

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner variasi menu

KUESIONER VARIASI MENU MAKAN PAGI

Nama : **Tanggal lahir** :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Untuk pertanyaan-pertanyaan berikut ini, terdapat 2 pilihan jawaban, yaitu :

1. Tidak bervariasi
2. Bervariasi

Berilah tanda centang pada kolom dibawah ini :

Aspek Penilaian	Tidak bervariasi	Bervariasi
Selama tinggal di asrama bagaimana pendapat saudara terhadap variasi menu untuk?		
Makanan Pokok		
Lauk hewani		
Lauk nabati		
Sayuran		
Buah-buahan		

Sumber : Sarma H (2003), dan Khomsan (2004) Modifikasi

Lampiran 2. Kuesioner variasi menu makan siang

KUESIONER VARIASI MENU MAKAN SIANG

Nama : **Tanggal lahir** :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Untuk pertanyaan-pertanyaan berikut ini, terdapat 2 pilihan jawaban, yaitu :

1. Tidak bervariasi
2. Bervariasi

Berilah tanda centang pada kolom dibawah ini :

Aspek Penilaian	Tidak bervariasi	Bervariasi
Selama tinggal di asrama bagaimana pendapat saudara terhadap variasi menu untuk?		
Makanan Pokok		
Lauk hewani		
Lauk nabati		
Sayuran		
Buah-buahan		

Sumber : Sarma H (2003), dan Khomsan (2004) Modifikasi

Lampiran 3. Kuesioner variasi menu makan sore

KUESIONER VARIASI MENU MAKAN SORE

Nama : **Tanggal lahir** :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Untuk pertanyaan-pertanyaan berikut ini, terdapat 2 pilihan jawaban, yaitu :

1. Tidak bervariasi
2. Bervariasi

Berilah tanda centang pada kolom dibawah ini :

Aspek Penilaian	Tidak bervariasi	Bervariasi
Selama tinggal di asrama bagaimana pendapat saudara terhadap variasi menu untuk?		
Makanan Pokok		
Lauk hewani		
Lauk nabati		
Sayuran		
Buah-buahan		

Sumber : Sarma H (2003), dan Khomsan (2004) Modifikasi

Lampiran 4. Formulir food recall

**FORMULIR *FOOD RECALL* PADA SANTRI DI
PONDOK PESANTREN DAARUL IKRAM KEDONDONG
KABUPATEN PESAWARAN LAMPUNG
TAHUN 2023**

Nama Pewawancara : BB :
Tanggal : TB :
Nama Responden : IMT :

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM

Informasi tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan
Tanda Tangan Petugas

Lampiran 5. Surat izin penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN TANGKARANG Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung Telp. : 0721 - 783 852 Faxsimile : 0721 - 773918 E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id	
Website : http://poltekkes-tjk.ac.id		
Nomor	: PP.03. 01 / I. 1 / 1963 : 93/2023	16 Maret 2023
Lampiran	: Eks	
Hal	: Izin Penelitian	

Yang Terhormat , Pimpinan Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kab. pesawaran
Di – Pesawaran

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Renisa Kasifa	Gambaran Variasi Menu Dan Kecukupan Gizi Pada Makanan Sehari Di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung Tahun 2023	Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Direktur,
Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
NIP. 196705271988012001

Tembusan :
1. Ka. Jurusan Gizi

Lampiran 6. Hasil food recall

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM				
WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
Pagi	Nasi sambal terong telor dadar	Nasi terong ungu telur ayam minyak	2 centong 1 centong 1 btr 1 sdm	120 gr 50 55 5 g
09.00	bakwan	Tepung kol wortel minyak	2 sdm 1 sdm ½ sdm 1 sdm	20 10 5 5
13.00	Nasi sambal terong ikan lele goreng	Nasi terong ungu lele ukuran sedang minyak	2 centong 1 centong 1 ekor 1 sdm	120 50 85 5
Sore	Nasi sambal terong Orak tempe	Nasi terong ungu tempe	2 centong 1 centong 3 sdm	120 50 30
	Jordan	Jordan	1 bks	36
Pagi	Nasi tumis kacang panjang tempe goreng	Nasi kacang panjang tempe minyak	2 centong 1 centong 2 ltg 1 sdm	120 50 20 5

Petawala:

Lampiran 7. Dokumentasi



Recall di kelas VII Santri



Penimbangan Berat Badan



Pengukuran TB



Recall di kelas VII Santri



Penimbangan Berat Badan



Pengukuran TB



Gambar makanan pagi santri

Lampiran 8. Hasil Analisis Data

variasi menu pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak bervariasi	43	78.2	78.2	78.2
	bervariasi	12	21.8	21.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

asupan energi siswa kelas 7 pondok pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	6	10.9	10.9	10.9
	cukup	38	69.1	69.1	80.0
	lebih	11	20.0	20.0	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

asupan protein siswa kelas 7 pondok pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	39	70.9	70.9	70.9
	cukup	16	29.1	29.1	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

asupan lemak siswa kelas 7 pondok pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	24	43.6	43.6	43.6
	cukup	28	50.9	50.9	94.5
	lebih	3	5.5	5.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

asupan karbohidrat siswa kelas 7 pondok pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	7	12.7	12.7	12.7
	cukup	38	69.1	69.1	81.8
	lebih	10	18.2	18.2	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

asupan serat siswa kelas 7 pondok pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	4	7.3	7.3	7.3
	cukup	51	92.7	92.7	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

asupan fe siswa kelas 7 pondok pesantren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	41	74.5	74.5	74.5
	cukup	14	25.5	25.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Asupan Energi, Serat, Fe

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
rata-rata asupan energi	55	1310.00	2869.00	1954.07	323.61
rata-rata asupan Fe	55	5.20	12.40	7.8782	1.76
rata-rata asupan Serat	55	19.90	35.30	28.5764	3.50

Lampiran 9. Hasil Rekapan

No.	IDR	JK	U	BB kg	TB cm	IMT kg/m ²	Status gizi WHO	HASIL REKAPAN SANTRI PONDOK PESANTREN DAARUL IKROM TAHUN 2023																			
								Ttl Rcl E	E AKG	E %	Ttl Rcl P	P AKG	P%	Ttl Rcl L	L akg	L%	Ttl Rcl KH	KH AKG	KH1%	Ttl Rcl Serat	Serat AKG	Serat %	Ttl Rcl serat	Fe AKG	Fe %	Kode Variasi memu	Ket.
1.	S.u	P	12	39.4	151	17.2	Underweight	2277	1900	119.8	42.4	55	77.1	41	65	63.1	294	280	105.0	23.1	27	85.6	6.5	8	81	1	tb
2.	A.n	P	12	38.4	147.3	17.59	Underweight	1336	1900	70.3	40	55	72.7	58.1	65	89.4	194	280	69.3	19.9	27	73.7	5.7	8	71	1	tb
3.	Q.a	P	12	39.6	148	17.8	Underweight	1310	1900	68.9	39.1	55	71.1	64.9	65	99.8	170	280	60.7	24	27	88.9	6	8	75	1	tb
4.	F.z	P	12	38.3	135	20.85	Normal	1693	1900	89.1	31.3	55	56.9	59.1	65	90.9	266	280	95.0	24.7	27	91.5	7.5	8	94	1	tb
5.	N	P	13	39	149.2	17.57	Underweight	1633	2050	79.7	42.5	65	65.4	48.5	70	69.3	224	300	74.7	24.4	29	84.1	9.8	15	65	1	tb
6.	L.z	P	12	36	139.1	18.12	Underweight	1631	1900	85.8	39.4	55	71.6	53.8	65	82.8	242	280	86.4	26.4	27	97.8	6.5	8	81	1	tb
7.	A.m	P	13	38.3	142	18.85	Normal	1764	1900	92.8	40.9	55	74.4	45.7	65	70.3	233	280	83.2	25.1	27	93.0	6.1	8	76	1	tb
8.	C.m	P	13	33	132	18.94	Normal	1748	2050	85.3	41.9	65	64.5	47.5	70	67.9	298	300	99.3	24.1	29	83.1	10	15	67	1	tb
9.	B.I	P	12	36	144	17.36	Underweight	1820	2050	88.8	46.1	65	70.9	61.1	70	87.3	251	300	83.7	23.3	29	80.3	8.8	15	59	1	tb
10.	H.y	P	12	36	135	19.75	Normal	2000	2050	97.6	45.9	65	70.6	51.5	70	73.6	273.6	300	91.2	25.8	29	89.0	10.1	15	67	1	tb
11.	A.a	P	12	38.4	147.3	17.5	Underweight	1800	2050	87.8	48.6	65	74.8	55	70	78.6	267.2	300	89.1	23.7	29	81.7	11.5	15	77	1	tb
12.	F.a	P	13	37	140.5	18.88	Normal	1623	1900	85.4	30.9	55	56.2	46.7	65	71.8	256.6	280	91.6	24.2	27	99.6	6.5	8	81	1	tb
13.	S.c	P	13	36	147	16.66	Underweight	1699	1900	89.4	42.8	55	77.8	51.5	65	79.2	263.2	280	94.0	20.2	27	74.8	5.9	8	74	1	tb
14.	S.p	P	13	30.4	135.2	16.46	Underweight	1379	1900	72.6	35.7	55	64.9	44.2	65	68.0	256.8	280	91.7	25.7	27	95.2	5.6	8	70	1	tb
15.	B	P	13	29.5	138.9	15.23	Underweight	1853	1900	97.5	38.4	55	69.8	53.1	65	81.7	297.8	280	106.4	23.2	27	85.9	5.8	8	73	1	tb
16.	F	P	12	39.4	151	17.1	Underweight	1559	1900	82.1	40.3	55	73.3	56.3	65	86.6	228	280	81.4	24.3	27	90.0	7.7	8	96	1	tb
17.	A.k	L	13	35.6	139.1	18.12	Underweight	1892	2000	94.6	39.4	50	78.8	48.8	65	75.1	280.6	300	93.5	26.6	28	95.0	5.2	8	65	1	tb
18.	A.e	L	12	39.9	144.3	18.33	Underweight	1917	2000	95.9	36.4	50	72.8	42.1	65	64.8	283.6	300	94.5	24.4	28	87.1	5.7	8	71	1	tb
19.	A.I	L	12	35	141.5	22.13	Normal	2429	2400	101.2	56.6	70	80.9	69.4	80	89.0	286.8	350	81.9	24.6	34	72.4	8.5	11	77	1	tb
20.	D.d	L	12	36.1	140.5	18.37	Underweight	1682	2000	84.1	32.3	50	64.6	46.8	65	72.0	251	300	83.7	27.2	28	97.1	6.1	8	76	1	tb
21.	D.s	L	12	44.2	141.5	22.13	Normal	2432	2400	101.3	55.3	70	79.0	62.8	80	78.5	288	350	82.3	29.3	34	86.2	8.7	11	79	1	tb
22.	G.w	L	12	29.5	132	16.64	Underweight	2073	2400	86.4	52.3	70	74.7	55.3	80	69.1	284.8	350	81.4	27.4	34	80.6	8.4	11	76	1	tb
23.	M.m	L	12	35	147.9	16.2	Underweight	1675	2000	83.8	35.4	50	70.8	58.9	65	90.6	254	300	84.7	26.9	28	96.1	6.9	8	86	1	tb
24.	M.w	L	12	53.7	178.5	16.73	Underweight	1984	2400	82.7	53.3	70	76.1	78.9	80	98.6	286.3	350	81.8	28.1	34	82.6	9.8	11	89	1	tb
25.	M.s	L	13	35	169	19.26	Normal	2235	2400	93.1	55.6	70	79.4	73.8	80	92.3	289.4	350	82.7	29.1	34	85.6	8.2	11	75	1	tb
26.	M.f	L	12	39.6	147.5	18.5	Underweight	1957	2400	81.5	54	70	77.1	59.9	80	74.9	289.5	350	82.7	28.1	34	82.6	8.3	11	75	1	tb
27.	M.r	L	13	39.6	147.5	18.5	Underweight	1831	2400	76.3	45.3	70	64.7	67.9	80	84.9	262.7	350	75.1	27.4	34	80.6	8.7	11	79	1	tb
28.	R.I	L	13	43	149.3	19.37	Normal	2317	2400	96.5	55.1	70	78.7	71.7	80	89.6	293.7	350	83.9	29	34	85.3	9.4	11	85	1	tb
29.	P.s	L	12	36.4	147.5	16.66	Underweight	1458	2000	72.9	39.6	50	79.2	49.3	65	75.8	239.4	300	79.8	26.7	28	95.4	5.4	8	68	1	tb
30.	W	L	12	38.4	151.5	16.67	Underweight	1858	2000	92.9	38.1	50	76.2	51.8	65	79.7	278.1	300	92.7	27.4	28	97.9	5.6	8	70	1	tb
31.	M.n	L	13	36	142	17.85	Underweight	1765	2000	88.3	31.6	50	63.2	57.1	65	87.8	297.5	300	99.2	24.9	28	88.9	6.9	8	86	1	tb
32.	R.e	L	13	39	144	18.81	Normal	2212	2400	92.2	41.6	70	59.4	74.2	80	92.8	344.5	350	98.4	29.3	34	86.2	8.5	11	77	1	tb
33.	H.a	L	13	36.4	147.5	16.66	Underweight	1994	2400	83.1	62.3	70	89.0	64.9	80	81.1	268.7	350	76.8	29.8	34	87.6	9.1	11	83	1	tb
34.	A.n	L	13	37	147.5	17.12	Underweight	1955	2400	81.5	54.5	70	77.9	60.7	80	75.9	269.5	350	77.0	28.4	34	83.5	7.9	11	72	1	tb
35.	A.I	L	13	45	149.3	20.27	Normal	2125	2000	106.3	41.4	50	82.8	65.7	65	101.1	326.8	300	108.9	27.5	28	98.2	8.2	8	103	1	tb
36.	U.a	L	13	44.2	141.5	22.13	Normal	2025	2400	84.4	52.2	70	74.6	54.2	80	67.8	285.3	350	81.5	29.5	34	86.8	8.3	11	75	1	tb
37.	R.f	L	12	39.5	132	22.38	Normal	1939	2400	80.8	66.2	70	94.6	70.5	80	88.1	296.9	350	84.8	27.8	34	81.8	10.7	11	97	1	tb
38.	A.r	L	12	38.6	140	19.39	Normal	1882	2000	94.1	36.1	50	72.2	59.4	65	91.4	263.6	300	87.9	26.5	28	94.6	5.4	8	68	1	tb
39.	E.p	L	12	38.9	144.3	18.33	Underweight	1988	2000	99.4	33.8	50	67.6	57.5	65	85.5	267.4	300	89.1	35.1	28	93.2	6.9	8	86	1	tb
40.	R.s	L	12	37.4	147.5	17.12	Underweight	1917	2000	95.6	36.3	50	72.6	47.5	65	73.1	245.2	300	81.7	27.2	28	97.1	5.5	8	69	1	tb
41.	E.r	L	13	48	155.4	19.98	Normal	2130	2400	98.8	53.2	70	76.0	77.3	80	96.6	284.8	350	81.4	29.4	34	86.5	8.3	11	75	1	tb
42.	R.n	L	13	46.4	151.5	20.17	Normal	2374	2400	98.9	64.1	70	91.6	63.5	80	79.4	288.7	350	81.6	29.4	34	86.5	9.4	11	85	1	tb
43.	A.p	L	13	35.6	139.1	18.12	Underweight	2221	2400	92.5	55.7	70	79.6	60.1	80	75.1	288.9	350	82.5	25.6	34	75.3	7.8	11	71	1	tb
44.	S.r	P	13	37	138	19.43	Normal	1853	1900	97.5	46.7	55	84.9	54	65	83.1	265	280	94.6	23.6	27	87.4	6.5	8	81	2	b
45.	Z.a	P	13	39	144	18.81	Normal	2185	2050	106.6	52.3	65	80.5	68.8	70	93.3	314	300	104.7	27.8	29	95.9	10.4	15	69	2	b
46.	D.m	P	12	40	144	19.29	Normal	1771	2050	89.4	52.4	65	80.6	53.1	70	75.9	242	300	80.7	24.7	28	85.2	9.9	15	66	2	b
47																											

Lampiran 10. Siklus Menu untuk Pesantren

Senin Pagi - Nasi goreng - Telur dadar - Tempe bacem - kerupuk	Selasa Pagi - Nasi putih - Ikan goreng - Opor tahu - Tumis kacang panjang+tauge	Rabu Pagi - Nasi putih - Telur bb bali - Tempe goreng - Ca sawi putih	Kamis Pagi - Nasi putih - Ayam suwir bb kecap - Tahu bb rujak - Capcay wortel+buncis +soleng
Siang - Nasi putih - Ikan tongkol asam manis - Teri dan tempe orek - Tumis kangkum - Buah semangka	Siang - Nasi putih - Sop bakso wortel - Tempe goreng - Kerupuk - Buah papaya	Siang - Nasi putih - Ayam goreng - Tahu balado - Sayur lodeh - Buah jeruk	Siang - Nasi putih - Ikan goreng - Tempe kecap - Sayur asem - Buah semangka
Sore - Nasi putih - Ayam kecap - Tahu goreng - Cah kembang kool + wortel	Sore - Nasi putih - Balado tongkol suwir - Tahu goreng - Lalap mentimun	Sore - Nasi putih - Ikan goreng - Tahu rujak - Cah wortel+caisan+kembang kool	Sore - Nasi putih - Ikan lele goreng - Balado tempe - Tumis labu siam+ wortel

Jumat Pagi - Nasi uduk - Ayam balado suwir - Tempe orek - Balado kentang - Kerupuk	Sabtu Pagi - Nasi kuning - Telur balado - Tahu kecap - Cah sayuran	Minggu Pagi - Nasi putih - ayam bumbu bali - Tempe kecap - Tumis buncis+wortel
Siang - Nasi putih - Telur ceplok - Semur tempe - Sop sayuran - Buah jeruk	Siang - Nasi putih - Ikan goreng - Tempe bb rujak - Bening bayam - Buah pepaya	Siang - Nasi putih - Ikan cabe ijo - Tahu goreng - Sayur asem - Buah salak
Sore - Nasi putih - Ikan tuna asam manis - Tahu goreng - Sayur godok	Sore - Nasi putih - Ayam bb kare - Tempe goreng - Sayur nangka	Sore - Nasi putih - Balado telur - Tahu opor - Urap sayur - Buah pepaya

Lampiran 11. Daftar harga untuk siklus menu pesantren

No.	Nama Bahan Makanan	Harga Bahan/kg	Berat Bahan/ gr	Harga Bahan
1.	Senin Pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Telur ayam	Rp28.000,00	50	Rp1.400,00
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00
	Kerupuk bawang	Rp18.500,00	15	Rp278,00
	Jumlah			Rp4.128,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan tongkol	Rp38.000,00	40	Rp1.520,00
	Ikan teri	Rp52.500,00	10	Rp52,500
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00
	Kangkung	Rp15.000,00	100	Rp1.500,00
	Semangka	Rp18.000,00	90	Rp1.620,00
	Jumlah			Rp7.143,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ayam	Rp48.000,00	40	Rp1.920,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Kembang kool	Rp33.000,00	50	Rp1.650,00
	Wortel	Rp20.000,00	50	Rp1.000,00
	Jumlah			Rp6.920,00
2.	Selasa pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan lele	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Kacang panjang	Rp11.000,00	80	Rp880,00
	Tauge	Rp16.500,00	20	Rp33,00
	Jumlah			Rp4.623,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Bakso	Rp56.000,00	35	Rp1.960,00
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00
	Wortel	Rp20.000,00	50	Rp1.000,00
	Kerupuk bawang	Rp18.500,00	15	Rp278,00
	Papaya	Rp16.000,00	55	Rp880,00
	Jumlah			Rp6.568,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan tongkol	Rp38.000,00	40	Rp1.520,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Mentimun	Rp8.000,00	50	Rp400,00
	Jumlah			Rp4.270,00

No.	Nama Bahan Makanan	Harga Bahan/kg	Berat Bahan/ gr	Harga Bahan
3.	Rabu pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Telur ayam	Rp28.000,00	50	Rp1.400,00
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00
	Sawi putih	Rp18.000,00	100	Rp1.800,00
	Jumlah			Rp5.650,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ayam	Rp48.000,00	40	Rp1.920,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Kacang panjang	Rp11.000,00	40	Rp440,00
	Labu siam	Rp9.000,00	40	Rp360,00
	Wortel	Rp20.000,00	20	Rp400,00
	Jeruk	Rp15.000,00	55	Rp825,00
	Jumlah			Rp6.295,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan layang	Rp45.000,00	40	Rp1.800,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Caisin	Rp11.000,00	25	Rp275,00
	Kembang kool	Rp33.000,00	50	Rp1.650,00
	Wortel	Rp20.000,00	25	Rp500,00
	Jumlah			Rp6.575,00
4.	Kamis pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ayam	Rp48.000,00	40	Rp1.920,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Buncis	Rp16.000,00	30	Rp480,00
	Jagung muda/soleng	Rp15.000,00	45	Rp675,00
	Wortel	Rp20.000,00	25	Rp500,00
	Jumlah			Rp5.925,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan lele	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00
	Kacang panjang	Rp11.000,00	30	Rp330,00
	Labu siam	Rp9.000,00	35	Rp315,00
	Jagung muda/soleng	Rp15.000,00	35	Rp525,00
	Semangka	Rp18.000,00	90	Rp1.620,00
	Jumlah			Rp6.600,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan lele	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00

	Labu siam	Rp9.000,00	50	Rp450,00
	Wortel	Rp20.000,00	50	Rp1.000,00
	Jumlah			Rp5.260,00
5.	Jumat pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ayam	Rp48.000,00	40	Rp1.920,00
	Tempe	Rp13.000,00	50	Rp650,00
	Kentang	Rp15.000,00	30	Rp450,00
	Kerupuk bawang	Rp18.500,00	15	Rp278,00
	Jumlah			Rp5.098,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Telur ayam	Rp28.000,00	50	Rp1.400,00
	Tempe	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00
	Buncis	Rp16.000,00	25	Rp400,00
	Wortel	Rp20.000,00	25	Rp500,00
	Kembang kool	Rp33.000,00	50	Rp1.650,00
	Jumlah			Rp7.110,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan tuna	Rp35.000,00	40	Rp1.400,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Buncis	Rp16.000,00	25	Rp400,00
	Labu siam	Rp9.000,00	50	Rp450,00
	Wortel	Rp20.000,00	25	Rp500,00
	Jumlah			Rp5.100,00
6.	Sabtu pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Telur ayam	Rp28.000,00	50	Rp1.400,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Buncis	Rp16.000,00	25	Rp400,00
	Kembang kool	Rp33.000,00	50	Rp1.650,00
	Wortel	Rp20.000,00	25	Rp500,00
	Jumlah			Rp6.300,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan tongkol	Rp38.000,00	40	Rp1.520,00
	Tempe	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00
	Bayam	Rp16.500,00	50	Rp825,00
	Oyong	Rp10.000,00	50	Rp500,00
	Papaya	Rp16.000,00	55	Rp880,00
	Jumlah			Rp6.885,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ayam	Rp48.000,00	40	Rp1.920,00
	Tempe	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00

	Nangka sayur	Rp26.000,00	100	Rp2.600,00
	Jumlah			Rp7.680,00
7.	Minggu pagi			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ayam	Rp48.000,00	40	Rp1.920,00
	Tempe	Rp17.000,00	80	Rp1.360,00
	Buncis	Rp16.000,00	50	Rp800,00
	Wortel	Rp20.000,00	50	Rp1.000,00
	Jumlah			Rp6.880,00
	Siang			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Ikan kembung	Rp46.000,00	40	Rp1.840,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Kacang panjang	Rp11.000,00	45	Rp330,00
	Labu siam	Rp9.000,00	50	Rp450,00
	kol	Rp12.000,00	5	Rp60,00
	Salak	Rp12.000,00	32	Rp384,00
	Jumlah			Rp5.414,00
	Sore			
	Beras	Rp12.000,00	150	Rp1.800,00
	Telur ayam	Rp28.000,00	50	Rp1.400,00
	Tahu	Rp10.000,00	55	Rp550,00
	Bayam	Rp16.500,00	25	Rp413,00
	Kol	Rp12.000,00	5	Rp60,00
	Kacang panjang	Rp11.000,00	45	Rp495,00
	Pepaya	Rp16.000,00	55	Rp880,00
	Jumlah			Rp5.598,00

Lampiran 12. Kandungan Gizi untuk menu Pesantren

Nama Bahan Makanan	KANDUNGAN GIZI					
	Senin Pagi					
Senin Pagi	Energi	Protrin	Lemak	KH	Serat	Fe
Beras	541.3	10.1	0.9	119.2	1.2	0.9
Telur ayam	77.6	6.3	5.3	0.6	0.0	0.6
Tempe	63.5	4.3	0.3	11.4	3.2	1.5
Kerupuk bawang	82.3	1.0	4.3	10.0	0.1	0.2
	764.70	21.70	10.80	141.20	4.50	3.20
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan tongkol	44.4	9.6	0.4	0.0	0.0	0.3
Ikan teri	33.5	5.9	0.9	0.0	0.0	0.3
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Kangkung	15.1	2.3	0.2	2.1	2.0	1.1
Semangka	28.8	0.5	0.4	6.5	0.4	0.2
	762.60	37.90	6.60	136.40	4.3	3.90
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ayam	114.0	10.8	7.6	0.0	0.0	0.6
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Kembang kool	3.0	1.2	0.1	2.5	1.6	0.0
Wortel	4.3	0.5	0.3	4.0	1.0	0.0
	704.40	27.10	11.50	126.80	4.50	4.50
	Selasa Pagi					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan lele	67.1	11.8	1.8	0.0	0.0	0.2
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Kacang panjang	27.9	1.5	0.2	6.3	2.6	1.0
Tauge	12.2	1.3	0.7	1.0	0.1	0.2
	690.30	29.20	6.2	127.60	4.60	5.30
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Bakso	129.5	8.2	10.5	0.0	0.0	0.6
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Wortel	4.3	0.5	0.3	4.0	1.0	0.0
Kerupuk bawang	82.3	1.0	4.3	10.0	0.1	0.2
Papaya	25.2	0.3	0.1	6.7	0.9	0.0
	882.10	29.60	19.90	148.5	3.90	2.80
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan tongkol	44.4	9.6	0.4	0.0	0.0	0.3

Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Mentimun	6.5	0.3	0.1	1.4	0.4	0.2
	634.00	24.50	4.00	121.70	2.30	4.40
	Rabu Pagi					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.21.2	0.9
Telur ayam	77.6	6.3	5.3	0.6	0.0	0.6
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Sawi putih	15.1	2.3	0.2	2.1	2.0	1.1
	733.50	28.20	10.20	130.50	4.11	3.70
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ayam	114.0	10.8	7.6	0.0	0.0	0.6
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Kacang panjang	14.0	0.8	0.1	3.2	1.3	0.5
Labu siam	8.0	0.4	0.1	1.7	0.6	0.2
Wortel	1.7	0.2	0.1	1.6	1.0	0.0
Jeruk	25.9	0.5	0.1	6.5	1.3	0.1
	746.70	27.30	11.50	133.30	6.10	5.30
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan layang	32.8	7.1	0.3	0.0	0.0	0.2
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Caisin	1.2	0.4	0.1	0.9	1.2	0.0
Kembang kol	3.0	1.2	0.1	2.5	1.6	0.0
Wortel	2.2	0.3	0.2	2.0	1.0	0.0
	622.3	23.60	4.20	125.70	5.70	4.10
	Kamis Pagi					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ayam	114.0	10.8	7.6	0.0	0.0	0.6
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Buncis	10.5	0.6	0.1	2.4	1.0	0.4
Soleng	26.6	0.8	0.3	6.2	0.7	0.1
Wortel	2.2	0.3	0.2	2.0	1.0	0.0
	736.40	27.1	11.70	130.90	4.60	5.00
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan lele	67.1	11.8	1.8	0.0	0.0	0.2
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Kacang panjang	10.5	0.6	0.1	2.4	1.0	0.4
Labu siam	7.0	0.3	0.1	1.5	0.5	0.1
Soleng	20.7	0.6	0.2	4.8	0.5	0.1
Semangka	28.8	0.5	0.4	6.5	0.4	0.2
	774.90	33.40	7.30	143.00	4.30	3.00
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan lele	67.1	11.8	1.8	0.0	0.0	0.2

Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Labu siam	10.0	0.4	0.2	2.2	0.7	0.2
Wortel	4.3	0.5	0.3	4.0	1.0	0.2
	722.20	32.30	7.00	134.00	3.60	2.60
	Jumat Pagi					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ayam	114.0	10.8	7.6	0.0	0.0	0.6
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Kentang	27.9	0.6	0.0	6.5	0.4	0.1
Kerupuk bawang	82.3	1.0	4.3	10.0	0.1	0.2
	865.00	32.00	16.60	144.30	2.40	2.90
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Telur ayam	77.6	6.3	5.3	0.6	0.0	0.6
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Buncis	8.7	0.5	0.1	2.0	0.8	1.3
Wortel	2.2	0.3	0.2	2.0	1.0	0.0
Kembang kool	3.0	1.2	0.1	2.5	1.6	0.0
	732.30	27.90	10.40	134.90	5.30	3.90
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan tuna	9.6	5.5	0.6	3.2	0.0	0.0
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Buncis	8.7	0.5	0.1	2.0	0.8	0.3
Labu siam	10.0	0.4	0.2	2.2	0.7	0.2
Wortel	2.2	0.3	0.2	2.0	1.0	0.0
	613.60	21.30	4.60	129.70	4.40	4.40
	Sabtu Pagi					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Telur ayam	77.6	6.3	5.3	0.6	0.0	0.6
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Buncis	8.7	0.5	0.1	2.0	0.8	0.3
Kembang kool	3.0	1.2	0.1	2.5	1.6	0.0
Wortel	2.2	0.3	0.2	2.0	1.0	0.0
	674.60	22.90	9.20	127.40	5.30	4.80
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan tongkol	44.4	9.6	0.4	0.0	0.0	0.3
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Bayam	18.5	1.9	0.1	3.7	0.3	1.5
Oyong	10.0	0.4	0.2	2.2	0.7	0.2
Papaya	25.2	0.3	0.1	6.7	0.9	0.0
	738.90	31.80	5.50	140.40	3.80	4.00
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9

Ayam	114.0	10.8	7.6	0.0	0.0	0.6
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Nangka sayur	44.0	1.4	0.2	10.2	1.4	0.2
	798.80	31.80	12.50	138.00	3.30	2.80
	Minggu Pagi					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ayam	114.0	10.8	7.6	0.0	0.0	0.6
Tempe	99.5	9.5	3.8	8.5	0.7	1.1
Buncis	17.4	0.9	0.2	4.0	1.6	0.6
Wortel	4.3	0.5	0.3	4.0	1.0	0.0
	776.50	31.80	12.80	135.80	4.50	3.20
	Siang					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Ikan kembung	44.8	8.6	0.9	0.0	0.0	0.4
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Kacang panjang	15.7	0.9	0.1	3.6	1.4	0.6
Labu siam	10.0	0.4	0.2	2.2	6.2	0.2
Kol	0.3	0.1	0.0	0.2	1.2	0.0
Salak	26.2	0.1	0.1	6.8	0.9	0.1
	680.10	24.70	4.80	133.10	11.60	5.20
	Sore					
Beras	541.3	10.1	0.9	119.3	1.2	0.9
Telur ayam	77.6	6.3	5.3	0.6	0.0	0.6
Tahu	41.8	4.5	2.6	1.0	0.7	3.0
Bayam	9.3	0.9	0.1	1.8	0.2	0.8
Kol	0.3	0.1	0.0	0.2	1.2	0.0
Kacang panjang	15.7	0.9	0.1	3.6	1.4	0.6
Pepaya	25.2	0.3	0.1	6.7	0.9	0.0
	711.20	23.10	9.10	133.20	5.60	5.90