

Tahapan Penyusunan Menu Utama

- # Tentukan Susunan Anggota Keluarga
- # Tentukan Porsi Kebutuhan Keluarga
- # Tentukan Susunan Menu Dalam Sehari
- # Tentukan Makanan Pokok Dalam Menu (buat bervariasi untuk penganekaragaman)
- # Tentukan Lauk Pauk, Jenis Protein dari Pangan Hewani dan Nabati (buat bervariasi)
- # Tentukan Jenis-jenis Sayuran
- # Tentukan Buah dan Sayuran Disesuaikan Dengan Musim, Akan Menghemat Pengeluaran

Ukuran Rumah Tangga (URRT)

Satuan URRT diperoleh dari jenis peralatan makan yang biasanya digunakan di rumah tangga seperti piring, gelas, sendok, mangkok. Sedangkan untuk buah dan sayur di gunakan satuan potong, buah, ikat, dsb.

Contoh URRT

No	Bahan Pangan	Satuan URRT	Padanan Berat (g)
1	Beras	1 gls	100
2	Daging Ayam	1 pig sdg	40
3	Tempe	2 pig sdg	50
4	Daun Pepaya	2 gls	100
5	Nangka	2 biji	50

Contoh Penayunan:

Susunan Keluarga : Ayah 36 Tahun, Ibu 34 Tahun
 Anak Perempuan 5 Tahun, Anak Laki-laki 2,5 Tahun & 1 Tahun

Total Kebutuhan Pangan, Keluarga Sehari :

- Pangan Pokok : 22,5 p
- Lauk Hewani : 10 p
- Lauk Nabati : 10 p
- Sayur : 11 p
- Buah : 18 p
- Susu : 3 p
- Gula : 8 p
- Minyak Goreng : 21 p

Susunan Menu Utama (Jika Tanpa Makanan Selingan)

WAKTU	MAKAN	MINUM	BAKARAN	PORSI (UKRT)
Pagi	• Nasi Goreng • Telur • Orek-ork • Lalapan • Tahu Bacem • Jus • Nasi Bijiak	• Teh • Air Putih	• Nasi Goreng • Telur • Orek-ork • Lalapan • Tahu Bacem • Jus • Nasi Bijiak	• Nasi Goreng : 3p (3 bh sdg) • Telur : 3p (3 bh sdg) • Orek-ork : 2p (2 hr) • Lalapan : 1p (1 bh bsr) • Tahu Bacem : 2p (2 bh bsr) • Jus : 3p (3 bh sdg) • Nasi Bijiak : 1p (1 bh sdg) • 3p (3 bh sdg)
	• Nasi Goreng • Telur • Orek-ork • Lalapan • Tahu Bacem • Jus • Nasi Bijiak	• Teh • Air Putih	• Nasi Goreng • Telur • Orek-ork • Lalapan • Tahu Bacem • Jus • Nasi Bijiak	• Nasi Goreng : 3p (3 bh sdg) • Telur : 3p (3 bh sdg) • Orek-ork : 2p (2 hr) • Lalapan : 1p (1 bh bsr) • Tahu Bacem : 2p (2 bh bsr) • Jus : 3p (3 bh sdg) • Nasi Bijiak : 1p (1 bh sdg) • 3p (3 bh sdg)
Makan Siang	• Ayam Gulai • Sambal Teri Tempe • Tumis Kangkung • Buah • Ubi Putih	• Air Putih	• Ayam Gulai • Sambal Teri Tempe • Tumis Kangkung • Buah • Ubi Putih	• Ayam Gulai : 3p (3 bh sdg) • Sambal Teri Tempe : 3p (3 bh sdg) • Tumis Kangkung : 3p (3 bh sdg) • Buah : 4p (4 gls) • Ubi Putih : 8p (8 pig)
	• Ayam Gulai • Sambal Teri Tempe • Tumis Kangkung • Buah • Ubi Putih	• Air Putih	• Ayam Gulai • Sambal Teri Tempe • Tumis Kangkung • Buah • Ubi Putih	• Ayam Gulai : 3p (3 bh sdg) • Sambal Teri Tempe : 3p (3 bh sdg) • Tumis Kangkung : 3p (3 bh sdg) • Buah : 4p (4 gls) • Ubi Putih : 8p (8 pig)
Makan Malam	• Cah Kapur • Puyuh • Sop Ikan Boda • Tahu • Buah • Susu	• Air Putih	• Cah Kapur • Puyuh • Sop Ikan Boda • Tahu • Buah • Susu	• Cah Kapur : 3p (3 bh sdg) • Puyuh : 2p (2 bh sdg) • Sop Ikan Boda : 1,5p (1,5 hr) • Tahu : 2p (2 gls) • Buah : 1p (1 gls) • Susu : 1p (1 gls) • 3p (3 bh sdg)
	• Cah Kapur • Puyuh • Sop Ikan Boda • Tahu • Buah • Susu	• Air Putih	• Cah Kapur • Puyuh • Sop Ikan Boda • Tahu • Buah • Susu	• Cah Kapur : 3p (3 bh sdg) • Puyuh : 2p (2 bh sdg) • Sop Ikan Boda : 1,5p (1,5 hr) • Tahu : 2p (2 gls) • Buah : 1p (1 gls) • Susu : 1p (1 gls) • 3p (3 bh sdg)

Ket:
 bh = buah
 pig = potong
 sdg = sedang
 gls = gelas
 hr = sendok makan
 bsr = besar
 hr = potong



MENYUSUN MENU

BEBAS



Beragam, Bergizi Seimbang Dan Aman



DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKANAN
 PROVINSI SUMATERA UTARA
 Jl. Gatot Subroto Km. 7 No. 255 Medan 20127

New B2SA

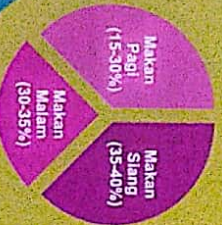
Menu B2SA adalah susunan beranekaragam makanan untuk sekali makan atau sehari, yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dan aman untuk dikonsumsi.

Prinsip Menyusun Menu B2SA

- ❑ Seimbang asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh
- ❑ Seimbang antar ketiga fungsi pangan (sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur)
- ❑ Seimbang jumlah antar waktu makan (pagi, siang, malam)
- ❑ Bebas dari cemaran dan atau kandungan bahan berbahaya untuk kesehatan
- ❑ Memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia disekitar, harga sesuai kemampuan.

Dalam Menyusun Menu

- ☰ Memperhatikan :
 - * Umur
 - * Jenis Kelamin
 - * Aktifitas
 - * Berat Badan
 - * Keadaan Fisiologis
- ☰ Mempertahankan :
 - * Ukuran Porsi
 - * Alat Bantu Ukur Rumah Tangga (URT)
 - * Daftar Bahan Penukar



Komposisi Makanan (Porsi) Dalam Satu Hari Untuk Memenuhi Gizi Seimbang

Kelompok Umur	Makanan Pokok	Lauk			Sayur	Buah	Susu	Gula	Minyak
	100 g nasi/ setelara	Lauk Hewani 45 g ikan/ setelara	Lauk Nabati 50 g tempe/ setelara	100 g Sayuran					
Anak-anak 1-3 Tahun 4-6 Tahun 7-9 Tahun	3 p 4 p 4,5 p	1 p 1 p 2 p	1 p 2 p 3 p	1,5 p 2 p 3 p	3 p 3 p 3 p	1 p 1 p 1 p	1 p 2 p 2 p	3 p 4 p 5 p	
	Laki-laki Remaja 10-12 Tahun 13-15 Tahun 16-18 Tahun	5 p 6,5 p 8 p	2,5 p 3 p 3 p	3 p 3 p 3 p	3 p 3 p 3 p	4 p 4 p 4 p	1 p 1 p - p	2 p 2 p 2 p	5 p 6 p 6 p
		Wanita Remaja 10-12 Tahun 13-15 Tahun 16-18 Tahun	4 p 4,5 p 5 p	2 p 2 p 3 p	3 p 3 p 3 p	3 p 3 p 3 p	4 p 4 p 4 p	1 p 1 p - p	2 p 2 p 2 p
Laki-laki Dewasa 19-29 Tahun 30-49 Tahun 50-64 Tahun > 65 Tahun			8 p 7,5 p 6,5 p 5 p	3 p 3 p 3 p 3 p	3 p 3 p 3 p 3 p	3 p 3 p 4 p 4 p	5 p 5 p 5 p 4 p	- p - p 1 p 1 p	2 p 2 p 1 p 2 p
	Wanita Dewasa 19-29 Tahun 30-49 Tahun 50-64 Tahun > 65 Tahun		5 p 4,5 p 4,5 p 3,5 p 6 p 6 p	3 p 3 p 3 p 3 p 3 p 3 p	3 p 3 p 3 p 3 p 4 p 4 p	3 p 3 p 4 p 4 p 4 p 4 p	5 p 5 p 5 p 4 p 4 p 4 p	- p - p - p - p - p - p	2 p 2 p 2 p 2 p 2 p 2 p

Ukuran Bahan Penukar

- « 1 porsi pangan pokok setara 100 gr nasi atau padanan bahan penukarnya.
- « 1 porsi lauk hewani setara 35 gr daging sapi atau padanan bahan penukarnya.
- « 1 porsi lauk nabati setara 50 gr tempe atau padanan bahan penukarnya.
- « 1 porsi sayuran setara 100 gr sayuran.
- « 1 porsi buah setara 50 gr pisang atau padanan bahan penukarnya.

- « 1 porsi susu setara 200 gr susu sapi segar atau padanan bahan penukarnya.
- Susu dapat diganti dengan sumber protein hewani lainnya dalam jumlah porsi yang sama.
- « 1 porsi gula setara 10 gr gula 1 sdm = 20 gr gula
- « 1 porsi minyak setara 5 gr minyak.