

**PENGEMBANGAN MENU SEHAT
“PAO VEGETARIAN”
DI CHINESE KITCHEN PO HOTEL,
SEMARANG**

***HEALTHY MENU DEVELOPMENT
“PAO VEGETARIAN”
AT CHINESE KITCHEN PO HOTEL, SEMARANG***



TUGAS AKHIR MAGANG S1

**OLEH
Lamsihar Alex Siregar
20.12.0008**

**KONSENTRASI *NUTRITION AND CULINARY TECHNOLOGY*
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

**PENGEMBANGAN MENU SEHAT
“PAO VEGETARIAN”
DI CHINESE KITCHEN PO HOTEL, SEMARANG**

***HEALTHY MENU DEVELOPMENT
“PAO VEGETARIAN”
AT CHINESE KITCHEN PO HOTEL, SEMARANG***

TUGAS AKHIR MAGANG S1

Diajukan untuk
memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

OLEH
Lamsihar Alex Siregar
20.I2.0008

**KONSENTRASI *NUTRITION AND CULINARY TECHNOLOGY*
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2024

RINGKASAN

Pola makan *vegetarian* merupakan salah satu bagian dari sebuah menu. Pola makan ini dilakukan dengan cara tidak mengonsumsi produk yang berasal dari unggas, tetapi hanya mengonsumsi dari produk tumbuh-tumbuhan (nabati). Pemenuhan asupan nutrisi yang diperlukan tubuh yaitu meliputi serat, mineral, karbohidrat dan juga vitamin. Pao (bungkus) merupakan salah satu produk makanan kecil (kue) yang berbentuk tempurung dengan varian isian daging ataupun isian manis (pasta kacang-kacangan). Tujuan dalam penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu pengembangan menu pao *vegetarian* dan melakukan evaluasi terhadap kandungan gizi yang terkandung dalam pao. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode *focus group discussion*. Pada kegiatan magang ini dilakukan diskusi dalam pengembangan menu baru dan melakukan evaluasi nilai gizi dari bahan-bahan yang digunakan dalam pao *vegetarian* menggunakan *software NutriSurvey 2007* dan beberapa *database* pendukung. Hasil yang diperoleh yang telah dilakukan selama kegiatan magang yaitu pengembangan menu pao sehat (pao *vegetarian*). Pada produk pao yang diproduksi sangat diterima dengan baik oleh para responden (*chef*). Pada analisis sensori yang dilakukan hasil tertinggi untuk penilaian terhadap kulit pao *overall* memperoleh hasil frekuensi penilaian yaitu baik sebanyak 8 orang responden dan penilaian sangat baik sebanyak 7 orang. Kemudian pada penilaian terhadap isian pao *overall* memperoleh hasil frekuensi tertinggi dengan penilaian baik sebanyak 10 orang dan penilaian sangat baik sebanyak 5 orang. Hasil pengujian *NutriSurvey* pada 30 pao menghasilkan 3187,8 kcal sedangkan pada isian 30 pao pao didapatkan 228,6 kcal. Hasil akhir untuk penyajian 1 pao *vegetarian* dihasilkan energi sebesar 113,88 kcal.

SUMMARY

Vegetarian diet is one part of a menu. This diet is done by not consuming products derived from poultry, but only consuming from plant products (vegetable). Fulfillment of the nutritional intake needed by the body includes fiber, minerals, carbohydrates and vitamins. Pao (wrap) is one of the small food products (cakes) in the form of shells with variants of meat fillings or sweet fillings (bean paste). The purpose of the research that will be conducted by the author is to develop a vegetarian pao menu and evaluate the nutritional content contained in pao. The method used in this research is the focus group discussion method. In this internship activity, discussions were held in developing a new menu and evaluating the nutritional value of the ingredients used in vegetarian pao using NutriSurvey 2007 software and several supporting databases. The results obtained that have been carried out during the internship activities are the development of a healthy pao menu (vegetarian pao). The produced pao products were very well received by the respondents (chefs). In the sensory analysis carried out, the highest results for the assessment of the overall pao skin obtained the results of the frequency of assessment, namely good as many as 8 respondents and very good assessment as many as 7 people. Then in the assessment of the overall pao filling obtained the highest frequency results with a good assessment of 10 people and a very good assessment of 5 people. The NutriSurvey test results on 30 pao produced 3187.8 kcal while the filling of 30 pao pao obtained 228.6 kcal. The final result for serving 1 vegetarian pao produced energy of 113.88 kcal.