

Kandungan Gizi Berbagai Bahan Makanan

NO	BAHAN DASAR	ANALISA GIZI									
		Per 100 gr									
		Kalori	Protein	Lemak	Karbohidra	Kals	Fosfor	Zat besi	Vit.A	Vt.B	Vt.C
1	Baso	190,00	10,30	6,30	23,10	35,00	-	6,75	-	-	4,00
2	Bayam	36,00	3,50	0,50	6,50	267,00	67,00	3,90	6.090,00	0,08	80,00
3	Beras giling	360,00	6,80	0,70	78,90	6,00	140,00	0,80	-	0,12	-
4	Beras Giling Masak	178,00	2,10	0,10	40,60	5,00	22,00	0,50	-	0,02	-
5	Beras ketan puith	362,00	6,70	0,70	79,40	12,00	148,00	1,00	-	0,16	-
6	Bihun	360,00	4,70	0,10	82,10	6,00	35,00	1,80	-	-	-
7	Buncis	35,00	2,40	0,20	7,70	65,00	44,00	1,10	630,00	0,08	19,00
8	Cabe hijau	23,00	0,70	0,30	5,20	14,00	23,00	0,40	260,00	0,05	84,00
9	Cabe merah	31,00	1,00	0,30	7,30	29,00	24,00	0,50	470,00	0,05	18,00
10	Caysim	18,00	1,90	-	-	123,00	40,00	1,90	-	0,04	3,00
11	Daging ayam	302,00	18,20	25,00	-	14,00	200,00	1,50	810,00	0,08	-
12	Daging sapi	207,00	18,80	14,00	-	11,00	170,00	2,80	30,00	0,08	-
13	Daun bawang	29,00	1,80	0,70	5,20	55,00	39,00	7,00	1.365,00	0,09	37,00
14	Daun kangkung	29,00	3,00	0,30	5,40	73,00	50,00	2,50	6.300,00	0,07	32,00
15	Daun melinjo	99,00	5,00	1,30	21,30	219,00	82,00	4,20	10.000,00	0,09	182,00
16	Daun singkong	73,00	6,80	1,20	13,00	165,00	54,00	2,00	11.000,00	0,12	275,00
17	Gambas	18,00	0,80	0,20	4,10	19,00	33,00	1,00	380,00	0,03	8,00
18	Gula merah	356,00	0,40	0,50	90,60	51,00	44,00	4,00	-	0,02	-
19	Gula pasir	364,00	-	-	94,00	5,00	1,00	-	-	-	-
20	Hati sapi	136,00	19,70	3,20	6,00	7,00	358,00	6,60	43.900,00	0,26	31,00
21	Ikan bandeng	129,00	20,00	4,80	-	20,00	150,00	2,00	150,00	0,05	-
22	Ikan kakap	92,00	20,00	0,70	-	20,00	200,00	1,00	30,00	0,05	-
23	Ikan kembung	103,00	22,00	1,00	-	20,00	2,00	1,00	30,00	0,05	-
24	Ikan lele	372,00	7,80	36,30	3,50	289,00	295,00	5,30	210,00	-	-
25	Ikan Mujair	88,00	18,70	1,00	-	96,00	209,00	1,50	20,00	0,03	-
26	Ikan teri	74,00	10,30	1,40	4,10	972,00	253,00	3,90	42,00	0,24	-
27	Jagung kuning	140,00	4,70	1,30	33,10	30,00	538,00	2,30	-	0,12	3,00
28	Jamur kuping	15,00	3,80	0,60	0,90	3,00	94,00	2,00	-	0,10	5,00
29	Jeruk manis	45,00	0,90	0,20	11,20	33,00	23,00	-	190,00	0,08	49,00
30	Kacang hijau	345,00	22,20	1,20	62,90	125,00	320,00	7,00	157,00	0,64	6,00
31	Kacang merah	171,00	11,00	2,20	28,00	293,00	134,00	3,70	-	0,15	-
32	Kacang Panjang	44,00	2,70	0,30	7,80	49,00	347,00	0,70	335,00	0,13	21,00
33	Kacang Tanah	452,00	25,30	42,80	21,10	58,00	335,00	1,30	-	0,33	-
34	Kelapa tua	359,00	3,40	34,70	14,00	21,00	98,00	2,00	-	0,10	2,00
35	Kemangi	43,00	5,50	0,30	7,50	35,00	106,00	1,00	1.017,00	0,06	30,00
36	Kembang kol	25,00	2,40	0,20	4,90	22,00	72,00	1,00	90,00	0,11	96,00
37	Kentang	83,00	2,00	0,10	19,10	11,00	56,00	0,70	-	0,11	17,00
38	Kerupuk ikan	342,00	16,00	0,40	65,60	2,00	20,00	0,10	-	-	-
39	Kerupuk udang	359,00	17,20	0,60	68,20	332,00	337,00	1,70	50,00	0,04	-
40	Ketimun	12,00	0,70	0,10	2,70	10,00	21,00	0,30	-	0,03	8,00
41	Kol	24,00	1,40	0,20	5,30	46,00	31,00	0,50	80,00	0,06	50,00
42	Labu siam	26,00	0,60	0,10	6,70	14,00	25,00	0,50	20,00	0,02	18,00
43	Melon	36,16	0,54	0,14	9,09	15,00	25,00	0,50	640,00	0,03	34,00
44	Mie Kering	337,00	7,90	11,80	50,00	49,00	47,00	2,80	-	0,01	-
45	Minyak kelapa	870,00	1,00	98,00	-	3,00	-	-	-	-	-
46	Nangka muda	51,00	2,00	0,40	11,30	45,00	29,00	0,50	25,00	0,07	9,00
47	Pepaya	46,00	0,50	-	12,20	23,00	12,00	1,70	365,00	0,04	78,00
48	Pisang	99,00	1,20	0,20	25,80	8,00	28,00	0,50	146,00	0,08	3,00
49	Santan	324,00	4,20	34,30	5,60	14,00	45,00	1,90	-	0,02	2,00
50	Sawi putih	22,00	2,30	0,30	4,00	220,00	38,00	2,90	6.460,00	0,09	102,00
51	Selada	15,00	1,20	0,20	2,90	22,00	25,00	0,50	540,00	0,04	8,00
52	Semangka	28,00	0,50	0,20	6,90	7,00	12,00	0,20	590,00	0,05	6,00
53	Susu sapi	61,00	3,20	3,50	4,30	143,00	60,00	1,70	130,00	0,03	1,00
54	Tahu	68,00	7,80	4,60	1,60	124,00	63,00	0,80	-	0,06	-
55	Teh tubruk	132,00	19,50	0,70	67,80	717,00	265,00	11,80	2.095,00	0,01	-
56	Telur ayam	162,00	12,80	11,50	0,70	54,00	180,00	2,70	900,00	0,10	-
57	Tempe	149,00	18,30	4,00	12,70	129,00	154,00	10,00	50,00	0,17	-
58	Tepung terigu	365,00	8,90	1,30	77,30	16,00	106,00	1,20	-	0,12	-
59	Terasi	155,00	22,30	2,90	9,90	38,00	12,00	726,00	-	0,24	-
60	Terong	24,00	1,10	0,20	5,50	15,00	37,00	0,40	30,00	0,04	5,00
61	Toge	23,00	2,90	0,20	4,10	29,00	69,00	0,80	10,00	0,07	15,00
62	Wortel	42,00	1,20	0,30	9,30	39,00	37,00	0,80	12.000,00	0,06	6,00

ANALISA HARGA BAHAN DASAR
PENGADAAN PERMAKINAN TARUNA DIPLOMA DAN NON DIPLOMA POLTEKBANG SURABAYA
TAHUN ANGGARAN 2022

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU I						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Tumis toge tahu	Toge	50,00	18.700	935	
		Tahu	50,00	12.000	600	
	Ayam goreng	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Orek tempe	Tempe	60,00	12.000	720	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
		Gula pasir	15,00	-	585	9.215,00
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Sayur asem	Kacang panjang	50,00	22.900	1.145	
		Labu siam	50,00	10.500	525	
		Daun melinjo	30,00	32.000	960	
	Lele goreng	Ikan lele	100,00	15.000	1.500	
	Tahu bb bali	Tahu	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Pisang	100,00	30.800	3.080	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	10.715,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Mie goreng	Mie telur	100,00	19.250	1.925	
	Ayam kecap	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Bakwan sayur	Kol	20,00	7.600	152	
		Wortel	20,00	10.800	216	
		Tepung terigu	20,00	9.300	186	
	Buah segar	Pisang	100,00	30.800	3.080	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	12.701,00
JUMLAH						32.631,00

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU II						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Cah sawi putih + kembang kol	Sawi putih	50,00	11.500	575	
		Kembang kol	50,00	27.200	1.360	
	Telur balado	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
		Cabe merah	20,00	31.800	636	
	Tahu goreng	Tahu	60,00	12.000	720	
	Kerupuk	Kerupuk ikan	25,00	27.500	688	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
	Gula pasir	15,00	-	585	8.163,50	
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Gulai nangka	Nangka muda	100,00	34.000	3.400	
		Santan	20,00	33.000	660	
	Ayam goreng	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Tempe goreng	Tempe	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Semangka	100,00	10.000	1.000	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	12.540,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Capcay goreng	Wortel	25,00	10.800	270	
		Sawi hijau	25,00	15.100	378	
		Sawi putih	25,00	11.500	288	
		Kembang kol	25,00	27.200	680	
	Ayam crispy	Daging ayam	100,00	31.800	3.180	
		Tepung terigu	25,00	9.300	233	
	Tempe mendoan	Tempe	50,00	12.000	600	
		Tepung terigu	10,00	9.300	93	
	Buah segar	Semangka	100,00	10.000	1.000	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	9.887,50
JUMLAH						30.591,00

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU III						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Oseng sayur baso	Wortel	30,00	10.800	324	
		Kol	30,00	7.600	228	
		Baso	40,00	55.000	2.200	
	Telur opor	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
	Perkedel tahu	Tahu	60,00	12.000	720	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
		Gula pasir	15,00	-	585	7.657,00
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Sayur bening bayam	Bayam	50,00	16.200	810	
		Gambas	50,00	15.100	755	
	Bandeng presto	Ikan bandeng	100,00	34.800	3.480	
	Dadar jagung	Jagung kuning	30,00	10.000	300	
		Telur ayam	20,00	24.000	480	
		Tepung terigu	20,00	9.300	186	
	Buah segar	Melon	100,00	13.000	1.300	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	10.096,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Tumis buncis cabe ijo	Buncis	75,00	11.400	855	
		Cabe hijau	25,00	32.500	813	
	Ayam opor	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Tempe goreng	Tempe	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Melon	100,00	13.000	1.300	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
	Kebutuhan Minyak Goreng/hari	Minyak kelapa	20,00	19.100	382	10.829,50
JUMLAH					28.582,50	

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENI IV						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Oseng buncis wortel	Buncis	50,00	11.400	570	
		Wortel	50,00	10.800	540	
	Sambal gr ati kentang	Kentang	30,00	14.000	420	
		Hati sapi	30,00	74.000	2.220	
		Cabe merah	20,00	31.800	636	
	Tempe goreng tepung	Tempe	50,00	12.000	600	
		Tepung terigu	10,00	9.300	93	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
	Gula pasir	15,00	-	585	8.064,00	
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Soup sayuran	Kol	25,00	7.600	190	
		Wortel	25,00	10.800	270	
		Buncis	25,00	11.400	285	
		Daun bawang	25,00	21.000	525	
	Ayam crispy	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Perkedel kentang	Kentang	60,00	14.000	840	
	Buah Segar	Jeruk manis	90,00	27.800	2.502	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	11.372,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Cah kangkung	Daun kangkung	20,00	12.200	244	
	Sambal gr telur ceplok	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
		Cabe merah	20,00	31.800	636	
	Tempe goreng tepung	Tempe	50,00	12.000	600	
		Tepung terigu	10,00	9.300	93	
	Buah Segar	Jeruk manis	90,00	27.800	2.502	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	8.442,00
JUMLAH						27.878,00

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENI V						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Soto sayuran	Bihun	40,00	30.000	1.200	
		Toge	20,00	18.700	374	
		Kol	20,00	7.600	152	
		Wortel	20,00	10.800	216	
	Ayam gr mentega	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Tempe mendoan	Tempe	50,00	12.000	600	
		Tepung terigu	20,00	9.300	186	
	Kerupuk	Kerupuk ikan	25,00	27.500	688	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
	Gula pasir	15,00	-	585	10.375,50	
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Sayur lodeh	Labu siam	30,00	10.500	315	
		Daun melinjo	30,00	32.000	960	
		Kacang panjang	40,00	22.900	916	
	Ikan goreng	Ikan lele	100,00	15.000	1.500	
		Cabe merah	10,00	31.800	318	
	Tahu goreng	Tahu	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Pisang	100,00	30.800	3.080	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	10.594,00
MALAM	Nasi goreng sosis	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
		Sosis ayam	50,00	27.000	1.350	
	Telur ceplok	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
	Timun	Ketimun	50,00	11.500	575	
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	20,00	31.800	636	
	Buah segar	Semangka	100,00	10.000	1.000	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	7.928,00
JUMLAH						28.897,50

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU VI						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Rawon labu daging	Labu siam	50,00	10.500	525	
		Daging sapi	50,00	108.300	5.415	
	Telur asin 1/2	Telur asin	30,00	33.750	1.013	
		Tepung terigu	25,00	9.300	233	
	Kerupuk	Kerupuk ikan	25,00	27.500	688	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
		Gula pasir	15,00	-	585	10.857,50
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Urap sayuran	Kacang panjang	25,00	22.900	573	
		Toge	25,00	18.700	468	
		Bayam	25,00	16.200	405	
		Kelapa tua	25,00	32.000	800	
	Lele goreng	Ikan lele	100,00	15.000	1.500	
	Tempe bacem	Tempe	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Pisang	100,00	30.800	3.080	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	10.330,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Sop oyong wortel soun	Gambas	30,00	15.100	453	
		Wortel	30,00	10.800	324	
		Soun	40,00	33.000	1.320	
	Ayam bb rica	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Perkedel tahu	Tahu	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Melon	100,00	13.000	1.300	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	11.259,00
JUMLAH						32.446,50

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU VII						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Cah aneka sayuran	Wortel	25,00	10.800	270	
		Buncis	25,00	11.400	285	
		Kacang panjang	25,00	22.900	573	
		Baso	30,00	55.000	1.650	
	Telur bumbu bali	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
	Orek tempe	Tempe	60,00	12.000	720	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
		Gula pasir	15,00	-	585	7.682,50
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Gulai daun singkong	Daun singkong	100,00	14.100	1.410	
	Ayam gr kalasan	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Perkedel kentang	Kentang	60,00	14.000	840	
	Buah segar	Pisang	100,00	30.800	3.080	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	12.090,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Sop Sayuran	Wortel	25,00	10.800	270	
		Kol	25,00	7.600	190	
		Buncis	25,00	11.400	285	
		Daun bawang	25,00	21.000	525	
	Telur balado	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
	Tahu goreng	Tahu	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Pisang	100,00	30.800	3.080	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	9.437,00
JUMLAH						29.209,50

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU IX						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Sambal gr ati kentang	Kentang	60,00	14.000	840	
		Hati sapi	30,00	74.000	2.220	
		Cabe merah	20,00	31.800	636	
	Telur dadar	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
	Tempe tepung	Tempe	50,00	12.000	600	
		Tepung terigu	10,00	9.300	93	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
	Gula pasir	15,00	-	585	8.574,00	
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Kare sayuran	Wortel	20,00	10.800	216	
		Kol	20,00	7.600	152	
		Kacang panjang	20,00	22.900	458	
		Santan	20,00	33.000	660	
	Ayam bumbu woku	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Tahu kecap	Tahu	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Jeruk manis	90,00	27.800	2.502	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	11.468,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Capcay goreng	Wortel	25,00	10.800	270	
		Sawi hijau	25,00	15.100	378	
		Sawi putih	25,00	11.500	288	
		Kembang kol	25,00	27.200	680	
	Ikan balado	Ikan bandeng	100,00	34.800	3.480	
	Bakwan sayur	Kol	15,00	7.600	114	
		Wortel	15,00	10.800	162	
		Tepung terigu	30,00	9.300	279	
	Buah segar	Jeruk manis	100,00	27.800	2.780	
	Air Putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	11.597,00
JUMLAH						31.639,00

WAKTU	RINCIAN MENU	BAHAN DASAR	QTY / PORSI (gr)	Harga Bahan Dasar (Rp)		Jumlah Harga
				per kg	per porsi	
MENU X						
PAGI	Nasi putih	Beras giling	150,00	11.000	1.650	
	Bihun goreng baso	Bihun	75,00	30.000	2.250	
		Baso	25,00	55.000	1.375	
	Telur ceplok	Telur ayam	50,00	24.000	1.200	
	Tahu balado	Tahu	60,00	12.000	720	
	Teh manis	Teh tubruk	15,00	50.000	750	
		Gula pasir	15,00	-	585	8.530,00
SIANG	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Sayur lodeh	Labu siam	20,00	10.500	210	
		Kacang panjang	20,00	22.900	458	
		Terong	20,00	11.800	236	
		Daun melinjo	20,00	32.000	640	
		Santan	20,00	33.000	660	
	Rendang daging	Daging sapi	60,00	108.300	6.498	
	Bakwan jagung	Jagung kuning	20,00	10.000	200	
		Tepung terigu	30,00	9.300	279	
	Buah segar	Semangka	100,00	10.000	1.000	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	12.966,00
MALAM	Nasi putih	Beras giling	200,00	11.000	2.200	
	Terong balado	Terong	50,00	11.800	590	
		Cabe merah	10,00	31.800	318	
	Ayam goreng	Daging ayam	125,00	31.800	3.975	
	Tempe goreng	Tempe	60,00	12.000	720	
	Buah segar	Semangka	100,00	10.000	1.000	
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	585	
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	19.100	382	9.770,00
JUMLAH						31.266,00

REKAPITULASI HARGA BAHAN DASAR

MENU	MAKAN PAGI	MAKAN SIANG	MAKAN MALAM	TOTAL HARGA
i	9.215,00	10.715,00	12.701,00	32.631,00
ii	8.163,50	12.540,00	9.887,50	30.591,00
iii	7.657,00	10.096,00	10.829,50	28.582,50
IV	8.064,00	11.372,00	8.442,00	27.878,00
V	10.375,50	10.594,00	7.928,00	28.897,50
VI	10.857,50	10.330,00	11.259,00	32.446,50
VII	7.682,50	12.090,00	9.437,00	29.209,50
VIII	9.440,00	9.605,00	10.163,00	29.208,00
IX	8.574,00	11.468,00	11.597,00	31.639,00
X	8.530,00	12.966,00	9.770,00	31.266,00
Jumlah Total Harga Bahan Dasar				302.349,00
Harga Rata-rata Bahan Dasar				30.234,90

**ANALISA BIAYA OPERASIONAL
BERDASARKAN HARGA BAHAN DASAR**

Dasar perhitungan :

- **Harga Bahan Dasar**

Rp 30.234,90

1 UPAH TENAGA KERJA

Jumlah Peserta Makan	=	732	Taruna			
Jumlah Karyawan	=	18	orang			
Rata rata upah karyawan / bulan	=	4.375.479	(UMK Surabaya 2022)			
Jumlah upah karyawan / bulan	=	18	x	4.375.479	=	78.758.622
Jumlah upah karyawan / hari	=	78.758.622	:	30 hari	=	2.625.287
Per hari per Taruna	=	2.625.287	:	732 Taruna	=	Rp 3.586,46

2 BAHAN BAKAR

Jumlah Taruna Poltekbang	=	732	Taruna			
Pemakaian LPG per hari	=	1,5	tabung			
Harga LPG Per tabung besar (Rp.)	=	825.000	,--			
Jumlah pembelian LPG / hari	=	1,5	x	825.000	=	1.237.500
Beban biaya Per Taruna (Rp.)	=	1.237.500	:	732 Taruna	=	Rp 1.690,57

4 BUMBU (bumbu dapur, penyedap rasa, minyak goreng dll)

Kebutuhan bumbu / hari / Taruna						
8,00% dari harga bahan dasar	=	8,0%	x	Rp 30.234,90	=	Rp 2.418,79

5 PERALATAN

5,00% dari harga bahan dasar	=	5,0%	x	Rp 30.234,90	=	Rp 1.511,75
------------------------------	---	------	---	--------------	---	--------------------

Total Biaya Operasional per hari / orang

Rp 9.766,91

PERHITUNGAN BIAYA OPERASIONAL :

ANALISA PERHITUNGAN BIAYA OPERASIONAL PER HARI PER TARUNA BERDASARKAN HARGA BAHAN DASAR		
NO	URAIAN	JUMLAH
1	Upah Tenaga Kerja	3.586,46
2	Bahan Bakar	1.690,57
3	Bumbu	2.418,79
4	Peralatan	1.511,75
5	Jasa Penyedia	559,35
Total Biaya Operasional Pekerjaan Pengadaan Makan Taruna per hari / orang (Rp.)		9.766,91

PERHITUNGAN INDEKS PERMAKANAN TARUNA POLTEKBANG SURABAYA

1. Perhitungan Biaya Makan dan Minum

a.	Harga Bahan Dasar	=	Rp	30.234,90	/ hari / Taruna
b.	Biaya Operasional	=	Rp	9.766,91	/ hari / Taruna
	Jumlah	=	Rp	40.001,81	/ hari / Taruna
	Dibulatkan		Rp	40.000,00	/ hari / Taruna

REKAPITULASI HARGA PERKIRAAN SENDIRI

1	2		4	5
NO	URAIAN BARANG / PEKERJAAN	ORANG HARI	HARGA SATUAN (PER HARI)	TOTAL HARGA
1	PERMAKINAN TARUNA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN DIPLOMA DAN NON DIPLOMA POLTEKBANG SURABAYA T.A 2022	154.960	Rp 40.000,00	Rp 6.198.400.000
TOTAL KESELURUHAN				Rp 6.198.400.000

Surabaya, Desember 2021

PEJABAT PEMBUAT KOMITMEN



Wahyu Ikhsan Fahrudin

Penata Muda (III/a)

NIP. 19890218 2010121 004

DAFTAR KUANTITAS DAN HARGA

NO	URAIAN BARANG/ PEKERJAAN	KUANTITAS & SATUAN UKURAN	HARGA SATUAN
1	Belanja Permakanan Peserta Pembentukan SDM Perhubungan Udara Makan dan Minum	1 (Orang hari)	Rp 40.000,00

ANALISA :
 Harga Bahan Dasar Berbagai Bahan Makanan

No	JENIS BAHAN MAKANAN	HARGA BAHAN DASAR	KETERANGAN
		(Rp.)	
1	Air putih	585	secukupnya
2	Baso	55.000	/kg
3	Bayam	16.200	/kg
4	Beras giling	11.000	/kg
5	Bihun	30.000	/kg
6	Buncis	11.400	/kg
7	Cabe hijau	32.500	/kg
8	Cabe merah	31.800	/kg
9	Sawi hijau	15.100	/kg
10	Daging Ayam	31.800	/kg
11	Daging sapi	108.300	/kg
12	Daun bawang	21.000	/kg
13	Daun Kangkung	12.200	/kg
14	Daun melinjo	32.000	/kg
15	Daun Singkong	14.100	/kg
16	Gambas	15.100	/kg
17	Gula merah	27.200	/kg
18	Gula pasir	12.000	/kg
19	Hati sapi	74.000	/kg
20	Ikan Bandeng	34.800	/kg
21	Ikan kakap	46.900	/kg
22	Ikan kembung	35.300	/kg
23	Jagung kuning	10.000	/kg
24	Jeruk manis	27.800	/kg
25	Kacang Panjang	22.900	/kg
26	Kacang tanah	39.900	/kg
27	Kemangi	28.000	/kg
28	Kembang kol	27.200	/kg
29	Kentang	14.000	/kg
30	Kerupuk ikan	27.500	/kg
31	Ketimun	11.500	/kg
32	Kol	7.600	/kg
33	Labu Siam	10.500	/kg
34	Melon	13.000	/kg
35	Nangka muda	34.000	/kg
36	Pepaya	10.000	/kg
37	Pisang	30.800	/kg
38	Sawi putih	11.500	/kg
39	Selada	19.100	/kg
40	Semangka	10.000	/kg
41	Tahu	12.000	/kg
42	Teh tubruk	50.000	/kg
43	Telur ayam	24.000	/kg
44	Tempe	12.000	/kg
45	Tepung terigu	9.300	/kg
46	Terong	11.800	/kg
47	Toge	18.700	/kg
48	Wortel	10.800	/kg
49	Santan	33.000	/kg
50	Minyak Kelapa	19.100	/kg
51	Ikan lele	15.000	/kg
52	Mie telur	19.250	/kg
53	Kerupuk udang	31.800	/kg
54	Telur asin	33.750	/kg
55	Kelapa tua	32.000	/kg
56	Soun	33.000	/kg
57	Sosis ayam	27.000	/kg

ANALISA KANDUNGAN GIZI SIKLUS MENU 10 HARI
PENGADAAN PERMAKANAN TARUNA POLTEKBANG SURABAYA T.A 2022

MENU 1		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Turnis toge tahu	Toge	50	23,00	2,90	0,20	4,10	11,50	1,45	0,10	2,05
		Tahu	50	68,00	7,80	4,60	1,60	34,00	3,90	2,30	0,80
	Ayam goreng	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Orek tempe	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	-	94,00	54,60	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Sayur asem	Kacang panjang	50	44,00	2,70	0,30	7,80	22,00	1,35	0,15	3,90
		Labu siam	50	26,00	0,60	0,10	6,70	13,00	0,30	0,05	3,35
		Daun melinjo	30	99,00	5,00	1,30	21,30	29,70	1,50	0,39	6,39
	Lele goreng	Ikan lele	100	204,00	14,93	12,35	7,26	204,00	14,93	12,35	7,26
	Tahu bb bali	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Buah segar	Pisang	100	99,00	1,20	0,20	25,80	99,00	1,20	0,20	25,80
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
MAKAN MALAM	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Mie goreng	Mie telur	100	178,00	5,00	-	-	178,00	5,00	-	-
	Ayam kecap	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Bakwan sayur	Kol	20	24,00	1,40	0,20	5,30	4,80	0,28	0,04	1,06
		Wortel	20	42,00	1,20	0,30	9,30	8,40	0,24	0,06	1,86
		Tepung terigu	20	365,00	8,90	1,30	77,30	73,00	1,78	0,26	15,46
	Buah segar	Pisang	100	99,00	1,20	0,20	25,80	99,00	1,20	0,20	25,80
	Air putih	Air putih		-	-	-	-	-	-	-	-
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.890,00	134,82	107,32	560,53

MENU 2		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Cah sawi putih + kembang kol	Sawi putih	50	35,00	2,40	0,20	7,70	17,50	1,20	0,10	3,85
		Kembang kol	50	25,00	2,40	0,20	4,90	12,50	1,20	0,10	2,45
	Telur balado	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
		Cabe merah	20	31,00	1,00	0,30	7,30	6,20	0,20	0,06	1,46
	Tahu goreng	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Kerupuk	Kerupuk ikan	25	342,00	16,00	0,40	65,60	85,50	4,00	0,10	16,40
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SAING		Gula pasir	15	364,00	-	-	-	94,00	54,60	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Gulai nangka	Nangka muda	100	51,00	2,00	0,40	11,30	51,00	2,00	0,40	11,30
		Santan	20	324,00	4,20	34,30	6,60	64,80	0,84	6,86	1,32
	Ayam goreng	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Tempe goreng	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
	Buah segar	Semangka	100	28,00	0,50	0,20	6,90	28,00	0,50	0,20	6,90
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
MAKAN MALAM	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Capcay goreng	Wortel	25	42,00	1,20	0,30	9,30	10,50	0,30	0,08	2,33
		Sawi hijau	25	22,00	2,30	0,30	4,00	5,50	0,58	0,08	1,00
		Sawi putih	25	35,00	2,40	0,20	7,70	8,75	0,60	0,05	1,93
		Kembang kol	25	25,00	2,40	0,20	4,90	6,25	0,60	0,05	1,23
	Ayam crispy	Daging ayam	100	302,00	18,20	25,00	-	302,00	18,20	25,00	-
		Tepung terigu	25	365,00	8,90	1,30	77,30	91,25	2,23	0,33	19,33
	Tempe mendoan	Tempe	50	149,00	18,30	4,00	12,70	74,50	9,15	2,00	6,35
		Tepung terigu	10	365,00	8,90	1,30	77,30	36,50	0,89	0,13	7,73
	Buah segar	Semangka	100	28,00	0,50	0,20	6,90	28,00	0,50	0,20	6,90
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.645,85	128,32	101,44	557,61

MENU 3		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Oseng sayur baso	Wortel	30	42,00	1,20	0,30	9,30	12,60	0,36	0,09	2,79
		Kol	30	24,00	1,40	0,20	5,30	7,20	0,42	0,06	1,59
		Baso	40	190,00	10,30	6,30	23,10	76,00	4,12	2,52	9,24
	Telur opor	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
	Perkedel tahu	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Sayur bening bayam	Bayam	50	36,00	3,50	0,50	6,50	18,00	1,75	0,25	3,25
		Gambas	50	18,00	0,80	0,20	4,10	9,00	0,40	0,10	2,05
	Bandeng presto	Ikan bandeng	100	129,00	20,00	4,80	-	129,00	20,00	4,80	-
	Dadar jagung	Jagung kuning	30	366,00	9,80	7,30	69,10	109,80	2,94	2,19	20,73
		Telur ayam	20	162,00	12,80	11,50	0,70	-	-	-	-
		Tepung terigu	20	365,00	8,90	1,30	77,30	73,00	1,78	0,26	15,46
	Buah segar	Melon	100	34,00	0,84	0,19	8,16	34,00	0,84	0,19	8,16
MAKAN MALAM	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Tumis buncis cabe ijo	Buncis	75	35,00	2,40	0,20	7,70	26,25	1,80	0,15	5,78
		Cabe hijau	25	23,00	0,70	0,30	5,20	5,75	0,18	0,08	1,30
	Ayam opor	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Tempe goreng	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
	Buah segar	Melon	100	34,00	0,84	0,19	8,16	34,00	0,84	0,19	8,16
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.351,70	120,76	76,59	545,66

MENU 4		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Oseng buncis wortel	Buncis	50	35,00	2,40	0,20	7,70	17,50	1,20	0,10	3,85
		Wortel	50	42,00	1,20	0,30	9,30	21,00	0,60	0,15	4,65
	Sambal gr ati kentang	Kentang	30	83,00	2,00	0,10	19,10	24,90	0,60	0,03	5,73
		Hati sapi	30	165,00	28,48	4,73	0,15	49,50	8,54	1,42	0,05
		Cabe merah	20	31,00	1,00	0,30	7,30	6,20	0,20	0,06	1,46
	Tempe goreng tepung	Tempe	50	149,00	18,30	4,00	12,70	74,50	9,15	2,00	6,35
		Tepung terigu	10	365,00	8,90	1,30	77,30	36,50	0,89	0,13	7,73
MAKAN SIANG	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Soup sayuran	Kol	25	24,00	1,40	0,20	5,30	6,00	0,35	0,05	1,33
		Wortel	25	42,00	1,20	0,30	9,30	10,50	0,30	0,08	2,33
		Buncis	25	35,00	2,40	0,20	7,70	8,75	0,60	0,05	1,93
		Daun bawang	25	29,00	1,80	0,70	5,20	7,25	0,45	0,18	1,30
	Ayam crispy	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
MAKAN MALAM	Perkedel kentang	Kentang	60	83,00	2,00	0,10	19,10	49,80	1,20	0,06	11,46
	Buah Segar	Jeruk manis	90	45,00	0,90	0,20	11,20	40,50	0,81	0,18	10,08
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Cah kangkung	Daun kangkung	20	29,00	3,00	0,30	5,40	5,80	0,60	0,06	1,08
	Sambal gr telur ceplok	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
		Cabe merah	20	31,00	1,00	0,30	7,30	6,20	0,20	0,06	1,46
	Tempe goreng tepung	Tempe	50	149,00	18,30	4,00	12,70	74,50	9,15	2,00	6,35
MAKAN MALAM		Tepung terigu	10	365,00	8,90	1,30	77,30	36,50	0,89	0,13	7,73
	Buah Segar	Jeruk manis	90	45,00	0,90	0,20	11,20	40,50	0,81	0,18	10,08
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kebutuhan Minyak Goreng/hari	Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.203,30	106,22	67,46	543,50

MENU 5		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Soto sayuran	Bihun	40	360,00	4,70	0,10	82,10	144,00	1,88	0,04	32,84
		Toge	20	23,00	2,90	0,20	4,10	4,60	0,58	0,04	0,82
		Kol	20	24,00	1,40	0,20	5,30	4,80	0,28	0,04	1,06
		Wortel	20	42,00	1,20	0,30	9,30	8,40	0,24	0,06	1,86
	Ayam gr mentega	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Tempe mendoan	Tempe	50	149,00	18,30	4,00	12,70	74,50	9,15	2,00	6,35
		Tepung terigu	20	365,00	8,90	1,30	77,30	73,00	1,78	0,26	15,46
	Kerupuk	Kerupuk ikan	25	342,00	16,00	0,40	65,60	85,50	4,00	0,10	16,40
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Sayur lodeh	Labu siam	30	26,00	0,60	0,10	6,70	7,80	0,18	0,03	2,01
		Daun melinjo	30	99,00	5,00	1,30	21,30	29,70	1,50	0,39	6,39
		Kacang panjang	40	44,00	2,70	0,30	7,80	17,60	1,08	0,12	3,12
	Ikan goreng	Ikan lele	100	204,00	14,93	12,35	7,26	204,00	14,93	12,35	7,26
		Cabe merah	10	31,00	1,00	0,30	7,30	3,10	0,10	0,03	0,73
	Tahu goreng	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Buah segar	Pisang	100	99,00	1,20	0,20	25,80	99,00	1,20	0,20	25,80
MAKAN MALAM	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi goreng sosis	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
		Sosis ayam	50	49,00	2,83	0,43	5,05	24,50	1,42	0,22	2,53
	Telur ceplok	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
	Timun	Ketimun	50	12,00	0,70	0,10	2,70	6,00	0,35	0,05	1,35
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	20	359,00	17,20	0,60	68,20	71,80	3,44	0,12	13,64
	Buah segar	Semangka	100	28,00	0,50	0,20	6,90	28,00	0,50	0,20	6,90
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.614,00	116,96	79,56	604,05

MENU 6		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Rawon labu daging	Labu siam	50	26,00	0,60	0,10	6,70	13,00	0,30	0,05	3,35
		Daging sapi	50	207,00	18,80	14,00	-	103,50	9,40	7,00	-
	Telur asin 1/2	Telur asin	30	195,00	13,60	13,60	1,40	58,50	4,08	4,08	0,42
		Tepung terigu	25	365,00	8,90	1,30	77,30	91,25	2,23	0,33	19,33
	Kerupuk	Kerupuk ikan	25	342,00	16,00	0,40	65,60	85,50	4,00	0,10	16,40
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Urap sayuran	Kacang panjang	25	44,00	2,70	0,30	7,80	11,00	0,68	0,08	1,95
		Toge	25	23,00	2,90	0,20	4,10	5,75	0,73	0,05	1,03
		Bayam	25	36,00	3,50	0,50	6,50	9,00	0,88	0,13	1,63
		Kelapa tua	25	180,00	4,00	15,00	10,00	45,00	1,00	3,75	2,50
	Lele goreng	Ikan lele	100	204,00	14,93	12,35	7,26	204,00	14,93	12,35	7,26
	Tempe bacem	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
	Buah segar	Pisang	100	99,00	1,20	0,20	25,80	99,00	1,20	0,20	25,80
MAKAN MALAM	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Sop oyong wortel soun	Gambas	30	18,00	0,80	0,20	4,10	5,40	0,24	0,06	1,23
		Wortel	30	42,00	1,20	0,30	9,30	12,60	0,36	0,09	2,79
		Soun	40	351,00	11,30	-	76,50	140,40	4,52	-	30,60
	Ayam bb rica	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Perkedel tahu	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Buah segar	Melon	100	34,00	0,84	0,19	8,16	34,00	0,84	0,19	8,16
Kebutuhan	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Minyak Goreng/hari	Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.654,00	124,31	88,41	589,24

MENU 7		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Cah aneka sayuran	Wortel	25	42,00	1,20	0,30	9,30	10,50	0,30	0,08	2,33
		Buncis	25	35,00	2,40	0,20	7,70	8,75	0,60	0,05	1,93
		Kacang panjang	25	44,00	2,70	0,30	7,80	11,00	0,68	0,08	1,95
		Baso	30	190,00	10,30	6,30	23,10	57,00	3,09	1,89	6,93
	Telur bumbu bali	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
	Orek tempe	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Gulai daun singkong	Daun singkong	100	73,00	6,80	1,20	13,00	73,00	6,80	1,20	13,00
	Ayam gr kalasan	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Perkedel kentang	Kentang	60	83,00	2,00	0,10	19,10	49,80	1,20	0,06	11,46
	Buah segar	Pisang	100	99,00	1,20	0,20	25,80	99,00	1,20	0,20	25,80
MAKAN MALAM	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Sop Sayuran	Wortel	25	42,00	1,20	0,30	9,30	10,50	0,30	0,08	2,33
		Kol	25	24,00	1,40	0,20	5,30	6,00	0,35	0,05	1,33
		Buncis	25	35,00	2,40	0,20	7,70	8,75	0,60	0,05	1,93
		Daun bawang	25	29,00	1,80	0,70	5,20	7,25	0,45	0,18	1,30
	Telur balado	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
	Tahu goreng	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Buah segar	Pisang	100	99,00	1,20	0,20	25,80	99,00	1,20	0,20	25,80
Kebutuhan	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Minyak Goreng/hari	Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.338,65	108,50	75,57	563,57

MENU 8		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Mie goreng	Mie telur	100	178,00	5,00	-	-	178,00	5,00	-	-
	Ayam bb rujak	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Bakwan sayur	Kol	15	24,00	1,40	0,20	5,30	3,60	0,21	0,03	0,80
		Wortel	15	42,00	1,20	0,30	9,30	6,30	0,18	0,05	1,40
		Tepung terigu	30	365,00	8,90	1,30	77,30	109,50	2,67	0,39	23,19
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Bobor bayam	Bayam	100	36,00	3,50	0,50	6,50	36,00	3,50	0,50	6,50
	Bandeng presto	Ikan bandeng	100	129,00	20,00	4,80	-	129,00	20,00	4,80	-
	Bacem tempe	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
	Buah segar	Pepaya	100	46,00	0,50	-	12,20	46,00	0,50	-	12,20
MAKAN MALAM	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Cah sawi putih wortel	Sawi putih	50	35,00	2,40	0,20	7,70	17,50	1,20	0,10	3,85
		Wortel	50	42,00	1,20	0,30	9,30	21,00	0,60	0,15	4,65
	Ayam gr crispy	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
		Tepung terigu	20	365,00	8,90	1,30	77,30	73,00	1,78	0,26	15,46
	Tahu goreng	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Buah segar	Pepaya	100	46,00	0,50	-	12,20	46,00	0,50	-	12,20
Kebutuhan	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Minyak Goreng/hari	Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.779,50	137,83	97,49	547,04

MENU 9		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Sambal gr ati kentang	Kentang	60	83,00	2,00	0,10	19,10	49,80	1,20	0,06	11,46
		Hati sapi	30	165,00	28,48	4,73	0,15	49,50	8,54	1,42	0,05
		Cabe merah	20	31,00	1,00	0,30	7,30	6,20	0,20	0,06	1,46
	Telur dadar	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
	Tempe tepung	Tempe	50	149,00	18,30	4,00	12,70	74,50	9,15	2,00	6,35
		Tepung terigu	10	365,00	8,90	1,30	77,30	36,50	0,89	0,13	7,73
MAKAN SIANG	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Kare sayuran	Wortel	20	42,00	1,20	0,30	9,30	8,40	0,24	0,06	1,86
		Kol	20	24,00	1,40	0,20	5,30	4,80	0,28	0,04	1,06
		Kacang panjang	20	44,00	2,70	0,30	7,80	8,80	0,54	0,06	1,56
		Santan	20	324,00	4,20	34,30	6,60	64,80	0,84	6,86	1,32
	Ayam bumbu woku	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Tahu kecap	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Buah segar	Jeruk manis	90	45,00	0,90	0,20	11,20	40,50	0,81	0,18	10,08
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Capcay goreng	Wortel	25	42,00	1,20	0,30	9,30	10,50	0,30	0,08	2,33
		Sawi hijau	25	22,00	2,30	0,30	4,00	5,50	0,58	0,08	1,00
		Sawi putih	25	35,00	2,40	0,20	7,70	8,75	0,60	0,05	1,93
		Kembang kol	25	25,00	2,40	0,20	4,90	6,25	0,60	0,05	1,23
	Ikan balado	Ikan bandeng	100	129,00	20,00	4,80	-	129,00	20,00	4,80	-
	Bakwan sayur	Kol	15	24,00	1,40	0,20	5,30	3,60	0,21	0,03	0,80
		Wortel	15	42,00	1,20	0,30	9,30	6,30	0,18	0,05	1,40
		Tepung terigu	30	365,00	8,90	1,30	77,30	109,50	2,67	0,39	23,19
	Buah segar	Jeruk manis	100	45,00	0,90	0,20	11,20	45,00	0,90	0,20	11,20
	Air Putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.395,90	123,08	79,90	545,51

MENU 10		Bahan Dasar	Berat (gr)	KANDUNGAN GIZI							
				Per 100 gr				Per Porsi			
				Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Kalori (Kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
MAKAN PAGI	Nasi putih	Beras giling	150	360,00	6,80	0,70	78,90	540,00	10,20	1,05	118,35
	Bihun goreng baso	Bihun	75	360,00	4,70	0,10	82,10	270,00	3,53	0,08	61,58
		Baso	25	190,00	10,30	6,30	23,10	47,50	2,58	1,58	5,78
	Telur ceplok	Telur ayam	50	162,00	12,80	11,50	0,70	81,00	6,40	5,75	0,35
	Tahu balado	Tahu	60	68,00	7,80	4,60	1,60	40,80	4,68	2,76	0,96
	Teh manis	Teh tubruk	15	132,00	19,50	0,70	67,80	19,80	2,93	0,11	10,17
MAKAN SIANG		Gula pasir	15	364,00	-	-	94,00	54,60	-	-	14,10
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Sayur lodeh	Labu siam	20	26,00	0,60	0,10	6,70	5,20	0,12	0,02	1,34
		Kacang panjang	20	44,00	2,70	0,30	7,80	8,80	0,54	0,06	1,56
		Terong	20	24,00	1,10	0,20	5,50	4,80	0,22	0,04	1,10
		Daun melinjo	20	99,00	5,00	1,30	21,30	19,80	1,00	0,26	4,26
		Santan	20	324,00	4,20	34,30	6,60	64,80	0,84	6,86	1,32
	Rendang daging	Daging sapi	60	207,00	18,80	14,00	-	124,20	11,28	8,40	-
	Bakwan jagung	Jagung kuning	20	366,00	9,80	7,30	69,10	73,20	1,96	1,46	13,82
		Tepung terigu	30	365,00	8,90	1,30	77,30	109,50	2,67	0,39	23,19
MAKAN MALAM	Buah segar	Semangka	100	28,00	0,50	0,20	6,90	28,00	0,50	0,20	6,90
	Air putih	Air putih	secukupnya	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nasi putih	Beras giling	200	360,00	6,80	0,70	78,90	720,00	13,60	1,40	157,80
	Terong balado	Terong	50	24,00	1,10	0,20	5,50	12,00	0,55	0,10	2,75
		Cabe merah	10	31,00	1,00	0,30	7,30	3,10	0,10	0,03	0,73
	Ayam goreng	Daging ayam	125	302,00	18,20	25,00	-	377,50	22,75	31,25	-
	Tempe goreng	Tempe	60	149,00	18,30	4,00	12,70	89,40	10,98	2,40	7,62
Kebutuhan Minyak Goreng/hari		Minyak kelapa	20,00	870,00	1,00	98,00	-	174,00	0,20	19,60	-
JUMLAH KANDUNGAN GIZI								3.616,00	111,72	85,39	598,37

REKAPITULASI KANDUNGAN GIZI
PERMAKINAN TARUNA POLITEKNIK PENERBANGAN SURABAYA T.A 2022

NO	MENU	KALORI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
1	MENU KE- 1	3.593,50	118,47	81,82	560,88
2	MENU KE- 2	3.565,35	124,32	101,34	542,61
3	MENU KE- 3	3.378,10	121,95	78,77	545,42
4	MENU KE- 4	3.197,10	106,02	67,40	542,04
5	MENU KE- 5	3.369,00	103,54	72,73	573,01
6	MENU KE- 6	3.357,50	107,96	62,91	589,59
7	MENU KE- 7	3.382,85	125,52	73,21	561,68
8	MENU KE- 8	3.413,10	119,80	71,76	532,66
9	MENU KE- 9	3.343,30	114,44	78,45	544,74
10	MENU KE- 10	3.616,00	111,72	85,39	598,37
	TOTAL	34.215,80	1.153,71	773,76	5.590,98
	RATA-RATA	3.421,58	115,37	77,38	559,10

DAFTAR KOMPOSISI BAHAN MAKANAN

NO	BAHAN DASAR	KANDUNGAN GIZI			
		PER 100 gr			
		Kalori	Protein	Lemak	K. hidrat
1	Bayam	36,00	3,50	0,50	6,50
2	Beras giling	360,00	6,80	0,70	78,90
3	Bihun	360,00	4,70	0,10	82,10
4	Buncis	35,00	2,40	0,20	7,70
5	Cabe merah	31,00	1,00	0,30	7,30
	Cabe hijau	23,00	0,70	0,30	5,20
6	Daging ayam	302,00	18,20	25,00	-
7	Daging sapi	207,00	18,80	14,00	-
8	Daun bawang	29,00	1,80	0,70	5,20
9	Daun melinjo	99,00	5,00	1,30	21,30
10	Gambas	18,00	0,80	0,20	4,10
11	Gula merah	356,00	0,40	0,50	90,60
12	Gula pasir	364,00	-	-	94,00
13	Ikan bandeng	129,00	20,00	4,80	-
14	Ikan kakap	92,00	20,00	0,70	-
15	Ikan kembung	103,00	22,00	1,00	-
16	Jagung manis	140,00	4,70	1,30	33,10
17	Jagung kuning	366,00	9,80	7,30	69,10
18	Jeruk manis	45,00	0,90	0,20	11,20
19	Kacang Panjang	44,00	2,70	0,30	7,80
20	Kacang Tanah	452,00	25,30	42,80	21,10
21	Daun Kangkung	29,00	3,00	0,30	5,40
22	Kelapa tua	180,00	4,00	15,00	10,00
23	Kembang kol	25,00	2,40	0,20	4,90
24	Kentang	83,00	2,00	0,10	19,10
25	Ketimun	12,00	0,70	0,10	2,70
26	Kol	24,00	1,40	0,20	5,30
27	Labu siam	26,00	0,60	0,10	6,70
28	Daun singkong	73,00	6,80	1,20	13,00
29	Nangka muda	51,00	2,00	0,40	11,30
30	Pepaya	46,00	0,50	-	12,20
31	Pisang	99,00	1,20	0,20	25,80
32	Putren	33,00	2,20	0,10	7,40
33	Santan	324,00	4,20	34,30	6,60
34	Sawi hijau	22,00	2,30	0,30	4,00
35	Sawi putih	35,00	2,40	0,20	7,70
36	Semangka	28,00	0,50	0,20	6,90
37	Soun	351,00	11,30	-	76,50
38	Susu sapi	61,00	3,20	3,50	4,30
39	Tahu	68,00	7,80	4,60	1,60
40	Tahu putih	68,00	7,80	4,60	1,60
41	Toge	23,00	2,90	0,20	4,10

42	Telur asin	195,00	13,60	13,60	1,40
43	Telur ayam	162,00	12,80	11,50	0,70
44	Tempe	149,00	18,30	4,00	12,70
45	Tepung beras	364,00	7,00	0,50	80,00
46	Tepung terigu	365,00	8,90	1,30	77,30
47	Terong	24,00	1,10	0,20	5,50
48	Tomat	20,00	1,00	0,30	4,20
49	Udang	91,00	21,00	0,20	0,10
50	Ikan lele	204,00	14,93	12,35	7,26
51	Wortel	42,00	1,20	0,30	9,30
52	Teh tubruk	132,00	19,50	0,70	67,80
53	Mie telur	178,00	5,00	-	-
54	Melon	34,00	0,84	0,19	8,16
55	Baso	190,00	10,30	6,30	23,10
56	Hati sapi	165,00	28,48	4,73	0,15
57	Minyak kelapa	870,00	1,00	98,00	-
58	Pastel	208,00	5,20	15,40	31,40
59	Roti isi kacang	217,00	6,00	0,23	45,65
60	Biskuit	458,00	6,90	14,40	75,10
61	Risoles	134,00	2,10	1,40	28,20
62	Roti isi coklat	215,00	5,29	1,90	44,95
63	Kerupuk ikan	342,00	16,00	0,40	65,60
64	Kerupuk udang	359,00	17,20	0,60	68,20
65	Sosis ayam	49,00	2,83	0,43	5,05

Sumber :

Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) Indonesia

<https://www.scribd.com/doc/35330072/DKBM-Indonesia>