

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1027 /2023 Malang, 27 April 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD Islam AI – Azhaar Tulungagung
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Nadiya Novitania P.D (NIM.P17111193069) mahasiswa Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 03 sd 16 Mei 2023
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SD Islam AI – Azhaar Tulungagung

Dengan judul :
Penerapan prinsip Higiene Sanitasi dan Mutu Makanan Anak Sekolah di Penyelenggaraan Makanan SD Islam AI – Azhaar Tulungagung.

- Data yang diambil :
1. Penerapan higiene sanitasi pada penyelenggaraan makan siang SD Islam AI Azhaar Tulungagung
 2. Pola menu pada penyelenggaraan makan siang di SD Islam AI Azhaar Tulungagung
 3. Standar porsi pada penyelenggaraan makan siang di SD Islam AI Azhaar Tulungagung
 4. Ketersediaan energy dan zat gizi pada penyelenggaraan makan Siang di SD Islam AI Azhaar Tulungagung

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ibnu Fajar, SPM, M.Kes
NIP. 1986030781989031001

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telo (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Diponegoro No. 32 A Ponorogo. Telo (0351) 461792



Lampiran 2. Form Uji Kelaikan Fisik Higiene Sanitasi

NO	URAIAN	BOBOT	SKOR
LOKASI, BANGUNAN, FASILITAS			
1	Halaman bersih, rapi, kering dan berjarak sedikitnya 500 m dari sarang lalat/tempat pembuangan sampah serta tidak tercium bau busuk/tidak sedap yang berasal dari sumber pencemaran.	1	1
2	Konstruksi bangunan kuat, aman, terpelihara, bersih dan bebas dari barang-barang yang tidak berguna/ barang sisa.	1	1
3	Lantai rapat air, kering, terpelihara dan mudah dibersihkan.	1	1
4	Dinding, langit-langit dan perlengkapannya dibuat dengan baik, terpelihara dan bebas dari debu.	1	0
5	Bagian dinding yang kena percikan air dilapisi bahan yang kedap air setinggi 2m.	1	0
6	Pintu dan jendela dibuat dengan baik dan kuat. Pintu dibuat menutup sendiri, membuka kedua arah dan dipasang alat menahan lalat dan bau-bauan. Pintu dapur yang berhubungan keluar membuka ke arah luar.	1	0
PENCAHAYAAN			
7	Pencahayaan sesuai dengan kebutuhan dan tidak menimbulkan bayangan. Kuat cahaya sedikitnya 10 fc pada bidang kerja.	1	1
PENGHAWAAN			
8	Ruang kerja maupun peralatan dilengkapi ventilasi yang baik sehingga diperoleh kenyamanan dan sirkulasi udara.	1	1
AIR BERSIH			
9	Sumber air bersih yang aman, jumlahnya cukup dan air bertekanan.	5	4
AIR KOTOR			
10	Pembuangan air kotor dari dapur, kamar mandi, WC dan air hujan, lancar, baik dan kering sekitar.	1	1
FASILITAS CUCI TANGAN DAN TOILET			
11	Cukup jumlah, nyaman dipakai dan mudah dibersihkan.	3	3
12	Tersedia bak/tong sampah yang cukup untuk menampung sampah, dibuat anti lalat, tikus dan dilapisi kantong plastik yang selalu diangkat setiap kali penuh.	2	1
RUANG PENGOLAHAN MAKANAN			
13	Tersedia luas lantai yang cukup untuk pekerja pada bangunan yang terpisah dari tempat tidur/tempat mencuci pakaian.	1	1

NO	URAIAN	BOBOT	SKOR
14	Keadaan ruangan bersih dari barang yang tidak berguna. Barang tersebut disimpan rapi digudang.	1	1
KARYAWAN			
15	Semua karyawan yang bekerja bebas dari penyakit infeksi, penyakit kulit, bisul, luka terbuka dan ISPA.	5	3
16	Tangan selalu dicuci bersih, kuku dipotong pendek, bebas kosmetik dan perilaku yang higienis.	5	5
17	Pakaian kerja dalam keadaan bersih, rambut pendek dan tubuh tanpa perhiasan.	1	1
MAKANAN			
18	Sumbernya, keutuhan dan tidak rusak.	5	5
19	Bahan yang terolah dalam wadah/kemasan asli terdaftar, berlabel, tidak kadaluarsa.	1	1
PERLINDUNGAN MAKANAN			
20	Penanganan makanan yang potensi bahaya pada suhu, cara dan waktu yang memadai selama penyimpanan, peracikan, persiapan, penyajian dan pengangkutan makanan serta melunakkan makanan beku sebelum dimasak/thowing.	5	5
21	Penanganan makanan yang potensial berbahaya karena tidak ditutup/disajikan ulang.	4	4
PERALATAN MAKAN DAN MASAK			
22	Perlindungan terhadap peralatan makan dan masak dalam cara pembersihan, penyimpanan, penggunaan dan pemeliharannya.	2	2
23	Alat makan dan masak yang sekali pakai tidak dipakai ulang.	2	2
24	Proses pencucian tahap mulai pembersihan sisa makanan perendaman, pencucian dan pembilasan.	5	5
25	Bahan racun/pestisida disimpan tersendiri di tempat yang aman, terlindung, menggunakan label/tanda yang jelas untuk digunakan.	5	4
26	Perlindungan terhadap serangga, tikus, hewan peliharaan dan hewan pengganggu lainnya.	4	4
JUMLAH		65	
KHUSUS GOLONGAN A.1.			
27	Ruang pengolahan makanan tidak dipakai sebagai ruang tidur.	1	1
28	Tersedia 1 buah lemari es.	4	4
JUMLAH		70	
KHUSUS GOLONGAN A.2.			
29	Pengeluaran asap dapur dilengkapi dengan alat pembuangan asap.	1	0

NO	URAIAN	BOBOT	SKOR
30	Fasilitas pencucian dilengkapi dengan 3 bak pencuci.	2	2
31	Tersedia kamar ganti pakaian dan dilengkapi dengan penyimpanan pakaian/loker.	1	1
JUMLAH		74	
KHUSUS GOLONGAN A.3.			
32	Saluran penbuangan limbah dapur dilengkapi dengan grease trap (penangkap lemak)	1	1
33	Tempat memasak terpisah secara jelas dengan tempat penyiapan makanan matang.	1	1
34	Lemari penyimpanan dingin dengan suhu -5°C dilengkapi dengan thermometer pengontrol.	4	4
35	Tersedia kendaraan pengangkut makanan yang khusus.	3	3
JUMLAH		83	
KHUSUS GOLONGAN B			
36	Sudut lantai dan dinding konus	1	0
37	Tersedia ruang belajar	1	1
38	Alat pembuangan asap dilengkapi filter	1	0
39	Dilengkapi saluran air panas untuk pencucian	2	0
40	Lemari pendingin dapat mencapai suhu – 10 ⁰ C	4	4
JUMLAH		92	79

Lampiran 3. Form Pola Menu

**FORMULIR POLA MENU MAKAN SIANG
DI SD ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG**

Nama Institusi : SD Islam Al Azhaar Tulungagung
 Alamat Institusi : Jl. Pahlawan I No.31, Rejoagung, Kec. Kedungwaru, Kab. Tulungagung

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10
Makanan Pokok	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih	Nasi Putih
Lauk Hewani	Ikan Dori Panir		Martabak Telur		Kentucky Lele		Kaki Naga	Dadar Telur	Soto Ayam Ungkep Kecap	
Lauk Nabati		Tahu Kecap		Dadar Jagung		Tahu Sambel Goreng				Kroket Kentang
Sayur	Sop	Sayur Asem Jakarta	Sayur Bening	Sayur Kunci	Asem- asem	Sayur Asem	Sop	Cap Jay	Kubis	Sayur Bening
Buah		Salak		Pisang		Salak				Salak
Pola Menu	Kurang seimbang	Seimbang	Kurang seimbang	Seimbang	Kurang seimbang	Seimbang	Kurang seimbang	Kurang seimbang	Kurang seimbang	Seimbang

Lampiran 4. Form Standar Porsi (Laki-laki)

**FORMULIR STANDAR PORSI MAKAN SIANG
DI SD ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG**

Nama Institusi : SD Islam Al Azhaar Tulungagung
 Alamat Institusi : Jl. Pahlawan I No.31, Rejoagung, Kec. Kedungwaru, Kab. Tulungagung

Jenis Makanan	Waktu	Kelas 4E	Kelas 5C	Kelas 5D	Kelas 5E	Kelas 6C	Total	Rata-rata
Makanan Pokok (g)	Hari 1	3800	3545	3270	3425	3110	17150	147
	Hari 2	3520	2920	2690	2790	2855	14775	126
	Hari 3	3540	3040	2620	2620	2985	14805	127
	Hari 4	3660	3450	2630	3110	3075	15925	136
	Hari 5	3505	3305	2645	2750	3225	15430	132
	Hari 6	3775	3135	2705	2630	3285	15530	133
	Hari 7	3725	3300	2850	3085	3005	15965	136
	Hari 8	3405	3315	2905	2860	2855	15340	131
	Hari 9	3450	3150	2805	2910	3165	15480	132
	Hari 10	3625	3245	2950	3035	3240	16095	138
Lauk Hewani (g)	Hari 1 (Ikan)	750	615	600	655	755	3375	29
	Hari 2							
	Hari 3 (telur)	635	490	515	545	610	2795	24
	Hari 4							
	Hari 5 (ikan)	590	435	425	375	540	2365	20
	Hari 6							0

Jenis Makanan	Waktu	Kelas 4E	Kelas 5C	Kelas 5D	Kelas 5E	Kelas 6C	Total	Rata-rata
	Hari 7 (ayam)	735	565	555	580	700	3135	27
	Hari 8 (telur)	630	515	520	580	730	2975	25
	Hari 9 (ayam)	985	785	780	800	955	4305	37
	Hari 10							0
Lauk Nabati (g)	Hari 1							
	Hari 2 (tahu)	842	683	709	683	819	3736	32
	Hari 3							
	Hari 4 (dadar jagung)	955	755	720	760	970	4160	36
	Hari 5						0	0
	Hari 6 (tahu)	810	650	575	595	710	3340	29
	Hari 7						0	0
	Hari 8						0	0
	Hari 9						0	0
	Hari 10 (kroket kentang)	615	505	554	510	628	2812	24
Sayur (g)	Hari 1	270	295	320	225	230	1340	11
	Hari 2	272	251	184	195	259	1161	10
	Hari 3	317	375	329	409	196	1626	14
	Hari 4	199	179	178	179	152	887	8
	Hari 5	153	190	188	185	159	875	7
	Hari 6	178	182	206	190	203	959	8
	Hari 7	213	195	311	173	182	1074	9
	Hari 8	290	341	286	358	335	1610	14
	Hari 9	90	75	80	85	90	420	4

Jenis Makanan	Waktu	Kelas 4E	Kelas 5C	Kelas 5D	Kelas 5E	Kelas 6C	Total	Rata-rata
	Hari 10	258	311	271	276	292	1408	12
Buah (g)	Hari 1							
	Hari 2 (salak)	1705	1185	1895	1265	1905	7955	68
	Hari 3							
	Hari 4 (pisang ambon)	1995	1575	2425	1965	2780	10740	92
	Hari 5						0	0
	Hari 6 (salak)	1550	1420	1395	1405	1590	7360	63
	Hari 7						0	0
	Hari 8						0	0
	Hari 9						0	0
	Hari 10 (salak)	1500	1155	1190	1380	1250	6475	55

Jenis Makanan	Bahan Makanan	Anjuran	\bar{x} Berat yang Disajikan	Persentase	\bar{x} Persentase	Kategori
Makanan Pokok	Nasi	125	134	90%	107%	Sesuai
Lauk Hewani	Ikan	40	25	60%	63%	Tidak sesuai
	Telur	55	25	46%		
	Ayam	40	32	83%		
Lauk Nabati	Tahu	100	31	31%	47%	Tidak sesuai
	Dadar Jagung	60	36	60%		
	Kroket Kentang	50	24	48%		
Sayur	Sayur	100	10	10%	10%	Tidak sesuai
Buah	Salak	65	58	90%	114%	Sesuai
	Pisang Ambon	50	69	138%		

Lampiran 5. Form Standar Porsi (Perempuan)

**FORMULIR STANDAR PORSI MAKAN SIANG
DI SD ISLAM AL AZHAAR TULUNGAGUNG**

Nama Institusi : SD Islam Al Azhaar Tulungagung
 Alamat Institusi : Jl. Pahlawan I No.31, Rejoagung, Kec. Kedungwaru, Kab. Tulungagung

Jenis Makanan	Waktu	Kelas 4B	Kelas 4C	Kelas 5B	Kelas 6A	Kelas 6B	Total	Rata-rata
Makanan Pokok (g)	Hari 1	3300	2855	3885	2725	3385	16150	142
	Hari 2	2610	2415	3380	2670	3570	14645	128
	Hari 3	2765	2470	3435	2660	3435	14765	130
	Hari 4	3105	2560	3430	2780	3415	15290	134
	Hari 5	2890	2440	3280	2635	3220	14465	127
	Hari 6	2970	2545	3425	2705	3715	15360	135
	Hari 7	3120	2850	3455	2750	3755	15930	140
	Hari 8	2880	2485	3490	2730	3350	14935	131
	Hari 9	2995	2470	3635	2520	3545	15165	133
	Hari 10	2705	2530	3535	2720	3535	15025	132
Lauk Hewani (g)	Hari 1 (Ikan)	595	515	775	545	730	3160	28
	Hari 2							0
	Hari 3 (telur)	495	423	641	471	685	2715	24
	Hari 4							0
	Hari 5 (ikan)	375	320	535	365	640	2235	20
	Hari 6							0

Jenis Makanan	Waktu	Kelas 4B	Kelas 4C	Kelas 5B	Kelas 6A	Kelas 6B	Total	Rata-rata
	Hari 7 (ayam)	575	506	750	545	765	3141	28
	Hari 8 (telur)	540	481	685	535	745	2986	26
	Hari 9 (ayam)	785	690	990	750	1020	4235	37
	Hari 10							
Lauk Nabati (g)	Hari 1							
	Hari 2 (tahu)	712	566	893	579	958	3708	33
	Hari 3							
	Hari 4 (dadar jagung)	710	680	960	735	940	4025	35
	Hari 5							
	Hari 6 (tahu)	565	495	790	590	795	3235	28
	Hari 7							
	Hari 8							
	Hari 9							
	Hari 10 (kroket kentang)	505	410	669	507	760	2851	25
Sayur (g)	Hari 1	250	245	275	210	305	1285	11
	Hari 2	191	247	228	203	247	1116	10
	Hari 3	285	299	339	318	390	1631	14
	Hari 4	188	170	207	225	180	970	9
	Hari 5	375	320	535	365	640	2235	20
	Hari 6	203	189	227	209	175	1003	9
	Hari 7	563	497	735	533	750	3078	27
	Hari 8	287	342	315	292	323	1559	14
	Hari 9	80	90	95	80	100	445	4

Jenis Makanan	Waktu	Kelas 4B	Kelas 4C	Kelas 5B	Kelas 6A	Kelas 6B	Total	Rata-rata
	Hari 10	248	297	294	260	282	1381	12
Buah (g)	Hari 1							
	Hari 2 (salak)	1705	1185	1895	1265	1905	7955	70
	Hari 3							
	Hari 4 (pisang ambon)	1995	1575	2425	1965	2780	10740	94
	Hari 5						0	0
	Hari 6 (salak)	1285	1180	1810	1230	1770	7275	64
	Hari 7						0	0
	Hari 8						0	0
	Hari 9						0	0
	Hari 10 (salak)	995	870	1570	985	1750	6170	54

Jenis Makanan	Bahan Makanan	Anjuran	\bar{x} Berat yang Disajikan	Persentase	\bar{x} Persentase	Kategori
Makanan Pokok	Nasi	133	125	107%	107%	Sesuai
Lauk Hewani	Ikan	40	24	60%	63%	Tidak sesuai
	Telur	55	25	46%		
	Ayam	40	33	83%		
Lauk Nabati	Tahu	100	31	31%	47%	Tidak sesuai
	Dadar Jagung	60	35	59%		
	Kroket Kentang	50	25	50%		
Sayur	Sayur	100	13	13%	13%	Tidak sesuai
Buah	Salak	65	59	91%	117%	Sesuai
	Pisang Ambon	50	71	142%		

Lampiran 6. Form Kandungan Energi dan Zat Gizi

Waktu	Energi (Kkal)		Protein (g)		Lemak (g)		Karbohidrat (g)		Serat (g)		Kalsium (mg)		Fe (mg)		Vitamin A (IU)	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
Hari 1	371,4	360,7	11,5	11,1	7	6,9	66	63,9	0,2	0,2	158	152,5	2,1	2,1	66,1	63,4
Hari 2	352,4	358,2	13,4	13,9	7,8	7,8	63,4	64,5	0,2	0,2	210,2	214,7	5,2	5,3	0	0
Hari 3	329,2	333,2	8,8	8,8	8,5	8,5	54,8	55,6	0,2	0,2	132,8	134,7	1,9	1,9	57,9	58,1
Hari 4	436,2	436,6	9	9,2	7,9	8	83,3	82,8	1,7	1,8	145,5	145,9	1,9	2	26,7	32,1
Hari 5	334,9	327,73	11,6	11,4	7,3	7,2	56,3	54,8	0,2	0,2	122,7	119,2	1,4	1,4	29,5	29,5
Hari 6	362,6	362,5	13	13	7,7	7,6	66,1	67,1	0,2	0,2	206,9	205,1	4,9	4,9	0	0
Hari 7	387,9	398,6	9,9	10,3	10,4	10,7	63,9	65,5	0,2	0,2	129,5	133,1	1,9	1,9	50,1	52,2
Hari 8	340,3	338,7	9,6	9,5	10,5	10,4	52	51,9	0,2	0,2	143,7	142,3	2,1	2,1	83,8	80
Hari 9	415,5	419,1	15	15,1	16,7	16,7	51,4	52,2	0,2	0,2	129,1	130,8	2,3	2,3	122,9	122,9
Hari 10	414,5	401,3	11,8	11,4	8,2	8,1	78,4	75,5	0,3	0,3	150,6	143,4	3,9	3,8	7	7,8
Rata-rata	374,5	373,7	11,4	11,4	9,2	9,2	63,6	63,4	0,4	0,4	152,9	152,2	2,8	2,8	44,4	44,6
Standar (AKG)	600	570	15	16,5	19,5	19,5	90	84	8,4	8,1	360	360	2,4	2,4	180	180
Persentase Kecukupan	62,4	65,6	75,7	68,9	47,2	47,1	70,6	75,5	4,3	4,6	42,5	42,3	115,0	115,4	24,7	24,8
Keterangan	DB	DB	DS	DB	DB	DB	DS	DS	DB	DB	DB	DB	N	N	DB	DB

Lampiran 7. Perhitungan Energi dan Zat Gizi (Laki-laki)

Hari 1

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	73,5	262,4	6,2	1,2	56,7	0,1	127,9	1,3	0,0
Ikan Dori Panir	Ikan tongkol	30	30,0	4,1	0,45	2,4	0,0	27,6	0,51	54,3
	Tepung panir	6,3	21,0	0,6	0,00	4,61979	0,0	0	0,2268	0
	Tepung terigu	1,3	4,3	0,1	0,01	1,0036	0,0	0,286	0,0169	0
	Telur ayam ras	1,4	2,2	0,2	0,15	0,0098	0,0	1,204	0,042	3,43
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,0	5,00	0	0,0	0	0	0
Sop	Wortel	1	0,4	0,0	0,01	0,079	0,0	0,45	0,01	8,35
	Buncis	0,5	0,2	0,0	0,00	0,036	0,0	0,505	0,0035	0
	Makaroni	0,3	1,1	0,0	0,00	0,2361	0,0	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,0	0,00	0,564	0,0	0,03	0,0006	0
			371,4	11,5	7,0	66,0	0,2	158,0	2,1	66,1

Hari 2

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	63	224,9	5,3	1,1	48,6	0,1	109,6	1,1	0,0
Tahu Kecap	Tahu	35	28,0	3,8	1,65	0,28	0,0	78,05	1,19	0
	Kecap	3	2,1	0,2	0,04	0,27	0,0	3,69	0,171	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Sayur Asem Jakarta	Kangkung	0,7	0,20	0,02	0,005	0,0273	0,01	0,469	0,0161	0
	Kacang panjang	0,8	0,25	0,02	0,001	0,0424	0,02	0,48	0,0048	0
	Ketimun	0,3	0,02	0,00	0,001	0,0042	0,00	0,1	0,0	0
	Gula putih	1	3,94	0,00	0,000	0,94	0,00	0,05	0,001	0
Buah	Salak	63,3	48,74	4,1	0,00	13,2297	0,0	17,72	2,6586	0
			352,39	13,37	7,76	63,4	0,20	210,17	5,18	0,00

Hari 3

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	64	228,5	5,4	1,1	49,3	0,1	111,4	1,2	0,0
Martabak Telur	Telur ayam ras	21	32,3	2,6	2,27	0,147	0,0	18,06	0,63	51,45
	Tepung terigu	5	16,7	0,5	0,05	3,86	0,0	1,1	0,065	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Bening	Wortel	0,5	0,2	0,0	0,00	0,0395	0,0	0,225	0,005	4,175
	Sawi	0,9	0,25	0,02	0,003	0,036	0,02	1,98	0,0261	2,259
	Bihun jagung	0,4	1,42	0,00	0,001	0,3496	0,01	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,00	0,000	0,564	0,00	0,03	0,0006	0
			329,23	8,74	8,50	54,8	0,18	132,81	1,88	57,88

Hari 4

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	68	242,8	5,7	1,2	52,4	0,1	118,3	1,2	0,0
Dadar jagung	Jagung manis	12,3	4,4	0,3	0,01	0,9102	0,2	0,861	0,0615	0
	Telur ayam ras	9	13,9	1,1	0,97	0,063	0,0	7,74	0,27	22,05
	Tepung terigu	13,3	44,3	1,2	0,13	10,2676	0,0	2,926	0,1729	0
	Gula putih	2	7,88	0,00	0,000	1,88	0,00	0,10	0,002	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Kunci	Bayam	1	0,16	0,01	0,004	0,029	0,01	1,66	0,035	4,69
	Jagung manis	0,6	0,2	0,0	0,00	0,0444	0,0	0,042	0,003	0
	Gula putih	1	3,94	0,00	0,000	0,94	0,00	0,05	0,001	0
Buah	Pisang ambon	69	74,52	0,7	0,55	16,767	1,3	13,80	0,138	0
			436,19	9,01	7,83	83,3	1,74	145,50	1,91	26,74

Hari 5

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	66	235,6	5,5	1,1	50,9	0,1	114,8	1,2	0,0
Kentucky lele	Lele	31	28,5	5,0	0,9	0,0	0,0	4,3	0,1	21,7
	Telur ayam ras	1	1,5	0,12	0,11	0,007	0,0	0,86	0,03	2,45
	Tepung terigu	6,3	21,0	0,57	0,06	4,86	0,0	1,386	0,0819	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Asem-asem	Buncis	0,4	0,1	0,01	0,00	0,029	0,0	0,404	0,00	0

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
	Wortel	0,6	0,2	0,01	0,00	0,047	0,0	0,27	0,01	5,01
	Kubis	0,6	0,31	0,02	0,007	0,048	0,02	0,6	0,0	0,34
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,419	0,0	0,0	0,0	0
			334,87	11,57	7,26	56,3	0,18	122,70	1,42	29,50

Hari 6

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	67	239,2	5,6	1,1	51,7	0,1	116,6	1,2	0,0
Tahu Sambel Goreng	Tahu	31	24,8	3,4	1,46	0,248	0,0	69,13	1,054	0
	Gula putih	0,63	2,48	0,00	0,000	0,5922	0,00	0,03	0,00063	0
	Kecap	3	2,1	0,2	0,04	0,27	0,0	3,69	0,171	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Asem	Kangkung	0,5	0,14	0,02	0,004	0,0195	0,01	0,335	0,0115	0
	Kacang panjang	0,6	0,19	0,01	0,001	0,0318	0,02	0,36	0,0036	0
	Ketimun	0,8	0,06	0,00	0,002	0,0112	0,00	0,2	0,0	0
	Gula putih	1	3,94	0,00	0,000	0,94	0,00	0,05	0,001	0
Buah	Salak	59	45,43	3,8	0,00	12,331	0,0	16,52	2,478	0
			362,56	12,99	7,64	66,1	0,19	206,93	4,93	0,00

Hari 7

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	68	242,8	5,7	1,2	52,4	0,1	118,3	1,2	0,0
Kaki Naga	Ayam	15	44,7	2,7	3,75	0	0,0	2,1	0,23	36,75
	Telur ayam ras	3,4	5,2	0,4	0,37	0,024	0,0	2,92	0,10	8,33
	Tepung panir	6,3	21,0	0,6	0,00	4,61979	0,0	0	0,2268	0
	Tepung tapioka	6,3	22,9	0,1	0,03	5,5566	0,1	5,292	0,063	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sop	Wortel	0,6	0,2	0,0	0,00	0,0474	0,0	0,27	0,006	5,01
	Buncis	0,5	0,2	0,0	0,00	0,036	0,0	0,505	0,0035	0
	Makaroni	0,3	1,1	0,0	0,00	0,2361	0,0	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,0	0,00	0,564	0,0	0,03	0,0006	0
			387,9	9,9	10,4	63,9	0,2	129,5	1,9	50,1

Hari 8

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	66	235,6	5,5	1,1	50,9	0,1	114,8	1,2	0,0
Dadar Telur	Telur ayam ras	30	46,2	3,7	3,24	0,210	0,0	25,80	0,90	73,5
	Minyak kelapa sawit	3	26,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Cap Jay	Wortel	1	0,4	0,01	0,01	0,079	0,0	0,45	0,01	8,35
	Sawi putih	1,1	0,1	0,01	0,00	0,019	0,0	0,616	0,012	0,011

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
	Sawi	0,7	0,20	0,02	0,002	0,028	0,02	1,54	0,0203	1,757
	Kubis	0,4	0,20	0,01	0,004	0,032	0,01	0,4	0,0	0,22
	Gula putih	0,3	1,18	0,0	0,00	0,282	0,0	0,02	0,0003	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Minyak kelapa sawit	3	26,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
			340,3	9,6	10,5	52,0	0,2	143,7	2,1	83,8

Hari 9

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	66	235,6	5,5	1,1	50,9	0,1	114,8	1,2	0,0
Soto Ayam	Ayam	50	149,0	9,1	12,50	0	0,0	7	0,75	122,5
	Kecap	4	2,8	0,2	0,05	0,36	0,0	4,92	0,228	0
	Minyak kelapa sawit	3	26,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Kubis	0,8	0,41	0,02	0,009	0,064	0,03	0,8	0,0	0,45
	Toge	3	1,11	0,13	0,015	0,114	0,05	1,5	0,1	0,00
			415,5	15,0	16,7	51,4	0,2	129,1	2,3	122,9

Hari 10

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	69	246,3	5,8	1,2	53,2	0,1	120,1	1,2	0,0
Kroket Kentang	Kentang	19,1	11,8	0,4	0,04	2,5785	0,1	12,033	0,1337	0
	Telur ayam ras	0,8	1,2	0,1	0,09	0,006	0,0	0,69	0,02	1,96
	Tepung panir	6,3	21,0	0,6	0,00	4,61979	0,0	0	0,2268	0
	Tepung terigu	7,6	25,3	0,7	0,08	5,8672	0,0	1,672	0,0988	0
	Sosis	4	17,9	0,6	1,69	0,092	0,0	1,12	0,04	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Bening	Wortel	0,6	0,2	0,01	0,00	0,047	0,0	0,27	0,006	5,01
	Sawi putih	0,7	0,1	0,01	0,00	0,012	0,0	0,392	0,008	0,007
	Bihun jagung	0,4	1,42	0,00	0,001	0,3496	0,01	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,00	0,000	0,564	0,00	0,03	0,0006	0
Buah	Salak	51	39,27	3,3	0,00	10,659	0,0	14,28	2,142	0
			414,49	11,75	8,15	78,4	0,28	150,60	3,93	6,98

Lampiran 8. Perhitungan Energi dan Zat Gizi (Perempuan)

Hari 1

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	71	253,5	6,0	1,2	54,7	0,1	123,5	1,3	0,0
Ikan Dori Panir	Ikan tongkol	28,5	28,5	3,9	0,43	2,28	0,0	26,22	0,4845	51,585
	Tepung panir	6,3	21,0	0,6	0,00	4,61979	0,0	0	0,2268	0
	Tepung terigu	1,3	4,3	0,1	0,01	1,0036	0,0	0,286	0,0169	0
	Telur ayam ras	1,4	2,2	0,2	0,15	0,0098	0,0	1,204	0,042	3,43
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,0	5,00	0	0,0	0	0	0
Sop	Wortel	1	0,4	0,0	0,01	0,079	0,0	0,45	0,01	8,35
	Buncis	0,7	0,2	0,0	0,00	0,0504	0,0	0,707	0,0049	0
	Makaroni	0,2	0,7	0,0	0,00	0,1574	0,0	0,0	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,0	0,00	0,564	0,0	0,03	0,0006	0
			360,7	11,1	6,9	63,9	0,2	152,5	2,1	63,4

Hari 2

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	64	228,5	5,4	1,1	49,3	0,1	111,4	1,2	0,0
Tahu Kecap	Tahu	36	28,8	3,9	1,69	0,288	0,0	80,28	1,224	0
	Kecap	3	2,1	0,2	0,04	0,27	0,0	3,69	0,171	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Sayur Asem Jakarta	Kangkung	0,7	0,20	0,02	0,005	0,0273	0,01	0,469	0,0161	0
	Kacang panjang	0,9	0,28	0,02	0,001	0,0477	0,02	0,54	0,0054	0
	Ketimun	0,2	0,02	0,00	0,000	0,0028	0,00	0,1	0,0	0
	Gula putih	1	3,94	0,00	0,000	0,94	0,00	0,05	0,001	0
Buah	Salak	65,1	50,13	4,2	0,00	13,6059	0,0	18,23	2,7342	0
			358,17	13,68	7,83	64,5	0,20	214,68	5,31	0,00

Hari 3

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	65	232,1	5,5	1,1	50,1	0,1	113,1	1,2	0,0
Martabak Telur	Telur ayam ras	21	32,3	2,6	2,27	0,147	0,0	18,06	0,63	51,45
	Tepung terigu	5	16,7	0,5	0,05	3,86	0,0	1,1	0,065	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Bening	Wortel	0,5	0,2	0,0	0,00	0,0395	0,0	0,225	0,005	4,175
	Sawi	1	0,28	0,02	0,003	0,04	0,03	2,2	0,029	2,51
	Bihun jagung	0,5	1,77	0,00	0,002	0,437	0,02	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,00	0,000	0,564	0,00	0,03	0,0006	0
			333,18	8,82	8,51	55,6	0,19	134,78	1,90	58,14

Hari 4

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	67	239,2	5,6	1,1	51,7	0,1	116,6	1,2	0,0
Dadar jagung	Jagung manis	11,4	4,0	0,3	0,01	0,8436	0,2	0,798	0,057	0
	Telur ayam ras	11	16,9	1,4	1,19	0,077	0,0	9,46	0,33	26,95
	Tepung terigu	13,3	44,3	1,2	0,13	10,2676	0,0	2,926	0,1729	0
	Gula putih	1,9	7,49	0,00	0,000	1,786	0,00	0,10	0,0019	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Kunci	Bayam	1,1	0,18	0,01	0,004	0,0319	0,01	1,826	0,0385	5,159
	Jagung manis	0,6	0,2	0,0	0,00	0,0444	0,0	0,042	0,003	0
	Gula putih	1	3,94	0,00	0,000	0,94	0,00	0,05	0,001	0
Buah	Pisang ambon	70,5	76,14	0,7	0,56	17,1315	1,3	14,10	0,141	0
			436,62	9,17	8,04	82,8	1,75	145,88	1,95	32,11

Hari 5

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	64	228,5	5,4	1,1	49,3	0,1	111,4	1,2	0,0
Kentucky lele	Lele	31	28,5	5,0	0,9	0,0	0,0	4,3	0,1	21,7
	Telur ayam ras	1	1,5	0,12	0,11	0,007	0,0	0,86	0,03	2,45
	Tepung terigu	6,3	21,0	0,57	0,06	4,8636	0,0	1,386	0,0819	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Asem-asem	Buncis	0,4	0,1	0,01	0,00	0,0288	0,0	0,404	0,00	0
	Wortel	0,6	0,2	0,01	0,00	0,0474	0,0	0,27	0,01	5,01

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
	Kubis	0,6	0,31	0,02	0,007	0,048	0,02	0,6	0,0	0,34
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
			327,73	11,40	7,22	54,8	0,18	119,22	1,39	29,50

Hari 6

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	68	242,8	5,7	1,2	52,4	0,1	118,3	1,2	0,0
Tahu Sambel Goreng	Tahu	29,3	23,4	3,2	1,38	0,2344	0,0	65,339	0,9962	0
	Gula putih	0,63	2,48	0,00	0,000	0,5922	0,00	0,03	0,00063	0
	Kecap	3	2,1	0,2	0,04	0,27	0,0	3,69	0,171	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Asem	Kangkung	0,4	0,11	0,01	0,003	0,0156	0,01	0,268	0,0092	0
	Kacang panjang	0,7	0,22	0,02	0,001	0,0371	0,02	0,42	0,0042	0
	Ketimun	0,5	0,04	0,00	0,001	0,007	0,00	0,1	0,0	0
	Gula putih	1	3,94	0,00	0,000	0,94	0,00	0,05	0,001	0
Buah	Salak	60	46,20	3,8	0,00	12,54	0,0	16,80	2,52	0
			365,52	12,95	7,58	67,1	0,19	205,06	4,93	0,00

Hari 7

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	70	249,9	5,9	1,2	54,0	0,1	121,8	1,3	0,0
Kaki Naga	Ayam	16,2	48,3	2,9	4,05	0	0,0	2,268	0,24	39,69
	Telur ayam ras	3,4	5,2	0,4	0,37	0,024	0,0	2,92	0,10	8,33
	Tepung panir	6,3	21,0	0,6	0,00	4,61979	0,0	0	0,2268	0
	Tepung tapioka	6,3	22,9	0,1	0,03	5,5566	0,1	5,292	0,063	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sop	Wortel	0,5	0,2	0,0	0,00	0,0395	0,0	0,225	0,005	4,175
	Buncis	0,5	0,2	0,0	0,00	0,036	0,0	0,505	0,0035	0
	Makaroni	0,3	1,1	0,0	0,00	0,2361	0,0	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,0	0,00	0,564	0,0	0,03	0,0006	0
			398,6	10,3	10,7	65,5	0,2	133,1	1,9	52,2

Hari 8

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	66	235,6	5,5	1,1	50,9	0,1	114,8	1,2	0,0
Dadar Telur	Telur ayam ras	29	44,7	3,6	3,13	0,203	0,0	24,94	0,87	71,05
	Minyak kelapa sawit	3	26,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Cap Jay	Wortel	0,9	0,3	0,01	0,01	0,071	0,0	0,405	0,009	7,515
	Sawi putih	1,1	0,1	0,01	0,00	0,019	0,0	0,616	0,012	0,011
	Sawi	0,44	0,12	0,01	0,001	0,0176	0,01	0,968	0,01276	1,1044

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
	Kubis	0,5	0,26	0,01	0,006	0,04	0,02	0,5	0,0	0,28
	Gula putih	0,3	1,18	0,0	0,00	0,282	0,0	0,02	0,0003	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Minyak kelapa sawit	3	26,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
			338,7	9,5	10,4	51,9	0,2	142,3	2,1	80,0

Hari 9

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	67	239,2	5,6	1,1	51,7	0,1	116,6	1,2	0,0
Soto Ayam	Ayam	50	149,0	9,1	12,50	0	0,0	7	0,75	122,5
	Kecap	4	2,8	0,2	0,05	0,36	0,0	4,92	0,228	0
	Minyak kelapa sawit	3	26,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Kubis	0,8	0,41	0,02	0,009	0,064	0,03	0,8	0,0	0,45
	Toge	3	1,11	0,13	0,015	0,114	0,05	1,5	0,1	0,00
			419,1	15,1	16,7	52,2	0,2	130,8	2,3	122,9

Hari 10

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
Nasi Putih	Beras giling	66	235,6	5,5	1,1	50,9	0,1	114,8	1,2	0,0
Kroket Kentang	Kentang	16,2	10,0	0,3	0,03	2,187	0,1	10,206	0,1134	0

Menu	Bahan	Berat mentah (g)	Energi (Kkal)	Protein (g)	LMK (g)	KH (g)	Serat (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit.A (IU)
	Telur ayam ras	0,8	1,2	0,1	0,09	0,006	0,0	0,69	0,02	1,96
	Tepung panir	6,3	21,0	0,6	0,00	4,61979	0,0	0	0,2268	0
	Tepung terigu	7,6	25,3	0,7	0,08	5,8672	0,0	1,672	0,0988	0
	Sosis	4	17,9	0,6	1,69	0,092	0,0	1,12	0,04	0
	Minyak kelapa sawit	5	44,2	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sayur Bening	Wortel	0,7	0,3	0,01	0,00	0,055	0,0	0,315	0,007	5,845
	Sawi putih	0,9	0,1	0,01	0,00	0,015	0,0	0,504	0,010	0,009
	Bihun jagung	0,4	1,42	0,00	0,001	0,3496	0,01	0,1	0,0	0
	Kaldu ayam	67	3,4	0,3	0,08	0,41875	0,0	0,0	0,0	0
	Gula putih	0,6	2,36	0,00	0,000	0,564	0,00	0,03	0,0006	0
Buah	Salak	50	38,50	3,2	0,00	10,45	0,0	14,00	2,1	0
			401,27	11,37	8,10	75,5	0,26	143,43	3,81	7,81

Lampiran 9. Daftar Menu Makan Siang pada PMS SD Islam Al Azhaar Tulungagung

DAFTAR MENU MAKAN SIANG SANTRI

1. Soto Ayam
2. Sayur Asem Jakarta + Tahu Bumbu Kecap
3. Sop Makaroni + Ikan Dori Panir
4. Rawon Manisah + Naget Ayam
5. Sayur Bening Bayem Blonceng + Bacem Tempe
6. Asem-asem + Kentucky Lele
7. Cap Jay + Dadar Telur
8. Bakso
9. Sayur Bening Wortel Sawi + Krokot Kentang
10. Sayur Loncom + Perkedel Ikan
11. Sop Makaroni + Kaki Naga
12. Sayur Kunci + Dadar Jagung
13. Sop Brokoli + Rolade Ayam
14. Sayur Bobor + Tempe Krispy
15. Sayur Bening Wortel Sawi + Martabak Telur
16. Sayur Asem + Tahu Sambel Goreng

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lokasi, Bangunan, dan Fasilitas



Pencahayaan dan Penghawaan



Fasilitas Sanitasi dan Toilet





Ruang Pengolahan Makanan



Makanan



Perlindungan Makanan



Peralatan Makan dan Masak





Fasilitas Pencucian 3 Bak



Kamar Ganti dan Loker



Grease Trap (penangkap lemak)



Lemari Pendingin dengan thermometer pengontrol



Ruang Belajar



Penimbangan Hari 1



Penimbangan Hari 2



Penimbangan Hari 2



Penimbangan Hari 3



Penimbangan Hari 4



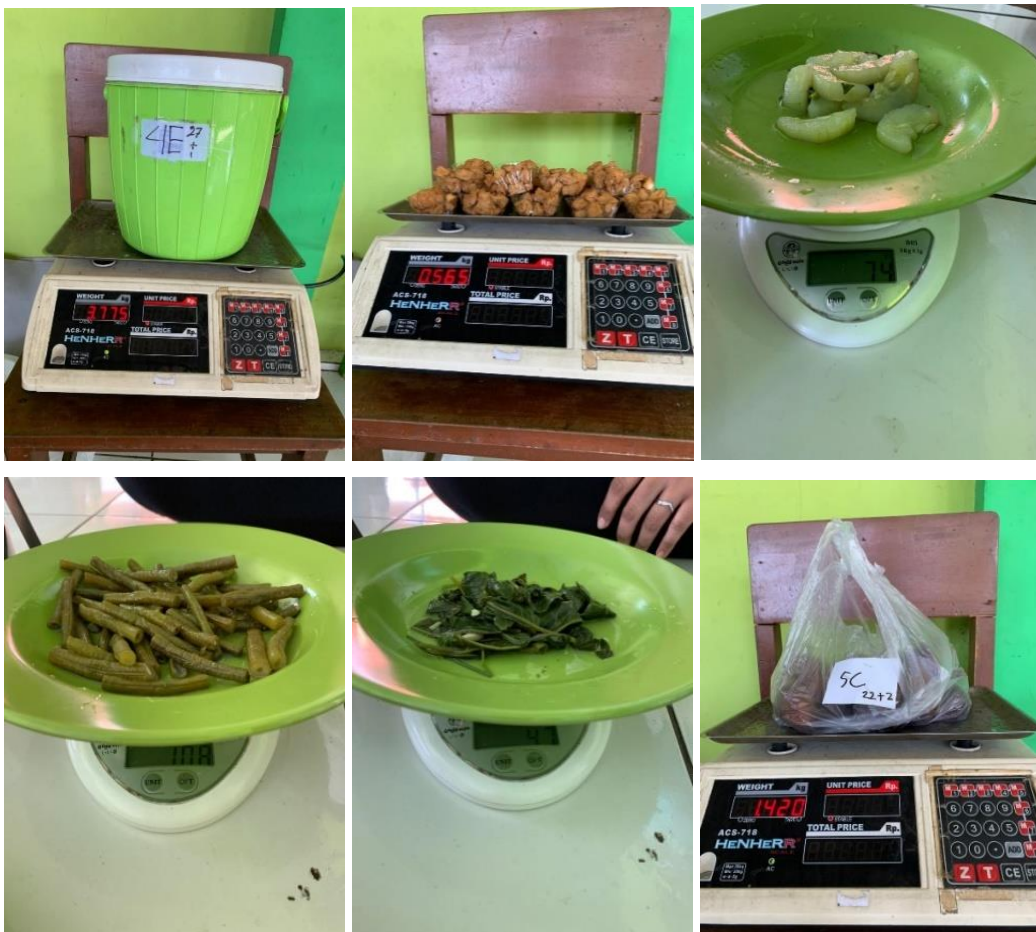
Penimbangan Hari 5



Penimbangan Hari 5



Penimbangan Hari 6



Penimbangan Hari 7



Penimbangan Hari 8



Penimbangan Hari 8



Penimbangan Hari 9



Penimbangan Hari 10



Penimbangan Hari 10

