,5 %</b>
1	Rujak Kolam	Rp 7.115	Rp 20.328	
2	Soto Medan	Rp 8.442,6	Rp 24.121	
3	Sambal rawit hijau	Rp 496,5	Rp 1.241	
4	Perkedel Kentang	Rp 1.646	Rp 3.657	
5	Serundeng	Rp 2.061	Rp 4.907	
6	Teri Tempe Kacang	Rp 4.026	Rp 11.503	
7	Udang Tauco	Rp 15.995,8	Rp 42.094	
8	Nasi Putih	Rp 660	Rp 1.885	
9	Saksang Daging Sapi	Rp 26.471	Rp 66.178	
10	Daun Ubi Tumbuk	Rp 5.599	Rp 13.331	
11	Sambal Tuktuk	Rp 3.625	Rp 8.056	
12	Pancake Durian	Rp 5.992	Rp 15.768	
<b>Total</b>		<b>Rp 82.129,9</b>	<b>Rp 213.069</b>	

Sumber : Data olahan Penulis, 2019

d. Nilai gizi (*Nutritive Value*)

Merupakan informasi yang berisi kandungan nutrisi dalam suatu makanan. Informasi tersebut berguna untuk menjadi bahan pertimbangan sebelum menyantap suatu makanan, terutama untuk orang-orang dengan kondisi kesehatan tertentu yang memerlukan batasan dalam mengkonsumsi suatu makanan. Berikut merupakan informasi nilai gizi dari masakan-masakan yang akan dipresentasikan.

Tabel 27

**NUTRITIVE VALUE RUJAK KOLAM**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH</b>		<b>NAMA BARANG</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	100	gr	Mangga	60	14,9 gr	0,3 gr	0,8 gr
2	100	gr	Timun	15	3,6 gr	0,1 gr	0,6 gr
3	100	gr	Kedondong	45	9 gr	0	0
4	100	gr	Pepaya	43	10 gr	0	0
5	100	gr	Bengkoang	118	28 gr	0	0,7 gr
6	100	gr	Jambu air	25	5 gr	0	0
7	100	gr	Nanas	50	13,1 gr	0,1 gr	0,5 gr
8	5	gr	Terasi	33	0	3 gr	0
9	180	gr	Pisang batu	160,2	41,04 gr	0,54 gr	1,8 gr
10	50	gr	Cabe rawit	200	45 gr	1 gr	9,5 gr
11	5	gr	Garam	0	0	0	0
12	400	gr	Gula merah	800	0	0	0
13	20	gr	Asam jawa	55,8	7,6 gr	0	0,6 gr
14	200	gr	Kacang tanah	1.000	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>2.595</b>	<b>177,24 gr</b>	<b>5,04 gr</b>	<b>14,5 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>519</b>	<b>35,5 gr</b>	<b>1 gr</b>	<b>2,9 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 28

**NUTRITIVE VALUE SOTO MEDAN**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH</b>		<b>NAMA BARANG</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	600	gr	Ayam	990	0	42 gr	180 gr
2	5	gr	Lengkuas	5	1 gr	0	0
3	10	gr	Serai	132	34 gr	0	2 gr
4	5	gr	Bunga lawang	4	0	0	0
5	5	gr	Kapulaga	6	1 gr	0	0
6	5	gr	Daun salam	2	0	0	0
7	5	gr	Daun jeruk	0	0	0	0
8	8	gr	Ketumbar	0	0	0	0
9	200	ml	Santan	460	11,08 gr	47,68 gr	4,58 gr
10	5	gr	Gula	16	4 gr	0	0
11	5	gr	Garam	0	0	0	0
12	50	gr	Bawang merah	36	8 gr	0	1 gr
13	25	gr	Bawang putih	25	0	0	0
14	0,5	gr	Jinten	0,7	0	0	0
15	150	gr	Telur	186	0	12 gr	15 gr
16	100	gr	Tauge	110,6	8,3 gr	5,6 gr	5,6 gr
17	40	gr	Tomat	22	4 gr	0	1 gr
18	25	gr	Seledri	0,3	0	0	0
19	25	gr	Daun bawang	0	0	0	0
20	25	gr	Bawang goreng	25	0	0	0
21	25	gr	Emping	92	19,25 gr	0,25 gr	2,75 gr
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>2.132,6</b>	<b>90,63 gr</b>	<b>107,53 gr</b>	<b>211,93 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>426,5</b>	<b>18,1 gr</b>	<b>21,5 gr</b>	<b>42,4 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 29

**NUTRITIVE VALUE SAMBAL RAWIT HIJAU**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH</b>		<b>NAMA BARANG</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	25	gr	Bawang merah	18	4 gr	0	0,5 gr
2	15	gr	Bawang putih	15	0	0	0
3	40	gr	Cabe rawit hijau	160	36 gr	0,8 gr	7.6 gr
4	5	gr	Gula	16	4 gr	0	0
5	5	gr	Garam	0	0	0	0
6	5	gr	Penyedap rasa	0	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>209</b>	<b>44 gr</b>	<b>0,8 gr</b>	<b>8,1 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>41,8</b>	<b>8,8 gr</b>	<b>0,16 gr</b>	<b>1,62 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 30

**NUTRITIVE VALUE PERKEDEL KENTANG**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH</b>		<b>NAMA BARANG</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	250	gr	Kentang	145	31 gr	0,25 gr	6,25 gr
2	15	gr	Bawang merah	10,8	2,4 gr	0	0,3 gr
3	15	gr	Bawang putih	15	0	0	0
4	3	gr	Merica	0	0	0	0
5	5	gr	Seledri	0,06	0	0	0
6	5	gr	Daun bawang	0	0	0	0
7	100	gr	Telur	134	0	8 gr	10 gr
8	5	gr	Garam	0	0	0	0
9	5	gr	Gula	16	4 gr	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>320,86</b>	<b>37,4 gr</b>	<b>8,25 gr</b>	<b>16,55 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>64,2</b>	<b>7,5 gr</b>	<b>1,7 gr</b>	<b>3,3 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 31

*NUTRITIVE VALUE SERUNDENG*

NO	JUMLAH		NAMA BARANG	CALORIES	TOTAL CARBS	TOTAL FAT	PROTEIN
1	400	gr	Kelapa parut	1.415	21,3 gr	135 gr	30,2 gr
2	5	gr	Daun salam	2	0	0	0
3	5	gr	Daun jeruk	0	0	0	0
4	10	gr	Lengkuas	10	2 gr	0	0
5	5	gr	Garam	0	0	0	0
6	30	gr	Bawang merah	21,6	4,8 gr	0	0,6 gr
7	30	gr	Bawang putih	30	0	0	0
8	15	gr	Ketumbar	0	0	0	0
9	30	gr	Gula merah	60	0	0	0
10	30	gr	Asam jawa	83,7	11,4 gr	0	0,9 gr
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>1.622,3</b>	<b>39,5 gr</b>	<b>135 gr</b>	<b>31,7 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>324,5</b>	<b>7,9 gr</b>	<b>27 gr</b>	<b>6,34 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 32

*NUTRITIVE VALUE UDANG TAUCO*

NO	JUMLAH		NAMA BARANG	CALORIES	TOTAL CARBS	TOTAL FAT	PROTEIN
1	750	gr	Udang	225,7	0	0	39,8 gr
2	80	gr	Cabai merah keriting	24,8	5,84 gr	0,32 gr	0,8 gr
3	80	gr	Cabai hijau	18,4	4,24 gr	0,24 gr	0,56 gr
4	20	gr	Cabai rawit merah	80	18 gr	0,4 gr	3,8 gr
5	20	gr	Cabai rawit hijau	80	18 gr	0,4 gr	3,8 gr
6	75	gr	Bawang merah	54	12 gr	0	1,5 gr
7	40	gr	Bawang putih	40	0	0	0
8	40	gr	Jahe	8	0	0	0
9	40	gr	Lengkuas	40	20 gr	0	0
10	5	gr	Daun salam	2	0	0	0
11	225	gr	Tauco medan	247,5	30 gr	67,5 gr	15 gr
12	60	gr	Tomat	33	6 gr	0	1,5 gr
13	5	gr	Garam	0	0	0	0
14	5	gr	Gula	16	4 gr	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>869,4</b>	<b>118,08 gr</b>	<b>68,86 gr</b>	<b>66,76 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>173,9</b>	<b>23,6 gr</b>	<b>13,8 gr</b>	<b>13,4 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 33

**NUTRITIVE VALUE TERI TEMPE KACANG**

NO	JUMLAH		NAMA BARANG	CALORIES	TOTAL CARBS	TOTAL FAT	PROTEIN
1	300	gr	Tempe	1.152	36 gr	78 gr	72 gr
2	30	gr	Cabai merah keriting	9,3	2,19 gr	0,12 gr	0,3 gr
3	60	gr	Teri medan	103,2	0	5,4 gr	11,4 gr
4	30	gr	Cabai rawit merah	120	27 gr	0,6 gr	5,7 gr
5	60	gr	Kacang tanah	300	0	0	0
6	30	gr	Bawang merah	21,6	4,8 gr	0	0,6 gr
7	20	gr	Bawang putih	20	0	0	0
8	5	gr	Daun jeruk	0	0	0	0
9	5	gr	Lengkuas	5	2,5 gr	0	0
10	5	gr	Daun salam	2	0	0	0
11	100	gr	Gula merah	200	0	0	0
12	5	gr	Gula	16	4 gr	0	0
13	5	gr	Garam	0	0	0	0
14	30	gr	Asam jawa	83,7	11,4 gr	0	0,9 gr
15	5	ml	Kecap manis	15	3,75 gr	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>2.047,8</b>	<b>91,64 gr</b>	<b>84,12 gr</b>	<b>90,9 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>409,6</b>	<b>18,3 gr</b>	<b>16,8 gr</b>	<b>18,2 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 34

**NUTRITIVE VALUE NASI PUTIH**

NO	JUMLAH		NAMA BARANG	CALORIES	TOTAL CARBS	TOTAL FAT	PROTEIN
1	300	gr	Beras	456	234 gr	9 gr	24 gr
2	450	ml	Air	0	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>456</b>	<b>234 gr</b>	<b>9 gr</b>	<b>24 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>91,2</b>	<b>46,8 gr</b>	<b>1,8 gr</b>	<b>4,8 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 35

**NUTRITIVE VALUE SAKSANG DAGING SAPI**

NO	JUMLAH		NAMA BARANG	CALORIES	TOTAL CARBS	TOTAL FAT	PROTEIN
1	100	gr	Kelapa parut	353,75	5,3 gr	33,75 gr	7,5 gr
2	50	gr	Cabai merah keriting	15,5	3,65 gr	0,2 gr	0,5 gr
3	10	gr	Serai	132	34 gr	0	2 gr
4	50	gr	Cabai rawit merah	200	45 gr	1 gr	9,5 gr
5	750	gr	Daging sapi sengel	1.500	0	35,3 gr	247,1 gr
6	200	gr	Bawang merah	144	32 gr	0	4 gr
7	60	gr	Bawang putih	60	0	0	0
8	10	gr	Daun jeruk	0	0	0	0
9	20	gr	Lengkuas	20	10 gr	0	0
10	100	gr	Andaliman	99	18 gr	1 gr	4,6 gr
11	25	gr	Jahe	5	0	0	0
12	15	gr	Ketumbar	0	0	0	0
13	5	gr	Garam	0	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>2.529,25</b>	<b>147,95 gr</b>	<b>71,25 gr</b>	<b>275,2 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>505,85</b>	<b>29,6 gr</b>	<b>14,3 gr</b>	<b>55 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 36

**NUTRITIVE VALUE DAUN UBI TUMBUK**

NO	JUMLAH		NAMA BARANG	CALORIES	TOTAL CARBS	TOTAL FAT	PROTEIN
1	400	gr	Daun ubi	148	28 gr	0	12 gr
2	25	gr	Kecombrang	8,5	1,7 gr	0,25 gr	0
3	5	gr	Serai	66	17 gr	0	1 gr
4	30	gr	Cabai rawit merah	120	27 gr	0,6 gr	5,7 gr
5	80	gr	Tekokak	36	6,4 gr	0,08 gr	1,6 gr
6	60	gr	Bawang merah	43,2	9,6 gr	0	1,2 gr
7	30	gr	Bawang putih	30	0	0	0
8	65	gr	Teri medan	111,8	0	5,85 gr	12,35 gr
9	10	gr	Lengkuas	10	5 gr	0	0
10	100	ml	Santan	230	5,5 gr	23,8 gr	2,3 gr
11	5	gr	Gula	16	4 gr	0	0
12	5	gr	Garam	0	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>1.989,5</b>	<b>104,2 gr</b>	<b>30,58 gr</b>	<b>36,15 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>397,9</b>	<b>20,84 gr</b>	<b>6,1 gr</b>	<b>7,2 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019



Tabel 37

**NUTRITIVE VALUE SAMBAL TUKTUK**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH</b>		<b>NAMA BARANG</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	40	gr	Cabai merah keriting	12,4	2,92 gr	0,16 gr	0,4 gr
2	20	gr	Andaliman	19,8	3,6 gr	0,2 gr	0,92 gr
3	30	gr	Kemiri	4	0	0	0
4	20	gr	Cabai rawit merah	80	18 gr	0,4 gr	3,8 gr
5	50	gr	Bawang merah	36	8 gr	0	1 gr
6	10	gr	Bawang putih	10	0	0	0
7	60	gr	Teri medan	111,8	0	5,85 gr	12,35 gr
8	5	gr	Garam	0	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>274</b>	<b>32,52 gr</b>	<b>6,61 gr</b>	<b>18,47 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>54,8</b>	<b>6,5 gr</b>	<b>1,3 gr</b>	<b>3,7 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 38

**NUTRITIVE VALUE PANCAKE DURIAN**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH</b>		<b>NAMA BARANG</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	75	gr	Tepung terigu	227,5	47,5 gr	0,5 gr	6 gr
2	18	gr	Gula halus	43,8	11,1 gr	0	0
3	100	gr	Telur	134	0	8 gr	10 gr
4	200	ml	Susu cair	87,2	0	0	6,4 gr
5	8	gr	Margarin	46,08	0	0	0
6	75	ml	Krim kental	256,6	1,9 gr	27,5 gr	1,25 gr
7	250	gr	Daging durian	392,9	73,2 gr	8,9 gr	7,1 gr
8	5	gr	Garam	0	0	0	0
<b>TOTAL 5 PORSI</b>				<b>1.188,08</b>	<b>133,7 gr</b>	<b>44,9 gr</b>	<b>30,75 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>				<b>237,6</b>	<b>26,7 gr</b>	<b>9 gr</b>	<b>6,2 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019

Tabel 39

**NUTRITIVE VALUE TOTAL UNTUK 1 SET MENU**

<b>NO</b>	<b>NAMA MASAKAN</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TOTAL CARBS</b>	<b>TOTAL FAT</b>	<b>PROTEIN</b>
1	Rujak Kolam	2.595	177,24 gr	5,04 gr	14,5 gr
2	Soto Medan	2.132,6	90,63 gr	107,53 gr	211,93 gr
3	Sambal Rawit Hijau	209	44 gr	0,8 gr	8,1 gr
4	Perkedel Kentang	320,86	37,4 gr	8,25 gr	16,55 gr
5	Serundeng	1.622,3	39,5 gr	135 gr	31,7 gr
6	Udang Tauco	869,4	118,08 gr	68,86 gr	66,76 gr
7	Teri Tempe Kacang	2.047,8	91,64 gr	84,12 gr	90,9 gr
8	Nasi Putih	456	234 gr	9 gr	24 gr
9	Saksang Daging Sapi	2.529,25	147,95 gr	71,25 gr	275,2 gr
10	Daun Ubi Tumbuk	1.989,5	104,2 gr	30,58 gr	36,15 gr
11	Sambal Tuktuk	274	32,52 gr	6,61 gr	18,47 gr
12	<i>Pancake</i> Durian	1.188,08	133,7 gr	44,9 gr	30,75 gr
<b>TOTAL 5 PORSI</b>		<b>16.233,79</b>	<b>1.250,9 gr</b>	<b>571,9 gr</b>	<b>825,01 gr</b>
<b>TOTAL PER PORSI</b>		<b>3,246,8</b>	<b>250,2 gr</b>	<b>114,4 gr</b>	<b>165 gr</b>

Sumber : [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com), data olahan penulis 2019