

LAPORAN KEMAJUAN RISET

“Pengembangan dan Validasi Penilai Gizi Jajanan Sekolah berbasis Aplikasi untuk Pilihan Pangan Lebih Sehat pada Remaja”

Bakmi Ayam		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Mie	Matang = 199, mentah = $199 \times 0,6 = 119,4$	
Daging Ayam	23 (ada resep topping ayam untuk mie ayam di NS)	
Sawi Hijau	11	
Bakso	18	
Kerupuk Pangsit	Matang = 5, mentah = $5 \times 1,3 = 6,5$	
Minyak	$14,8\% \times 6,5 = 0,96$	
Kecap Asin	20	
Minyak Ayam	20 (ada resep minyak ayam di NS)	
Chili Oil	20 (ada resep chili oil di NS)	
Total BM	$199 + 23 + 11 + 18 + 5 + 20 + 20 = 296$	
		
E = 610,6 kkal P = 17,6 g L = 32,9 g	KH = 61 g Serat = 5,2 g Na= 2069,9 mg	Ca = 64,6 mg Fe = 2,1 mg Gula = 2,9 g

Bento Katsu + Egg Roll	
Bahan Makanan	Berat (g)
Nasi	143
Daging Ayam	Matang Utuh = 55 Matang Ayam = $70\% \times 55 = 38,5$ Mentah = $38,5 \times 1,6 = 61,6$

Tepung Terigu	Air : Tepung = 16,5 : 5,5	
Air	Celupan tepung = 30% x 55 = 16,5	
Tepung Panir	BM utama mentah : panir = 61,6 : 10,26	
Garam	1,23	
Penyedap	1,23	
Minyak	7,7 (menggunakan tempe goreng tepung)	
EGG ROLL		
Telur Ayam	10	
Daging Ayam	10	
Tepung Terigu	5	
Garam	0,3	
Minyak	4,5 (menggunakan telur dadar minyak sedikit)	
Berat Matang Egg Roll	20 x 0,7 = 14	
Total BM	143 + 55 + 14	
E = 496,1 kkal P = 16,2 g L = 22,5 g	KH = 56,2 g Serat = 0,6 g Na= 847,7 mg	Ca = 60,3 mg Fe = 2 mg Gula = 0 g

Nasi + Ayam Steak		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Nasi	136	
Daging Ayam	Matang = 96 Mentah = 96/1,7 = 56,47	
Kecap	1,7	
Margarin	2,27	
Saus Teriyaki	1,13	
Total BM	136 + 96 = 232	
E = 505,8 kkal P = 17 g L = 19,2 g	KH = 63,9 g Serat = 0,3 g Na = 152,6 mg	Ca = 52,6 mg Fe = 1,7 mg Gula = 0 g

Nasi + Ayam Krispi		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Nasi	138	
Daging Ayam	Matang Utuh = 75 Matang Ayam = 70% x 75 = 52,5 BDD Matang = 58% x 52,5 = 30,45 Mentah = 1,6 x 30,45 = 48,72	
Tepung Terigu	7,5	
Air	30% x 75 = 22,5	
Margarin	0,97	
Garam	0,96	
Merica (Lada)	0,96	
Minyak	10,5	

Total BM	138 + 75 = 213	
E = 482,5 kkal P = 12,8 g L = 22,2 g	KH = 56,9 g Serat = 0,3 g Na = 402 mg	Ca = 48,9 mg Fe = 1,3 mg Gula = 0 g

Zuppa Soup		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Keju	5	
Kulit Pastry	75	
Smoked Beef	5	
Bakso	4	
Sosis	4	
Buncis	6	
Wortel	7	
Susu Cair Plan	100	
Garam	1,4	
Lada	0,4	
Margarin	1,4	
Total BM	206	
		
E = 414,6 kkal P = 11,4 g L = 24,9 g	KH = 34,9 g Serat = 0,2 g Na = 984,7 mg	Ca = 90,6 mg Fe = 0,4 mg Gula = 6,3 g

Spagetti	
Bahan Makanan	Berat (g)
Spagetti	Matang = 160, mentah = 160 x 0,4 = 64
Fish Roll	25
Cikuwa Roll	12

Smoked Beef	5	
Tepung Terigu	20	
Garam	2,17	
Lada	2,17	
Minyak	4,3	
Total BM	110,3	
		
E = 321,4 kkal P = 10,8 g L = 5 g	KH = 57,7 g Serat = 0,9 g Na = 1046,7 mg	Ca = 17,6 mg Fe = 0,3 mg Gula = 0,1 g

Siomay		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Ikan Tenggiri	15	
Tepung Terigu	0,75	
Tepung Tapioka	10	
Bumbu Kacang	2,5	
Kecap	2,5	
Minyak	0,6	
Total BM	30,75	
		
E = 71,2 kkal	KH = 9,9 g	Ca = 13,7 mg

P = 3,4 g L = 2 g	Serat = 0,2 g Na = 347,5 mg	Fe = 0,4 mg Gula = 0,4 g
----------------------	--------------------------------	-----------------------------

Soft Cookies		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Tepung Terigu	25	
Mentega	16	
Gula Pasir	13	
Telur	6	
Baking Soda	0,5	
Vanili Bubuk	0,5	
Kue Lotus	5	
Total BM	60	
		
E = 255,1 kkal P = 3,5 g L = 12,8 g	KH = 32,2 g Serat = 0,7 g Na = 227,9 mg	Ca = 19,9 mg Fe = 0,8 mg Gula = 11,2 g

Nasi + Ayam Kentucky	
Bahan Makanan	Berat (g)
Nasi	145
Dada Ayam	Matang utuh = 160 Matang ayam = $70\% \times 160 = 112$ BDD matang = $58\% \times 112 = 64,96$ Mentah BDD = $1,6 \times 64,96 = 103,9$
Tepung Terigu	16
Tepung Kobe	17,32
Air	$30\% \times 160 = 48$
Minyak	22,4
Merica	0,17

Bawang Putih	0,29	
Total BM	145 + 160 = 305	
E = 755 kkal P = 22,9 g L = 42,3 g	KH = 70,4 g Serat = 1 g Na = 422 mg	Ca = 463,6 mg Fe = 3 mg Gula = 0 g

Roti Bakar		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Roti Putih	41	
Keju	12	
Margarin	5	
SKM	10	
Total BM	68	
E = 209 kkal P = 6,3 g L = 7,9 g	KH = 28 g Serat = 4 g Na = 431,1 mg	Ca = 122,4 mg Fe = 0,8 mg Gula = 8,1 g

Risol		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Tepung Terigu	12,5	
Tepung Tapioka	1,5	
Telur	3	
Susu UHT	10	
Garam	0,11	
Royco	0,11	
Air	42	
Sosis	8	
Telur Rebus	3	
Mayonaise	0,84	
Tepung Panir	7	
Minyak	1,96	
Total BM	62,8	
E = 101 kkal P = 3 g L = 5 g	KH = 11,7 g Serat = 0,3 g Na = 139,9 mg	Ca = 22,8 mg Fe = 0,6 mg Gula = 0,4 g

Sate Donat (1 porsi = 5 pcs)		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Tepung Terigu	31	
Gula Pasir	1	
Ragi	0,2	

Air	15,5	
Kuning Telur	0,25	
Susu Bubuk Vanilla	0,25	
Margarin	1,25	
Minyak	3,9	
Gula Halus	12	
Total BM	$31 + 3,9 + 12 = 46,9$	
E = 143,1 kkal P = 2,2 g L = 3,8 g	KH = 26,6 g Serat = 0,1 g Na = 8,6 mg	Ca = 8,2 mg Fe = 0,3 mg Gula = 0,8 g

Cuanki		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Batagor	35	
Cuanki Lidah	7	
Pilus	7	
Mie Kering	10,8	
Minyak	4	
Penyedap	2,5	
Total	59,8	
E = 193,5 kkal P = 2,2 g L = 5,8 g	KH = 32,7 g Serat = 0,8 g Na = 1181,3 mg	Ca = 50 mg Fe = 0,7 mg Gula = 0,5 g

Tekwan + Bihun		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Ikan Tenggiri	67	
Tepung Tapioka	8,3	
Bawang Putih	1	
Bawang Merah	1	
Garam	0,3	
Lada	0,3	
Putih Telur	1,67	
Bihun	Matang = 28 Mentah = $28 \times 0,3 = 8,4$	
Jamur Kuping Hitam	11	
Total BM	$67 + 8,3 + 8,4 + 11 = 94,7$	
E = 135,1 kkal P = 15 g L = 1,6 g	KH = 14,3 g Serat = 0,4 g Na = 153,4 mg	Ca = 41,7 mg Fe = 1 mg Gula = 0,4 g

Pempek	
Bahan Makanan	Berat (g)

Ikan Tenggiri	40
Tepung Tapioka	28,5
Bawang Putih	0,08
Bawang Merah	0,08
Garam	0,02
Merica Bubuk	0,02
Telur Ayam Bagian Putih	0,14
Minyak	4,4
Total BM	44,4
E = 119,7 kkal P = 4,9 g L = 4,2 g	KH = 15,3 g Serat = 0,2 g Na = 19,3 mg Ca = 17,3 mg Fe = 0,3 mg Gula = 0,7 g

Nasi + Ayam Geprek		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Nasi	169	
Ayam Paha Atas	Matang utuh = 142 Matang ayam = 70% x 142 = 99,4 BDD ayam = 58% x 99,4 = 57,6 Mentah = 1,6 x 57,6 = 92,2	
Tepung Sajiku Basah	14,2	
Tepung Sajiku Kering	15,36	
Air	30% x 142 = 42,6	
Garam	0,23	
Royco Ayam	2,5	
Minyak	19,88	
Total BM	169 + 142 = 311	
E = 737,3 kkal P = 21,2 g L = 37,9 g	KH = 76 g Serat = 0,3 g Na = 1812 mg Ca = 60,5 mg Fe = 4 mg Gula = 0 g	

Bakso Aci	
Bahan Makanan	Berat (g)
Bakso Aci	54
Cuanki	11
Siomay Kering	9
Pilus	13
Kuah	
Bawang Merah	1,5
Bawang Putih	1,5
Garam	1,25
Kaldu Jamur	1,25
Lada Bubuk	0,625

Total BM	87	
E = 300,6 kkal P = 3,4 g L = 5,5 g	KH = 59,6 g Serat = 0,9 g Na = 886,6 mg	Ca = 73,6 mg Fe = 1,1 mg Gula = 1 g

Pentol Kuah		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Bakso	58	
Mie Kuning	Matang = 120, mentah = 72	
Kuah		
Bawang Merah	1,5	
Bawang Putih	1,5	
Garam	1,25	
Kaldu Jamur	1,25	
Lada Bubuk	0,625	
Bawang Merah	1,5	
Total	130	
E = 347,4 kkal P = 11,7 g L = 3,9 g	KH = 64,1 g Serat = 5,2 g Na = 1471,6 mg	Ca = 10,4 mg Fe = 0,1 mg Gula = 2,1 g

Corndog		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Tepung Maizena	12,5	
Tepung Terigu	15,6	
Air	14,05	
Tepung Panir	2,34	
Keju Mozarella	41	
Minyak	1,21	
Total BM	72,65	
E = 198,4 kkal P = 9,1 g L = 8,9 g	KH = 21,2 g Serat = 0,9 g Na = 182,4 mg	Ca = 183,2 mg Fe = 0,6 mg Gula = 0 g

Tahu Krispi (1 porsi = 5 pcs)		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Tahu	Matang = 83 Matang tahu = 70% x 83 = 58,1	
Tepung Beras	3:1 = 6,225	
Tepung Tapioka	3:1 = 2,078	
Minyak	11,62	
Garam	0,09	
Royco	0,09	

Air	30% x 83 = 24,9	
Total BM	83	
E = 143,7 kkal P = 5,5 g L = 11,6 g	KH = 5,9 g Serat = 0,2 g Na = 49,2 mg	Ca = 108 mg Fe = 1,6 mg Gula = 0,2 g

Takoyaki (1 porsi = 4 pcs)		
Bahan Makanan	Berat (g)	
Tepung Terigu	40	
Telur	8	
Kecap Ikan	1	
Garam	0,5	
Gula	0,5	
Susu UHT Fullcream	140	
Penyedap	0,5	
Minyak	4,71	
Total BM	144,7	
E = 202,3 kkal P = 6,6 g L = 7,5 g	KH = 28,5 g Serat = 0,1 g Na = 330,6 mg	Ca = 53,6 mg Fe = 0,7 mg Gula = 5,3 g