

Penyusunan Menu B2SA dan Analisa Biaya Sederhana (Turma Sinaga, 2019)



Disampaikan kembali oleh:
Rabiatul Adawiyah pada
Technical Meeting Festival Pangan Lokal
Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA)
3 September 2019

PENDAHULUAN

PANGAN LOKAL



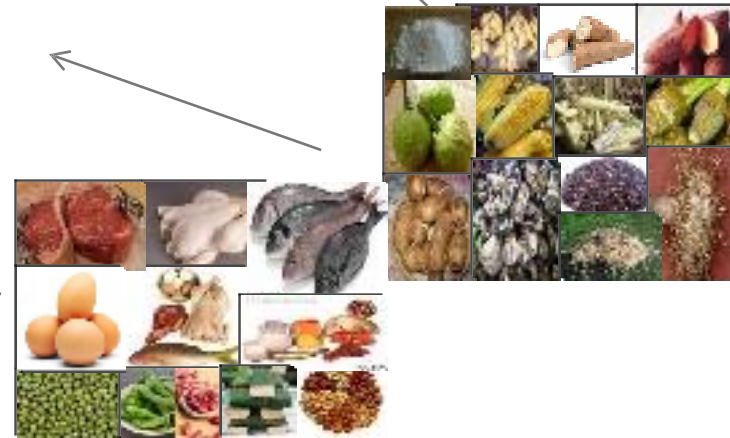
Sesuai dengan
kebutuhan

Beragam, Bergizi,
Seimbang, dan Aman
dan produktif

Sehat, aktif, cerdas
dan produktif

PANGAN

Pangan yang
berkualitas



LOKAL



KONSEP B2SA

BERAGAM

- Semakin beragam, semakin lengkap kandungan gizinya

BERGIZI

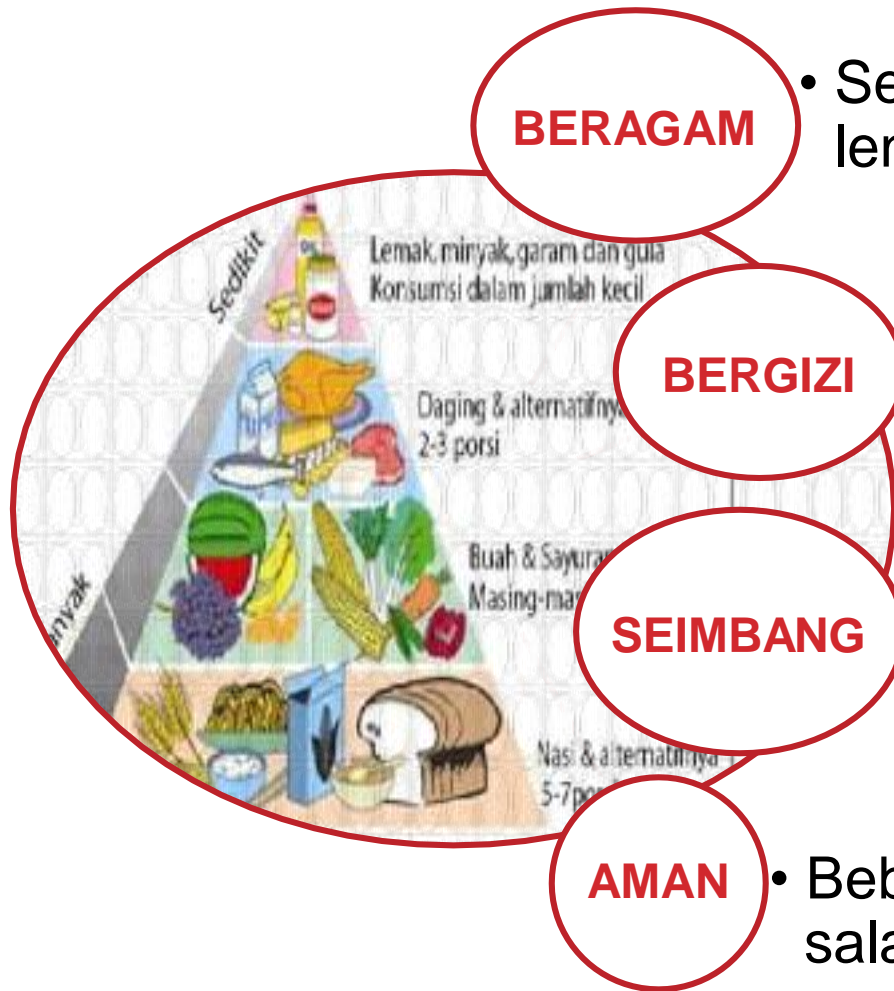
- Mengandung zat gizi makro (KH, protein, lemak) & mikro (vitamin & mineral)

SEIMBANG

- Jumlahnya harus sesuai dengan kebutuhan (usia, jenis kelamin, aktivitas, BB ideal) & waktu makan

AMAN

- Bebas bahaya kimia (BTP yang salah), fisik, biologis



HARUS ENAK, MENARIK, MUDAH DILAKSANAKAN, DAYA JUAL

TAPI... HARUS SEIMBANG SECARA PROPORSIONAL ANTAR FUNGSI PANGAN

TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)



Manusia perlu makanan, untuk bergerak.



TRIGUNA 1 ZAT TENAGA



Manusia perlu makanan, untuk bertumbuh.



TRIGUNA 2 ZAT PEMBANGUN



Manusia perlu makanan, agar semua bagian tubuh dapat melaksanakan tugasnya secara teratur.



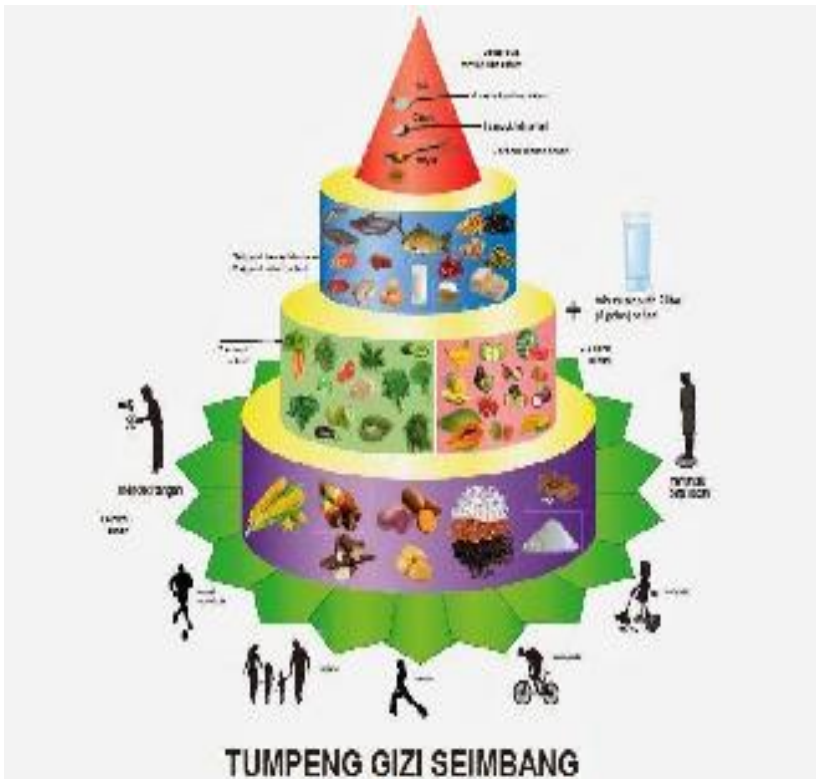
TRIGUNA 3 ZAT PENGATUR



TAPI...

TAPI...

HARUS SEIMBANG ANTAR KELOMPOK
PANGAN SECARA PROPORSIONAL
(=PORSI) **(=PORSI)**

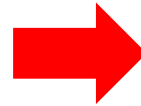


Oleh karenanya...

GIZI SEIMBANG
TIDAK SAMA
DENGAN
“4SEHAT
5SEMPURNA”

DULU.....DAN SEKARANG

Tumpeng gizi seimbang



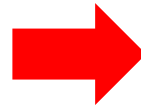
**Sudah usang
dan tidak
relevan**

**Slogan panganku :
Beragam Bergizi
Seimbang dan
Aman**

DULU.....DAN SEKARANG

1. Menganjurkan Makanan Beragam
2. Tidak menjelaskan porsi/jumlah konsumsi per kelompok pangan
3. Susu dianggap sebagai *“penyempurna”*

**Sudah usang
dan
tidak relevan**



1. Menganjurkan Makanan Beragam
2. Mengatur porsi/jumlah Makanan
3. Susu tidak beda dengan pangan sumber protein hewani lainnya
4. Menjamin “status gizi

**Slogan panganku :
Beragam Bergizi
Seimbang dan
Aman**

PEDOMAN GIZI SEIMBANG

EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG

- 1. Mengonsumsi aneka ragam pangan (sesuai dengan kebutuhan gizi)**
- 2. Membiasakan perilaku hidup bersih**
- 3. Melakukan aktivitas fisik**
- 4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal**



TAPI...

HARUS SEIMBANG ANTAR KELOMPOK PANGAN SECARA PROPORSIONAL (=PORSI)...LANJUTAN



PIRING SAJIKU



POLA KONSUMSI B2SA DICIRIKAN OLEH:

- Jenis pangan beragam antar kelompok dan bila memungkinkan beragam dalam satu kelompok pangan (=pelangi)
- Menu disusun dengan mengikuti porsi yang dianjurkan. Porsi mengikuti PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG (PUGS) → “penampakan” komposisi seperti nampak pada PIRING SAJIKU

TAPI...

TAPI...

HARUS SEIMBANG ANTAR WAKTU MAKAN

DISTRIBUSI MAKANAN SEHARI (% ENERGI TOTAL)

- Makan pagi : 25 % Pkl 6 - 9
- Snack pagi : 10 %
- Sub total pagi : 35 %**

- Makan siang : 30 % Pkl 12-13
- Snack sore : 10 %
- Sub total siang : 40 %**

- Makan malam : 25 % Pkl 17-19
- Sub total malam : 25 %**
- TOTAL (A+B+C) : 100 %**

PENGERTIAN AMAN DALAM B2SA

- ❑ BEBAS DARI CEMARAN (CEMARAN BIOLOGIS, BAHAN KIMIA, SERPIHAN LOGAM/KAYU/BATU, DLL)
- ❑ BEBAS DARI BAHAN BERBAHAYA (PEWARNA, PENGAWET, PEMANIS, PENGENYAL, DLL YANG DILARANG)
- ❑ PENYIAPAN/PENGOLAHAN HIGIENIS
- ❑ ALAT SAJI HIGIENIS, TIDAK MENGANDUNG BAHAN BERBAHAYA/MEMBAHAYAKAN



PRINSIP MENYUSUN MENU B2SA



FAKTOR-FAKTOR YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MENYUSUN MENU

- **Kecukupan gizi**
- **Kebiasaan Makan & Kesukaan terhadap Makanan**
- **Fasilitas/peralatan yang dimiliki**
- **Tenaga yang mengerjakan**
- **Musim, Iklim dan Keadaan pasar**
- **Biaya**





CARA MENYUSUN MENU B2SA UNTUK INDIVIDU

1

Tentukan kebutuhan energi yang dibutuhkan individu : 2150 kalori

2

Tentukan porsi kebutuhan pangan yang dibutuhkan oleh individu sesuai dengan kebutuhan gizi

3

Pilih jenis bahan pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman untuk memenuhi kebutuhan pangan.

**Contoh Kebutuhan Satu Kali Makan Siang Individu
(Berdasarkan AKE : 2150 kkal)**

Jenis Pangan	Porsi 1 hari	Paket <i>lunchbox</i> B2SA	Setara
Pangan Pokok	4,5 P	1,5 -2 P	100 gr nasi jagung atau padanannya
Lauk Hewani	3 P	1 P	40 g (1 ptg sdg) ikan atau padanannya
Lauk Nabati	3 P	1 P	50 g (2 ptg sdg) tempe atau padanannya
Sayur	3 P	1 P	100 g sayuran matang (1 gls)
Buah	5 P	1 P	1 buah pisang ambon (2 ptg sdg)
Gula*)	2 P	0,5 P	10 g (1 sdm)

*) Sebagai komponen masakan



CARA MENYUSUN MENU B2SA UNTUK INDIVIDU

4

Hitung biaya pangan, biaya tenaga kerja dan biaya operational untuk memproduksi makanan tersebut

5

Pilih rencana menu dan resep yang sesuai

6

Susun menu B2SA sesuai dengan kebutuhan, harga jual, potensi sumber daya lokal, pilihan dan kebiasaan makan individu (makan siang) dan laba yang diinginkan

Panduan Singkat Menyusun Menu Beragam, Bergizi Seimbang, dan Aman (B2SA) Sehari untuk Individu

- 1. Tentukan porsi kebutuhan pangan yang dibutuhkan oleh individu sesuai dengan kebutuhan gizi.**
- 2. Pilih jenis bahan pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman untuk memenuhi kebutuhan pangan.**
- 3. Hitung biaya pangan, biaya tenaga kerja dan biaya operasional dan laba yang diinginkan .**
- 4. Pilih rencana pengolahan yang sesuai (resep masakan).**
- 5. Susun menu B2SA sesuai dengan kebutuhan, harga jual, potensi sumber daya lokal, pilihan dan kebiasaan makan individu (makan siang).**
- 6. Jenis bahan pangan yang dapat digunakan untuk menyusun Menu B2SA adalah bahan pangan yang dihasilkan dari daerah setempat dan mudah didapat di pasar atau di pekarangan rumah**

Keterangan :

1 Porsi pangan pokok setara dengan 100 gram nasi atau padanan bahan penukarnya

1 Porsi lauk hewani setara dengan 40 gram ikan atau padanan bahan penukarnya

1 Porsi lauk nabati setara dengan 50 gram tempe atau padanan bahan penukarnya

1 Porsi sayuran setara dengan 100 gram sayuran mentah berat bersih

1 Porsi buah setara dengan 50 gram pisang ambon atau Padanan bahan penukarnya

1 Porsi gula setara dengan 10 gram gula atau 1 sdm

1 Porsi minyak setara dengan 5 gram atau 1 sdt minyak kelapa

Arahan Ka. BKP

Perlu menumbuhkan kreativitas dan inovasi menu yang menarik dengan **Citarasa dan Nilai gizi tinggi** melalui pengembangan **Bisnis olahan pangan lokal**, sehingga mempunyai **nilai Ekonomi**

KETENTUAN PAKET LUNCHBOX B2SA

- a. Jumlah porsi : adalah 30 % dari total kebutuhan satu hari (tanpa *snack*).
- b. Mencantumkan nama paket *lunchbox* B2SA dan nilai gizinya.
- c. Mencantumkan analisis bisnis sederhana (nilai jual) paket *lunchbox* B2SA.

HARGA JUAL MAKANAN

Harga jual/sale Lunchbox : 100%, terdiri dari :

- 1. Food Cost/biaya pembelian bahan pangan : 40%
- 2. Manpower Cost/biaya tenaga kerja : 15%
- 3. Overhead Cost/biaya operasional/
biaya diluar bahan pangan & tenaga kerja : 25%
- 4. Profit/Laba + Tax/pajak : 20%
- 100%

Berdasarkan laporan catering **Food costs** : 33.3-60%

CONTOH LAPORAN 1 CATERING

- Food Cost : 46%
- Manpower Cost : 32%
- Overhead Cost : 4%
- Profit + Tax : 18%

100%

CONTOH MENU

Kentang bakar Bistik daging Tumis

tempe + tahu

Urap sayuran (bayam, wortel, taoge)

Jus jeruk

CONTOH ANALISA BIAYA

Menu	bahan pangan	Berat bahan (gr)	Harga (Rp.)
- Kentang bakar	kentang 1,5-2 P	315 gr	4.410,- (kentang/kg Rp. 14.000,-)
- Bistik daging	daging sapi haas dalam bumbu	35-50 gr	6.000,-/50 gr
- Tumis tempe + tahu	tempe tahu bumbu	25 gr 50 gr	350,- 500,-
- Urap sayuran	bayam wortel taoge kelapa ½ muda bumbu	40 gr 40 gr 20 gr 30 gr	500,- 400,- 250,- 500,-
Jus jeruk	jeruk manis	110 gr	<u>2.500,-</u> <u>15.410,-</u>
	Bumbu untuk semua masakan : 10%		1.541,-
	Total Biaya bahan pangan :		16.951,-
	Alat saji <u>Biaya tenaga kerja : 15% =</u>		<u>2.000</u> <u>17.410</u> <u>dibulatkan menjadi 17.500,-</u>
	<u>4.375,-</u> <u>Biaya operasional : 5% =</u>		
	<u>1.458,-</u> <u>Pajak : 10% = 2.917,-</u> <u>Laba :</u>		
	<u>10% = 2.917,-</u>		
	<u>Harga jual : 29.167</u> <u>dibulatkan</u>		
	<u>menjadi : 29.500,-</u> <u>(foof cost : 60%)</u>		

HARGA JUAL

FOOD COST (BAHAN MAKANAN)	VAR-% n FIX-C	60%	17.500
LABOUR COST (TENAGA KERJA)	FIX-% n VAR-C	15%	4.375
OPERATIONAL COST (OPERASIONAL)	FIX-% n VAR-C	5%	1.458
TAX (LABA)	FIX-% n VAR-C	10%	2.917
MARGIN (LABA)	VAR-% n VAR-C	10%	2.917
SELLING PRICE (HARGA JUAL)	FIX-%-% n VAR-P	100%	29.167
Pembulatan SELLING PRICE (HARGA JUAL)			29.500

CONTOH PENYAJIAN LUNCHBOX



CONTOH PENYAJIAN MAKANAN



*Bento Chicken Teriyaki
M&M Kitchen*

CONTOH PENYAJIAN MAKANAN



1 Mei 2018

CONTOH PENYAJIAN MAKANAN



1 Mei 2018

KRITERIA PENILAIAN

PAKET LUNCHBOX B2SA

Penilaian pada saat display (90%)

- a. Keseimbangan Porsi + keberagaman antar klp pangan (30%)
- b. Citarasa (30%)
- c. Kreativitas pengolahan dan penyajian (20%)
- d. Bernilai komersial (20%)

Resep paket makan siang (lunchbox B2SA) dan analisis nilai jual (10%)



APAKAH CONTOH MENU SUDAH BERNILAI KOMERSIAL

?

- **Belum komersial karena porsi bistik terlalu kecil ?**
- **Belum karena kentang terlalu besar**
- **Sayur bagaimana porsi nya ? (terlalu besar atau terlalu kecil)**

Contoh lunchbox dari Negara lain



Komposisi sekurang2nya terdiri dari:

- Pangan karbohidrat
- Pangan Hewani
- Kacang-kacangan
- Sayuran
- Buah



DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR (DBMP)

Daftar Bahan Makanan Penukar adalah daftar yang memuat berbagai bahan makanan sebagai sumber zat gizi tertentu yang kandungannya relatif sama sehingga dalam kelompok pangan yang sama, satu jenis pangan dengan ukuran 1 SP/Porsi dapat ditukar dengan 1 SP/porsi jenis pangan lainnya. Ukuran SP (satuan penukar) adalah ukuran rumah tangga (URT) atau gram.

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN UKURAN PENUKAR

Ukuran Rumah Tangga (URT).

- bh= buah
- bj= biji
- btg= batang
- btr= butir
- bsr= besar
- gls= gelas
- g= gram
- kcl= kecil
- ptg= potong
- sdg= sedang
- sdm= sendok makan
- sdt= sendok teh

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sumber Karbohidrat

1 Satuan penukar = 175 kalori, 4 g Protein, 40 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bihun	1/2 gls	50
Bubur Beras	2 gls	400
Biskuit	4 bh bsr	40
Hevermount	5 1/2 sdm	45
Kentang	2 bj sdg	210
Krekers	5 bh bsr	50
Makroni	1/2 gls	50
Mie kering	1 gls	50
Mie basah	2 gls	200
Nasi	3/4 gls	100
Nasi Tim	1 gls	200
Roti Putih	3 ptg sdg	70
Singkong	1 ptg	120
Tepung Sago	8 sdm	50
Tepung Hunkue	10 sdm	50
Tepung	8 sdm	50
Talas	1 ptg	125
Tepung terigu	5 sdm	50
Tepung Miazena	10 sdm	50
Tepung beras	8 sdm	50
Ubi	1 bj	135

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sumber Protein Hewani

•Rendah lemak

1 satuan penukar = 50 kalori, 7 g protein, 2 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg	40
Babat	1 ptg sdg	40
Daging kerbau	1 ptg sdg	35
Dideh Sapi	1 ptg sdg	35
Ikan	1 ptg sdg	40
Ikan asin	1 ptg sdg	15
Teri kering	1 sdm	15
Udang segar	5 ekor sdg	35

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sumber protein

Lemak sedang

1 satuan penukar = 75 kalori, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bakso	10 bj sdg	170
Daging kambing	1 ptg sdg	40
Daging sapi	1 ptg sdg	35
Hati ayam	1 ptg sdg	30
Hati sapi	1 ptg sdg	35
Otak	1 ptg sdg	60
Telur ayam	1 btr	55
Telur bebek	1 btr	55
Usus sapi	1 ptg bsr	50

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sumber protein

Tinggi lemak

1 Satuan penukar = 150 kalori, 7 g protein, 12 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Ayam dengan kulit	1 ptg sdg	55
Bebek	1 ptg sdg	45
Corned Beef	3 sdm	45
Daging Babi	1 ptg sdg	50
Kuning telur ayam	4 btr	45
sosis	1/2 ptg sdg	50

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sumber protein nabati

1 Satuan penukar = 75 kalori, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Kacang hijau	2 sdm	20
Kacang kedele	2 1/2 sdm	25
Kacang merah segar	2 sdm	20
Kacang tanah	2 sdm	15
Keju	1 sdm	15
Kacang tolo	2 sdm	20
Oncom	2 ptg kcl	40
Sarikedele bubuk	1 1/2 sdm	25
tahu	1 bj bsr	110
Tempe	2 ptg sdg	50

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sayuran

Sayuran A

Bebas dimakan. Kandungan kalori dapat diabaikan

1. Gambas
2. Jamur kuping besar
3. Ketimun
4. Labu air
5. Lobak
6. Lettuce
7. Selada air
8. Slada
9. Tomat

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sayuran B

1 satuan penukar = 1 gls (100 gram) = 25 kalori, 1 g protein, 5 g karbohidrat

Bahan Makanan

Bayam

Bit Buncis

Brokoli Caisim

Daun pakis

Daun waluh

Genjer Jagung

muda

Jantung pisang

Kol

- Kembang kol
- Kapri muda
- Kangkung
- Kacang Panjang
- Kecipir
- Labu siam
- Labu waluh
- Pare
- Pepaya muda
- Rebung
- Sawi
- Toge kacang hijau
- Terong
- Wortel

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Sayuran C

1 satuan penukar = 1 gls (100 g) = 50 kalori, 3 g protein, 10 g karbohidrat

Bahan makanan

Bayam merah Daun katuk Daun melinjo Daun pepaya Daun singkong

Daun tales Kacang kapri Kluwih

Mlinjo Nangka muda

Toge kacang kedele

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Buah dan Gula

1 satuan penukar = 50 kalori, 12 g Karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Anggur	20 bh sdg	165
Apel	1 bh	85
Belimbing	1 bh bsr	140
Blewah	1 ptg sdg	70
Duku	9 bh	80
Durian	2 bj bsr	35
Gula	1 sdm	13
Jeruk manis	2 bh	110
Jambu air	2 bh bsr	110
Jambu biji	1 bh bsr	100
Jambu bol	1 bh bsr	90
Kolang kaling	5 bh sdg	25
Kedondong	2 bh sdg	120

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Buah dan Gula

1 satuan penukar = 50 kalori, 12 g Karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Kemang	1 bh bsr	105
Kurma	3 bh	15
Lyche	10 bh	75
Mangga	3/4 bh bsr	90
Melon	1 ptg bsr	190
Madu	1 sdm	15
Nanas	1/4 bh sdg	95
Nangka masak	3 bj sdg	45

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Susu

Susu tanpa lemak

Satuan penukar = 75 kalori, 7 g protein, 10 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu skim cair	1 gls	200
Tepung susu skim	4 sdm	20
yoghurt not fat	2/3 gls	120

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

•Susu rendah lemak

1 satuan penukar = 125 kalori, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu kerbau	1/2 gls	100
tepung susu penuh	6 sdm	30

•Susu tinggi lemak

1 satuan penukar = 150 kalori, 7 g protein, 10 g lemak, 10 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Keju	1 ptg kcl	35
Susu kambing	3/4 gls	165
Susu sapi	1 gls	200
Susu kental tak manis	1/2 gls	100
yoghurt susu penuh	1 gls	200

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Minyak

1 satuan penukar = 50 kalori, 5 g lemak

Lemak tidak jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Alpukat	1/2 bh bsr	60
Kacang almon	7 bj	10
Margarin jagung	1 sdt	5
Minyak bunga matahari	1 sdt	5
Minyak jagung	1 sdt	5
Minyak kedele	1 sdt	5
Minyak kacang tanah	1 sdt	5
Minyak Zaitun	1 sdt	5

PENGENALAN DAN PENGGUNAAN SATUAN UKURAN PENUKAR

Minyak

1 satuan penukar = 50 kalori, 5 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Kelapa	1 ptg kcl	15
Kelapa parut	2 1/2 sd,	15
Lemak sapi	1 ptg kcl	5
Mentega	1 sdt	5
Minyak kelapa	1 sdt	5
Minyak inti kelapa sawit	1 sdt	5
Santan	1/3 gls	40

TERIMAKASIH
ATAS
PERHATIANNYA