

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Pusat : Jalan Besar Ijen No. 77 C. Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571380 Fax (0341) 550745
- Kampus I : Jalan Srikeyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486913
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberpangaj Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 601041
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 D Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Treggalek. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5 0/ 0024 /2020
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 09 Januari 2020

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDIT Ahmad Yani Kota Malang
Jl. Kahuripan no.12, Klojen Kota Malang
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama

No	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Sherly Ayuning P NIM .P17110174072	- Gambaran umum Institusi - Besar porsi makan siang yang disajikan - Pola menu makan siang - Ketersediaan Energi dan Zat Gizi (Protein, Lemak, Karbohidrat, Fe, Vitamin C dan Serat)

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 10 Januari s/d 31 Maret 2020
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Kantin SDIT Ahmad Yani Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

/s/ Ketua Jurusan Gizi

Tapriadi, SKM, M.Pd
NIP. 196411071988121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Pengelola Kantin

Lampiran 2. Formulir Pola Menu

Formulir Kesesuaian Pola Menu

Hari ke-	Menu	Jenis	Kesesuaian	
			Ada	Tidak
1 Senin, 13 Januari 2020	Nasi Putih	Makanan Pokok	√	
	Pentol daging	Lauk Hewani	√	
	Tahu goreng	Lauk Nabati	√	
	-	Sayur		√
	-	Buah		√
2 Selasa, 14 Januari 2020	Nasi Goreng	Makanan Pokok	√	
	Nugget, sosis, telur dadar iris	Lauk Hewani	√	
	-	Lauk Nabati		√
	-	Sayur		√
	-	Buah		√
3 Rabu, 15 Januari 2020	Nasi Putih	Makanan Pokok	√	
	Nugget	Lauk Hewani	√	
	Tempe goreng	Lauk Nabati	√	
	Sayur sop	Sayur	√	
	-	Buah		√
4 Kamis, 16 Januari 2020	Nasi putih	Makanan Pokok	√	
	Rawon daging	Lauk Hewani	√	
	Tempe goreng	Lauk Nabati	√	
	-	Sayur		√
	-	Buah		√
5 Jumat, 17 Januari 2020	Nasi putih	Makanan Pokok	√	
	Ayam goreng tepung	Lauk Hewani	√	
	-	Lauk Nabati		√
	Sawi dalam bakmi	Sayur	√	
	-	Buah		√

Lampiran 3. Besar Porsi Penyajian Makan Siang

Tabel 16. Porsi Penyajian Makanan Pokok pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 1 – 3 SD (Usia 7 – 9 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran Porsi	% Pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4					
1	158	129	109	131	154	136	125	109	Sesuai
2	152	125	120	134	146	135	125	124	Tidak Sesuai
3	145	118	127	141	169	140	125	113	Sesuai
4	155	124	119	120	150	134	125	119	Sesuai
5	149	113	120	123	166	134	125	113	Sesuai
6	153	125	124	124	168	139	125	123	Tidak Sesuai
7	149	124	127	157	167	145	125	118	Sesuai
8	154	119	116	126	164	136	125	115	Sesuai
9	155	126	113	126	171	138	125	120	Sesuai
10	160	116	120	112	178	137	125	114	Sesuai
11	158	116	120	111	185	138	125	121	Tidak Sesuai
12	146	105	120	141	167	136	125	112	Sesuai
13	148	122	119	139	176	141	125	125	Tidak Sesuai
14	165	120	131	108	169	139	125	111	Sesuai
15	163	117	128	126	160	139	125	125	Tidak Sesuai
16	165	121	138	118	151	139	125	110	Sesuai
17	164	121	135	116	159	139	125	126	Tidak Sesuai
18	172	127	128	105	164	139	125	111	Sesuai
19	177	119	129	114	162	140	125	127	Tidak Sesuai
20	157	120	137	140	158	142	125	112	Sesuai
21	156	122	124	116	152	134	125	119	Sesuai
22	164	128	137	129	154	142	125	119	Sesuai
23	181	128	142	143	163	151	125	127	Tidak Sesuai
24	189	116	127	129	161	144	125	114	Sesuai
25	180	117	131	130	153	142	125	125	Sesuai
26	181	119	132	121	155	142	125	113	Sesuai
Rata-rata						139	125	111.2	Sesuai

Tabel 17. Porsi Penyajian Lauk Hewani pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 1 – 3 SD (Usia 7 – 9 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% Pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	32	41	8	25	67	35	40	87	Tidak Sesuai
2	32	42	11	20	63	34	40	84	Tidak Sesuai
3	32	39	10	25	56	32	40	81	Tidak Sesuai
4	34	42	9	23	56	33	40	82	Tidak Sesuai
5	34	37	9	25	79	37	40	92	Sesuai
6	35	32	8	26	58	32	40	80	Tidak Sesuai
7	33	39	9	20	61	32	40	81	Tidak Sesuai
8	32	40	9	25	41	29	40	74	Tidak Sesuai
9	32	41	9	23	68	35	40	87	Tidak Sesuai
10	32	41	11	27	56	33	40	84	Tidak Sesuai
11	33	41	9	20	59	32	40	81	Tidak Sesuai
12	32	42	8	30	72	37	40	92	Sesuai
13	34	33	9	20	47	29	40	72	Tidak Sesuai
14	32	39	7	25	61	33	40	82	Tidak Sesuai
15	32	40	9	26	44	30	40	76	Tidak Sesuai
16	34	40	10	26	58	34	40	84	Tidak Sesuai
17	35	40	9	30	50	33	40	82	Tidak Sesuai
18	35	39	9	25	38	29	40	73	Tidak Sesuai
19	30	42	7	30	48	31	40	79	Tidak Sesuai
20	31	40	8	35	66	36	40	90	Sesuai
21	32	43	8	32	57	34	40	86	Tidak Sesuai
22	32	38	8	30	54	32	40	81	Tidak Sesuai
23	30	43	10	32	62	35	40	89	Tidak Sesuai
24	34	41	9	30	68	36	40	91	Sesuai
25	32	46	10	30	71	38	40	95	Sesuai
26	32	45	9	32	74	38	40	96	Sesuai
Rata-rata						33	40	82.5	Tidak Sesuai

Tabel 18. Porsi Penyajian Lauk Nabati pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 1 – 3 SD (Usia 7 – 9 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	15	-	22	25	-	21	50	41	Tidak Sesuai
2	14	-	28	30	-	24	50	48	Tidak Sesuai
3	16	-	24	36	-	25	50	51	Tidak Sesuai
4	20	-	29	40	-	30	50	59	Tidak Sesuai
5	16	-	27	28	-	24	50	47	Tidak Sesuai
6	16	-	27	29	-	24	50	48	Tidak Sesuai
7	18	-	29	27	-	25	50	49	Tidak Sesuai
8	20	-	24	23	-	22	50	45	Tidak Sesuai
9	18	-	22	27	-	22	50	45	Tidak Sesuai
10	18	-	28	37	-	28	50	55	Tidak Sesuai
11	15	-	28	29	-	24	50	48	Tidak Sesuai
12	14	-	22	28	-	21	50	43	Tidak Sesuai
13	14	-	25	26	-	22	50	43	Tidak Sesuai
14	14	-	28	27	-	23	50	46	Tidak Sesuai
15	13	-	27	24	-	21	50	43	Tidak Sesuai
16	14	-	28	24	-	22	50	44	Tidak Sesuai
17	14	-	28	30	-	24	50	48	Tidak Sesuai
18	17	-	22	30	-	23	50	46	Tidak Sesuai
19	14	-	30	40	-	28	50	56	Tidak Sesuai
20	14	-	25	40	-	26	50	53	Tidak Sesuai
21	13	-	23	34	-	23	50	47	Tidak Sesuai
22	15	-	21	40	-	25	50	51	Tidak Sesuai
23	15	-	31	40	-	29	50	57	Tidak Sesuai
24	22	-	29	25	-	25	50	51	Tidak Sesuai
25	16	-	25	20	-	20	50	41	Tidak Sesuai
26	22	-	28	32	-	27	50	55	Tidak Sesuai
Rata-rata						24	50	48	Tidak Sesuai

Tabel 19. Porsi Penyajian Sayur pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 1 – 3 SD (Usia 7 – 9 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	-	-	71	-	-	71	100	71	Tidak Sesuai
2	-	-	62	-	-	62	100	62	Tidak Sesuai
3	-	-	76	-	-	76	100	76	Tidak Sesuai
4	-	-	76	-	-	76	100	76	Tidak Sesuai
5	-	-	80	-	-	80	100	80	Tidak Sesuai
6	-	-	75	-	-	75	100	75	Tidak Sesuai
7	-	-	69	-	-	69	100	69	Tidak Sesuai
8	-	-	70	-	-	70	100	70	Tidak Sesuai
9	-	-	76	-	-	76	100	76	Tidak Sesuai
10	-	-	76	-	-	76	100	76	Tidak Sesuai
11	-	-	78	-	-	78	100	78	Tidak Sesuai
12	-	-	76	-	-	76	100	76	Tidak Sesuai
13	-	-	78	-	-	78	100	78	Tidak Sesuai
14	-	-	81	-	-	81	100	81	Tidak Sesuai
15	-	-	82	-	-	82	100	82	Tidak Sesuai
16	-	-	98	-	-	98	100	98	Sesuai
17	-	-	97	-	-	97	100	97	Sesuai
18	-	-	87	-	-	87	100	87	Tidak Sesuai
19	-	-	92	-	-	92	100	92	Sesuai
20	-	-	79	-	-	79	100	79	Tidak Sesuai
21	-	-	73	-	-	73	100	73	Tidak Sesuai
22	-	-	91	-	-	91	100	91	Sesuai
23	-	-	80	-	-	80	100	80	Tidak Sesuai
24	-	-	86	-	-	86	100	86	Tidak Sesuai
25	-	-	85	-	-	85	100	85	Tidak Sesuai
26	-	-	82	-	-	82	100	82	Tidak Sesuai
Rata-rata						80	100	80	Tidak Sesuai

Tabel 20. Porsi Penyajian Makanan Pokok pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 4 – 5 SD (Usia 10 – 12 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	207	118	115	134	160	147	150	98	Sesuai
2	172	127	146	145	153	149	150	99	Sesuai
3	186	123	138	131	155	147	150	98	Sesuai
4	168	126	161	153	162	154	150	103	Sesuai
5	175	149	151	143	166	157	150	105	Sesuai
6	177	128	139	140	164	150	150	100	Sesuai
7	175	125	156	136	161	151	150	100	Sesuai
Rata-rata						150	150	100	Sesuai

Tabel 21. Porsi Penyajian Lauk Hewani pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 4 – 5 SD (Usia 10 – 12 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	31	41	9	30	70	36	50	72	Tidak Sesuai
2	34	42	9	32	58	35	50	70	Tidak Sesuai
3	35	43	10	30	62	36	50	72	Tidak Sesuai
4	33	38	10	27	65	35	50	69	Tidak Sesuai
5	32	49	9	35	79	41	50	82	Tidak Sesuai
6	35	47	10	30	66	38	50	75	Tidak Sesuai
7	32	44	10	30	79	39	50	78	Tidak Sesuai
Rata-rata						37	50	74	Tidak Sesuai

Tabel 22. Porsi Penyajian Lauk Nabati pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 4 – 5 SD (Usia 10 – 12 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	17	-	30	40	-	29	50	58	Tidak Sesuai
2	15	-	29	40	-	28	50	56	Tidak Sesuai
3	16	-	25	31	-	24	50	48	Tidak Sesuai
4	16	-	27	25	-	23	50	45	Tidak Sesuai
5	17	-	30	40	-	29	50	58	Tidak Sesuai
6	22	-	28	30	-	27	50	53	Tidak Sesuai
7	18	-	29	41	-	29	50	59	Tidak Sesuai
Rata-rata						27	50	54	Tidak Sesuai

Tabel 23. Porsi Penyajian Sayur pada Penyelenggaraan Makan Siang Kelas 4 – 5 SD (Usia 10 – 12 tahun) di SDIT Ahmad Yani

Kode Resp	Menu ke- (gram)					Rata-rata	Anjuran porsi	% pemenuhan	Kategori
	1	2	3	4	5				
1	-	-	73	-	-	73	100	73	Tidak Sesuai
2	-	-	83	-	-	83	100	83	Tidak Sesuai
3	-	-	75	-	-	75	100	75	Tidak Sesuai
4	-	-	106	-	-	106	100	106	Sesuai
5	-	-	102	-	-	102	100	102	Sesuai
6	-	-	81	-	-	81	100	81	Tidak Sesuai
7	-	-	70	-	-	70	100	70	Tidak Sesuai
Rata-rata						84	100	84	Tidak Sesuai

Lampiran 4. Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makan Siang Selama 5 Hari

Tabel 24. Rata-rata Ketersediaan Energi dan Zat Gizi pada Menu Makan Siang Anak Kelas 1 – 3 (Usia 7 – 9 tahun) di SDIT Ahmad Yani Selama 5 hari

Energi dan Zat Gizi	Rata-rata % Pemenuhan Ketersediaan Energi dan Zat Gizi									
	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori
Energi	87.2	DTR	67.9	DTB	75.7	DTS	70.4	DTS	88	DTS
Protein	128.3	>AKG	82.7	DTR	107.1	N	105.4	N	208.9	>AKG
Lemak	68	DTB	55.4	DTB	56.0	DTB	54.9	DTB	74.5	DTS
Karbohidrat	86.4	DTR	68.6	DTB	81	DTR	72.5	DTS	70.5	DTS
Fe	52.3	DTB	32.1	DTB	79.4	DTS	96.6	N	110.9	N
Vitamin C	6.7	DTB	0	DTB	78.1	DTS	0	DTB	0	DTB
Vitamin A	3.5	DTB	2.8	DTB	2.9	DTB	1.9	DTB	14.9	DTB
Serat	7.5	DTB	5.9	DTB	33.3	DTB	21.9	DTB	11	DTB

Keterangan :

- DTB : Defisit Tingkat Berat
- DTR : Defisit Tingkat Ringan
- DTS : Defisit Tingkat Sedang
- N : Normal
- >AKG : Lebih dari AKG

Tabel 25. Rata-rata Ketersediaan Energi pada Menu Makan Siang Anak Kelas 4 – 5 (Usia 10 - 12 tahun) di SDIT Ahmad Yani (Laki-laki) Selama 5 Hari

Energi dan Zat Gizi	Rata-rata % Pemenuhan Ketersediaan Energi dan Zat Gizi									
	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori
Energi	76.2	DTS	59.4	DTB	69.5	DTB	65.5	DTB	76.1	DTS
Protein	110.2	N	70.8	DTS	93.6	N	96.3	N	181.5	>AKG
Lemak	58.2	DTB	50	DTB	51.3	DTB	53.9	DTB	66.6	DTB
Karbohidrat	77.4	DTS	60.3	DTB	75.9	DTS	67.3	DTB	66.4	DTB
Fe	68.9	DTB	44.5	DTB	106.5	N	137.4	>AKG	280.5	>AKG
Vitamin C	7.3	DTB	0	DTB	70.3	DTS	0	DTB	0	DTB
Vitamin A	3.3	DTB	4	DTB	2.5	DTB	1.7	DTB	13.6	DTB
Serat	6.4	DTB	5	DTB	28.9	DTB	20.8	DTB	2.9	DTB

Keterangan :

DTB : Defisit Tingkat Berat

DTR : Defisit Tingkat Ringan

DTS : Defisit Tingkat Sedang

N : Normal

>AKG : Lebih dari AKG

Tabel 26. Rata-rata Ketersediaan Energi pada Menu Makan Siang Anak Kelas 4 – 5 (Usia 10 - 12 tahun) di SDIT Ahmad Yani (Perempuan) Selama 5 Hari

Energi dan Zat Gizi	Rata-rata % Pemenuhan Ketersediaan Energi dan Zat Gizi									
	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori	%	Kategori
Energi	80.3	DTR	62.5	DTB	73.2	DTS	69	DTB	80.1	DTR
Protein	100.2	N	64.4	DTB	85.1	DTR	87.6	DTR	164.5	>AKG
Lemak	58.2	DTB	50	DTB	51.3	DTB	53.9	DTB	66.6	DTB
Karbohidrat	82.9	DTR	64.6	DTB	81.3	DTR	72.1	DTS	71.2	DTS
Fe	68.9	DTB	44.5	DTB	106.5	N	137.4	>AKG	280.5	>AKG
Vitamin C	7.3	DTB	0	DTB	70.3	DTS	0	DTB	0	DTB
Vitamin A	3.3	DTB	4	DTB	2.5	DTB	1.7	DTB	13.6	DTB
Serat	6.6	DTB	5.2	DTB	30	DTB	21.6	DTB	3	DTB

Keterangan :

DTB : Defisit Tingkat Berat

DTR : Defisit Tingkat Ringan

DTS : Defisit Tingkat Sedang

N : Normal

>AKG : Lebih dari AKG

Lampiran 5. Nilai Gizi Menu Makan Siang di SDIT Ahmad Yani kelas 1 – 3 (Usia 7 – 9 tahun)

Tabel 27. Nilai Gizi Menu Makan Siang Selama 5 hari di SDIT Ahmad Yani kelas 1 – 3 (Usia 7 – 9 tahun)

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	ZAT GIZI							
				E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Fe (mg)	VIT C (mg)	VIT A	S (g)
Senin	Nasi		125.0	225.0	3.8	0.4	49.8	0.5	0.0	0.0	0.3
	Bakso campur	Bihun	8.0	27.8	0.4	0.0	6.6	0.1	0.0	0.0	0.1
		Siomay	29.0	20.6	2.8	0.4	1.3	0.1	0.9	2.0	0.1
		Pentol	33.0	122.1	7.8	9.9	0.0	0.5	0.0	3.3	0.0
	Tahu goreng isi	Tahu goreng	6.0	6.9	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0
		Tepung kanji	8.0	29.0	0.1	0.0	7.1	0.1	0.0	0.0	0.1
				431.5	15.4	11.2	64.8	1.6	0.9	5.3	0.5
Selasa	Nasi goreng		121.0	217.8	3.6	0.4	48.2	0.5	0.0	0.0	0.2
	telur dadar suwir	Telur ayam	17.0	42.7	2.8	3.3	0.2	0.4	0.0	4.3	0.0
	nugget		18.0	53.5	2.8	3.4	2.9	0.0	0.0	0.0	0.2
	sosis		5.0	22.4	0.7	2.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
				336.3	9.9	9.1	51.4	1.0	0.0	4.3	0.4
Rabu	Nasi		126.0	226.8	3.8	0.4	50.1	0.5	0.0	0.0	0.3
	Nugget		9.0	26.7	1.4	1.7	1.5	0.0	0.0	0.0	0.1
	Tempe goreng		26.0	91.0	6.4	6.9	2.7	1.3	0.0	0.0	1.1
	Sayur sop	Wortel	23.0	8.3	0.2	0.1	1.8	0.2	4.1	0.0	0.2
		Kubis	9.0	2.6	0.1	0.0	0.5	0.0	4.5	0.0	0.2
		Buncis	11.0	3.7	0.3	0.0	0.8	0.1	1.2	0.0	0.2

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	ZAT GIZI							
				E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Fe (mg)	VIT C (mg)	VIT A	S (g)
		Kembang kol	10.0	2.5	0.2	0.0	0.5	0.1	0.7	0.0	0.2
		Kentang	21.0	13.0	0.4	0.0	2.8	0.1	0.0	4.4	0.1
				374.7	12.9	9.2	60.7	2.4	10.5	4.4	2.3
Kamis	Nasi putih		126.0	226.8	3.8	0.4	50.1	0.5	0.0	0.0	0.3
	Rawon daging	Daging sapi	28.0	16.8	1.5	0.7	1.1	0.9	0.0	2.8	0.0
	Tempe goreng		30.0	105.0	7.4	8.0	3.1	1.5	0.0	0.0	1.3
				348.6	12.6	9.1	54.4	2.9	0.0	2.8	1.5
Jumat	Nasi putih		116.0	208.8	3.5	0.3	46.2	0.5	0.0	0.0	0.2
	Bakmi	Mie basah	46.0	40.5	0.3	1.5	6.4	1.4	0.0	0.0	0.5
		sawi	5.0	1.4	0.1	0.0	0.2	0.1	0.5	0.0	0.1
	Ayam crysipi		62.0	184.8	21.2	10.4	0.1	1.3	0.0	22.3	0.0
				435.4	25.1	12.3	52.9	3.3	0.5	22.3	0.8

Tabel 28. Nilai Gizi Menu Makan Siang Selama 5 hari di SDIT Ahmad Yani kelas 4 – 5 (Usia 10 – 12 tahun)

Hari ke-	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	ZAT GIZI							
				E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Fe (mg)	VIT C (mg)	VIT A	S (g)
Senin	Nasi putih		132.0	237.6	4.0	0.4	52.5	0.5	0.0	0.0	0.3
	Bakso campur	Bihun	10.0	34.8	0.5	0.0	8.2	0.2	0.0	0.0	0.1
		Siomay	38.0	27.0	3.6	0.5	1.7	0.1	1.1	2.7	0.1
		Pentol	33.0	122.1	7.8	9.9	0.0	0.5	0.0	3.3	0.0
	Tahu goreng isi	Tahu goreng	6.0	6.9	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0
		tepung kanji	8.0	29.0	0.1	0.0	7.1	0.1	0.0	0.0	0.1
				457.4	16.5	11.3	69.6	1.7	1.1	6.0	0.5
Selasa	Nasi goreng		128.0	230.4	3.8	0.4	50.9	0.5	0.0	0.0	0.3
	Telur dadar suwir	Telur ayam	20.0	50.2	3.3	3.9	0.3	0.5	0.0	7.2	0.0
	Nugget		18.0	53.5	2.8	3.4	2.9	0.0	0.0	0.0	0.2
	Sosis		5.0	22.4	0.7	2.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
				356.5	10.6	9.8	54.3	1.1	0.0	7.2	0.4
Rabu	Nasi putih		144.0	259.2	4.3	0.4	57.3	0.6	0.0	0.0	0.3
	Nugget		10.0	29.7	1.6	1.9	1.6	0.0	0.0	0.0	0.1
	Tempe goreng		28.0	98.0	6.9	7.4	2.9	1.4	0.0	0.0	1.2
	Sayur sop	wortel	23.0	8.3	0.2	0.1	1.8	0.2	4.1	0.0	0.2
		kubis	9.0	2.6	0.1	0.0	0.5	0.0	4.5	0.0	0.2
		buncis	11.0	3.7	0.3	0.0	0.8	0.1	1.2	0.0	0.2
		kembang kol	10.0	2.5	0.2	0.0	0.5	0.1	0.7	0.0	0.2
kentang	21.0	13.0	0.4	0.0	2.8	0.1	0.0	4.4	0.1		
				417.1	14.0	10.0	68.3	2.6	10.5	4.4	2.4

Hari ke-	Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Nilai Gizi							
				E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	FE (mg)	VIT C (mg)	VIT A	SER (g)
Kamis	Nasi putih		140.0	252.0	4.2	0.4	55.7	0.6	0.0	0.0	0.3
	Rawon daging	Daging sapi	31.0	18.6	1.7	0.8	1.2	1.0	0.0	3.1	0.0
	Tempe goreng		35.0	122.5	8.6	9.3	3.6	1.7	0.0	0.0	1.5
				393.1	14.4	10.5	60.6	3.3	0.0	3.1	1.8
Jumat	Nasi putih		123.0	221.4	3.7	0.4	54.5	0.5	0.0	0.0	0.2
	Ayam cripsi		68.0	202.6	23.3	11.4	0.1	3.7	0.0	24.5	0.0
	Bakmi	Mie basah	37.0	32.5	0.2	1.2	5.2	2.5	0.0	0.0	0.0
sawi		5.0	1.4	0.1	0.0	0.2	0.1	0.5	0.0	0.1	
				456.5	27.1	13.0	59.8	6.7	0.0	24.5	0.2

Lampiran 6. Tabel Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019 Usia 7 – 12 Tahun

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 – 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 – 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 – 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 – 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600
Perempuan										
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19 – 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Penyimpanan Tempat Makan



Pengolahan Makanan



Pemorsian Lauk



Pemorsian Nasi



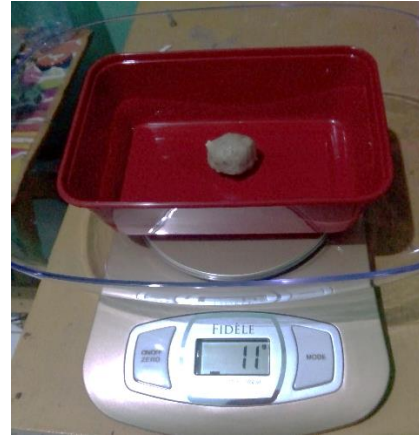
Pendistribusian Makan Siang



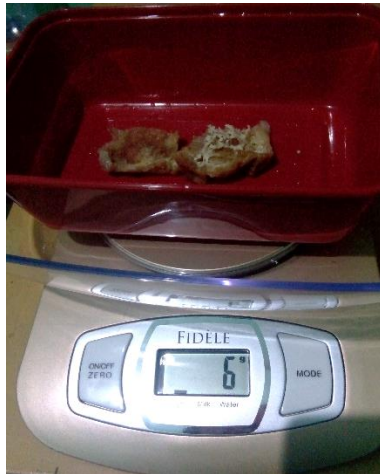
Penimbangan makanan



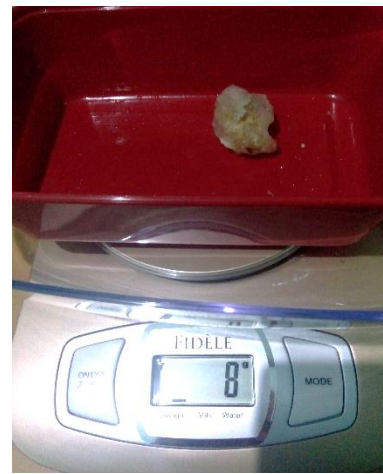
Menu hari ke-1



Pentol 1 bh = 11 gram



Tahu goreng (bagian luar) 1 ptg sdg = 6 gram



Isi tahu goreng 1 ptg sdg = 8 gram



Menu hari ke-2



Telur dadar suwir 1 ½ sdm = 21 gram



Nasi goreng 1 ctg peres = 41 gram



Nugget 1 ptg = 9 gram



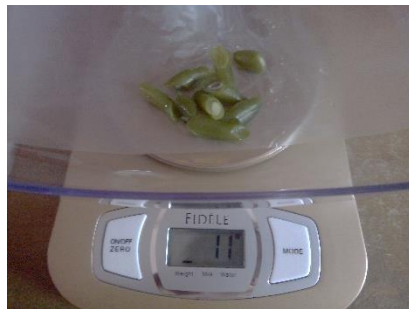
Sosis 2 potong kecil = 5 gram



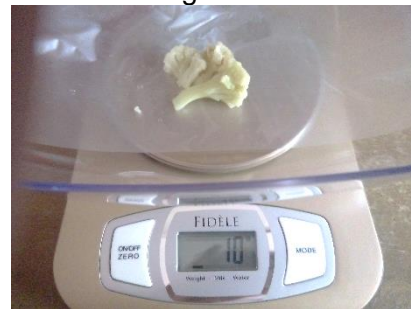
Menu hari ke-3



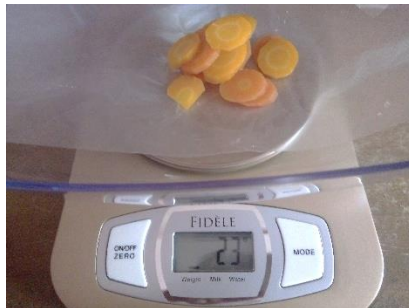
1 plastik sayur beserta kuah = 124 gram



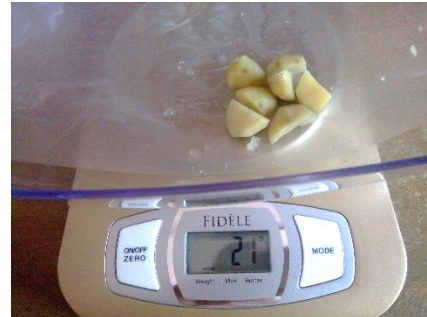
Buncis 1 sdm = 11 gram



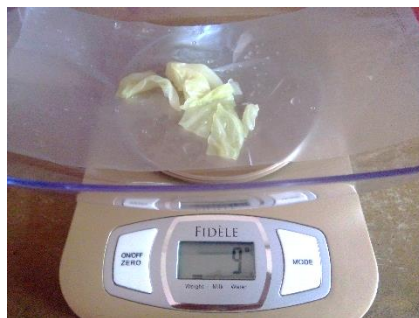
Kembang Kol 1 sdm = 10 gram



Wortel 2 sdm = 23 gram



Kentang 1 ½ sdm = 21 gram



Kubis 1 sdm = 9 gram



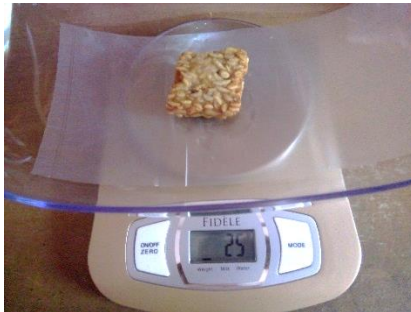
Tempe goreng 1 ptg sdg = 22 gram



Menu hari ke-4



Daging rawon 4 ptg sgd = 31 gram



Tempe goreng 1 ptg sgd = 25 gram



Menu hari ke-5