सत्यमेव जयते	**महाराष्ट्र शासन** जिल्हा शल्य चिकीत्सक,जिल्हा रुग्णालय, नागपूर	बेटी बचाओ save the girl child · NHM

दुरध्वनीक्र.:-०७१२/२७२५४२१
फॅक्सक्र.:- ०७१२-२७२५४२१
ईमेलcsnagpur2019@gmail.com
मानकापूर रोड, क्रिडा संकुल जवळ, ४४० ०१८

जा.क्र.जिशचिसरुना/कंत्राटी/आहार सेवा/ 10106 /२६
कार्यालय जिल्हा शल्य चिकीत्सक, नागपूर दिनांक :- 17 AUG 20[illegible]

डॉ.एन.बी.राठोड, जिल्हा शल्य चिकीत्सक जिल्हा रुग्णालय नागपूर.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या अखत्यारीत २०० पेक्षा कमी खाटा असलेल्या रुग्णालया करीता आहार सेवा पुरविण्यासाठी महिला स्वयं-सहाय्यता बचत गटांची निवड करण्यासाठीचा

जाहीरात नमूना

> कार्यालयाचे नाव :- जिल्हा शल्यचिकीत्सक कार्यालय,नागपूर

> कार्यालयाचा पत्ता - मानकापूर चौक, क्रिडा संकुल जवळ, नागपूर

> कार्यालयाचा ई-मेल - csnagpur2019@gmail.com

> संपर्क क्रमांक: ०७१२/२७२५४२१

> जा.क्र.: [जाहिरात क्रमांक /10170 २०२६ दिनांक: :- 18-8-2026

> जाहीर ई-निविदा / अर्ज मागविण्याबाबत जाहिरात :-

महाराष्ट्र शासन सार्वजनिक आरोग्य विभागांतर्गत [नागपूर जिल्हाशल्य चिकीत्सक, यांचे जिल्ह्याचे/तालुक्याचे नाव] कार्यक्षेत्रातील २०० पेक्षा कमी खाटा असलेल्या शासकीय रुग्णालयांमध्ये (जिल्हा / सामान्य / महिला / उपजिल्हा / ग्रामीण व इतर रुग्णालयात दाखल असणाऱ्या रुग्णांना दररोज सकस व दर्जेदार आहार सेवा (Catering Service/Diet Service) पुरविण्यासाठी नोंदणीकृत महिला महिला बचत गट / महिला स्वयंसहाय्यता गट (SHG) यांच्याकडून विहीत नमुन्यात अर्ज मागविण्यात येत आहेत.

रुग्णालय निहाय तपशीलः

१) ग्रामीण रुग्णालय (RH) ३० खाटा, ग्रामिण रुग्णालय, देवलापार, ,काटोल, , कोंढाळी, नरखेड, उमरेड, भिवापूर, हिंगना, कळमेश्वर, , कुहि, , मौदा, पारशिवनी, ,पाटणसावंगी

२) उपजिल्हा रुग्णालय (SDH) ५० खाटा उपजिल्हा रुग्णालय, रामटेक

३) उपजिल्हा रुग्णालय (SDH) १०० खाटा, उपजिल्हा रुग्णालय, कामठी

४)) जिल्हा रुग्णालय (District Hospital) १०० जिल्हा रुग्णालय, नागपूर

मुख्य अटी व शर्ती:

१) पात्रताः अर्जदार महिला बचत गट / स्वयं सहाय्यता गट हा किमान [२ वर्षे] जुना व नोंदणीकृत असणे आवश्यक आहे.

२) अनुभवः बचत गटाला कॅटरिंग, भोजनालय किंवा आहार पुरवठ्याचा पूर्वअनुभव असलेल्या गटास प्राधान्य दिले जाईल.

3) FSSAI नोंदणी: अन्न सुरक्षितता आणि मानक प्राधिकरणाची (FSSAI) नोंदणी/परवाना असणे अनिवार्य आहे.

४) बँक खाते: बचत गटाचे राष्ट्रीयकृत / शेड्युल्ड बँकेत सक्रिय बँक खाते व पॅन कार्ड असणे आवश्यक आहे.

५) रुग्णालयाच्या नियमानुसार व आहार वेळापत्रकानुसार रुग्णांना वेळोवेळी (नाश्ता, दुपारचे भोजन, सायंकाळचा
चहा, रात्रीचे भोजन) पुरवणे बंधनकारक राहील.

अर्जाचे वेळापत्रकः

अर्ज मिळण्याचे व जमा करण्याचे ठिकाण: [जिल्हा शल्यचिकीत्सक जिल्हा रुग्णालय, संकेतस्थळ [https://ahaar.maharashtra.gov.in/portal]

आहार सेवेकरिता करावयाचा अर्ज https://ahaar.maharashtra.gov.in/ portal या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे

अर्ज स्वीकारण्याचा कालावधी: दिनांक १९/०८/२०२६ ते दि. ०३/०९/२०२६ (सकाळी १०:०० से सायंकाळी ६:०० वाजेपर्यंत, शासकीय सुट्टीचे दिवस वगळून)

अर्ज सादर करण्याची अंतिम मुदतः दिनांक ०३/०९/२०२६ सायंकाळी ६:०० वाजेपर्यंत

अर्जाची छाननी दिनांक ०४/०९/२०२६ ते दि.०७/०९/२०२६.

अंतरिम गुणांकन यादी प्रसिध्द करणे दिनांक ०८/०९/२०२६ रोजी दुपारी ०१:०० वाजेपर्यंत.

अंतरिम गुणांकन यादीवर श्रुटीची पुर्तता करणे दिनांक ०९/०९/२०२६ ते दि. १२/०९/२०२६ रोजी संध्याकाळी ०६.०० वाजेपर्यंत.

श्रुटीची पुर्तता करुन पात्र महिला स्वंय-सहायता गटांची गुणांकन यादी करणे: दिनांक १२/०९/२०२६ ते दि.१५/०९/२०२६ रोजी संध्याकाळी ०६:०० वाजेपर्यंत

अंतिम गुणांकन यादी प्रसिध्द करणे दिनांक १६/०९/२०२६.

गुणांकन यादीस उपसंचालक आरोग्य सेवा (परिमंडळे) यांची मान्यता घेणे. दिनांक २१/०९/२०२६ ते १९/०९/२०२६

कार्यादेश निर्गमित करणे दिनांक २१/०९/२०२६ ते २२/०९/२०२६.

कार्यादेश देण्यात आलेल्या महिला स्वंय-सहायता गटांमार्फत आहार सेवा सुरु करणे कार्यादेशापासून दिनांक ०२/१०/२०२६ पर्यंत.

आवश्यक कागदपत्रे (अर्जासोबत जोडावयाची साक्षांकित सत्यप्रत):

बचत गट नोंदणी प्रमाणपत्र (MSRLM / MAVIM / नगरपरिषद / पंचायत समिती कडील दाखला).

बचत गटाचा पॅन कार्ड (PAN Card) आणि पासबुकच्या पहिल्या पानाची छायांकित प्रत.

FSSAI फूड लायसन्स / नोंदणी प्रत.

बचत गटाच्या सदस्यांची यादी व ठराव प्रत (सदर कामासाठी अर्ज करण्यास मान्यता असल्याचा ठराव)

मागील वर्षाचे बैंक स्टेटमेंट.

अनुभव प्रमाणपत्र (असल्यास).

टीपः अर्जाचा नमुना, नियम, अटी, शर्ती आणि Menu (आहार तक्ता) बाबतची सविस्तर माहिती वरील नमूद कार्यालयात कार्यालयीन वेळेत उपलब्ध राहील. कोणतीही कारणे न देता अर्ज स्वीकारणे किंवा नाकारणे याचे अधिकार जिल्हास्तरीय निवड समितीकडे राखून ठेवण्यात आले आहेत.

जिल्हास्तरीय निवड समिती अध्यक्ष,
तथा जिल्हा शल्यचिकित्सक
जिल्हा रुग्णालय, नागपूर

WEB SITE DOCUMENT UPLOAD FORM (WDU)

Name of Program	आहार सेवा पुरविण्याकरीता निविदा.
Name & Designation of Officer	डॉ. एम. वि. राठोड. जि.श.चि. नागपूर
Date of Publication	19.08.२०२६
Displayed on Website (Please ( ) check box)	www.nrhm.maharashtra.gov.in ✓ www.arogya.maharashtra.gov.in
Published on section /tab of website	
Document Title should be displayed as (in Marathi)	सा. आरोग्य विभागाच्या कार्यान्वित २०० पेक्षा जास्त खाटा असलेल्या रुग्णालयांकरीता आहार सेवा पुरविण्यासाठी महिला स्वयं सहाय्यता बचत गटाची निवड करण्याकरीता जाहिरात नमुना.
Document Title should be displayed as (in English)	
Document Size (Document should be in PDF format and size will not exceed more than 20 MB)	

Declaration

I Hereby declare that all information provided in this website do cument upload (WDU) for the purpose of uploding /updating document on website only and correct to be best of my knowledge. All documents responibility will be on concern program department only; IT NHM department is not responsible for any breach cause to content of uploaded documents. IT NHM deparment is responsible only for uploading /updating documents on websites.

Date:

Signature of Program

Civil Surgeon
General Hospital, Nagpur

परिशिष्ट - ७ अ प्रस्तावित प्रमाणित आहार
प्रवर्ग - ७ ते १२ महिने शिशुचा संपूर्ण आहाराचे विवरण

वेळ	आहारातलील पदार्थ	शिशु संपूर्ण आहार (७ ते १२ महिने)
सकाळी ६.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान
सकाळी ८.०० वा.	दुध	दुध-१०० मिली साखर-५ ग्रॅम
सकाळी १०.०० वा.	सुप	मुगडाळ-५ ग्रॅम फळभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
दुपारी १२.०० वा.	खिचडी	तांदुळ-१० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम (कुस्करलेली) तेल-५ ग्रॅम
दुपारी २.०० वा.	दुध	दुध-५० मिलीसाखर-५ ग्रॅम
दुपारी ४.०० वा.	सुप	मुगडाळ-५ ग्रॅम पालेभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
संध्याकाळी ६.०० वा.	फळ	फळ-१०० ग्रॅम
रात्री ८.०० वा.	सोजी	सोजी-५ ग्रॅम साखर-१० ग्रॅम तेल/शुद्ध तुप-५ ग्रॅम
रात्री १०.०० वा.	दुध	दुध-१०० मिली साखर-५ ग्रॅम
रात्री १२.०० वा	स्तनपान	स्तनपान

परिशिष्ट ८ प्रस्तावित प्रमाणित आहार
प्रवर्ग बालरुग्ण ताक आहार (अतिसार रुग्ण)

खाद्यपदार्थाचे नाव	७ ते १२ महिने प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	१ ते ३ वर्ष प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	४ ते ६ वर्ष प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	७ ते १२ वर्ष प्रमाण (ग्रॅम/मिली)
तृणधान्य-	प्रमाण (ग्रॅम)	प्रमाण (ग्रॅम)	प्रमाण (ग्रॅम)	प्रमाण (ग्रॅम)
दुध	२५०	३००	३००	५००
केळी नग	१	२	२	३
तांदुळ	२०	२०	३०	४०
मुग डाळ	१०	१०	१५	२०
साबुदाणा	१५	३०	६०	९०
साखर	२०	३०	३०	३०

तेल/तुप	१२	१२	१५	२४
उष्मांक (किलोकॅलरी)	५२८	७४०	९१०	१२२०
प्रथिने (ग्रॅम)	१०.४	१४	१६	२४.५
RDA नुसार उष्मांक (किलोकॅलरी)	६८०	१११०	१३६०	१७००
प्रथिने (ग्रॅम)	१०.५	१२.५	१६	२३

टिप:- १. हा आहार अतिसार झालेल्या रुग्णांसाठी द्यावा. ५ ग्रॅम मीठ लिंबु-मीठ-पाणी साठी वापरावे.
रुग्णाला लिंबु-मीठ-पाणी दिवसात ४-५ वेळा द्यावे.
२. दुधाचे ताक करुन देण्यात यावे.

संदर्भ:- १. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA-२०२०), Nutritive Value of Indian Foods National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad
२. Krause's Food, Nutrition &Diet Therapy (Chapter-२९,३०,३१) Normal & Therapeutic Nutrition

परिशिष्ट ८ अ प्रस्तावित प्रमाणित आहार वाटप विवरण
प्रवर्ग - बालरुग्ण ताक आहार (अतिसार रुग्ण)

वेळ	आहारातील पदार्थ	७ ते १२ महिने	१ ते ३ वर्ष	४ ते ६ वर्ष	७ ते १२ वर्ष
सकाळी ७.०० वा.	साबुदाणा खीर	साबुदाणा - ७.५ ग्रॅम साखर- ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	साबुदाणा -१५ ग्रॅम साखर- ७.५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	साबुदाणा - १५ ग्रॅम साखर- ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	साबुदाणा - ३० ग्रॅम साखर- ७.५ ग्रॅम तुप - ६ ग्रॅम
सकाळी ९.०० वा.	ताक, केळ	दुध- १२५ मिली केळ- अर्धा साखर- ५ ग्रॅम	दुध - १५० मिली केळ - १ नग साखर - ७.५ ग्रॅम	दुध- १५० मिली केळ- १ नग साखर-७.५ ग्रॅम	दुध- २५०मिली केळ- १ नग साखर-५ ग्रॅम
दुपारी १२.०० वा.	मुगदाळ खिचडी	तांदुळ - १० ग्रॅम मुग डाळ - ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	तांदुळ - १० ग्रॅम मुग डाळ - ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	तांदुळ - १५ ग्रॅम मुग डाळ - ७.५ ग्रॅम तुप - ४.५ ग्रॅम	तांदुळ - २० ग्रॅम मुग डाळ - १० ग्रॅम तुप - ६ ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा.	ताक केळ	दुध - १२५ मिली केळ - अर्धा साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १५० मिली केळ - १ नग साखर - ७.५ ग्रॅम	दुध - १२५ मिली केळ - १ नग साखर - ७.५ ग्रॅम	दुध - २५० मिली केळ - २ नग साखर - ७.५ ग्रॅम
संध्याकाळी ६.०० वा	साबुदाणा खीर	साबुदाणा - ७.५ ग्रॅम साखर - ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	साबुदाणा - १५ ग्रॅम साखर - ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	साबुदाणा-१५ ग्रॅम साखर - ७.५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	साबुदाणा-३० ग्रॅम साखर - ७.५ ग्रॅम तुप - ६ ग्रॅम
रात्री ८.०० वा.	मुगदाळ खिचडी	तांदुळ - १० ग्रॅम मुग डाळ - ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	तांदुळ - १० ग्रॅम मुग डाळ - ५ ग्रॅम तुप - ३ ग्रॅम	तांदुळ - १५ ग्रॅम मुग डाळ-७.५ ग्रॅम तुप - ४.५ ग्रॅम	तांदुळ - २० ग्रॅम मुग डाळ-१० ग्रॅम तुप - ६ ग्रॅम

भाग २ (प्रौढरुग्ण सर्व)

परिशिष्ट - ९ प्रस्तावित प्रमाणित आहार

प्रवर्ग - प्रौढ रुग्ण (पुरुष, स्त्री)

खाद्यपदार्था चे नाव	पुरुष प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	स्त्री प्रमाण (ग्रॅम/मिली)		
		सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
तृणधान्य-	२७५	२००		
गहुपीठ	१६०	११०	+२५	+५०
तांदुळ	७०	६०		
पोहे/रवा/सोजी	४५	३०		
डाळ/उसळ	८०	६०		+२०
डाळ	५०	४०		
उसळ	३०	२०		
भाज्या				
हिरवी पालेभाजी	१००	१००		
फळभाजी	२००	२००		
कंदभाजी	१००	१००		
फळे				
मोसमी फळ	१ नग (१०० ग्रॅम)	१ नग (१०० ग्रॅम)	+१ नग (१०० ग्रॅम)	+१ नग (१०० ग्रॅम)
दुध	३०० मिली	३०० मिली	+१०० मिली	+१०० मिली
साखर/गुळ	२०	२०	+५	+१०
खाद्य तेल	२५	१५	+५	+१०
मसाला साहित्य	१०	१०		
मीठ	५	५		
तेलबीया	३०	३०	+१०	+१०
चहापत्ती	५	५		
अंडी/उसळ			+२ नग/२० ग्रॅम	+१ नग/२५ ग्रॅम
प्रथिने (ग्रॅम)	६७.२	५८.०	+२२.०	+१७.०
उष्मांक (किलो कॅलरी)	२१३०	१६९०	+३५०	+६००

टिप:- १. मांसाहाराकरीता ७५ ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळी ऐवजी देता येईल.
२. उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी वैद्यकीय सल्यानुसार मीठाचे प्रमाण ठरवावे. (५ ग्रॅम मीठात २ ग्रॅम सोडीयम असते)
३. हे शारीरिक आजारी नसल्यामुळे त्यांना संपूर्ण आहार देण्यात येतो.
४. गर्भवती स्त्री, स्तनदा माता, अस्थीरोगांचे ग्रस्त तसेच शस्त्रक्रियेसाठी भरती झालेले पण शस्त्रक्रिया न झालेल्या रुग्णांकरीता असा आहार देण्यात येतो.
५. डाळी उसळी यामध्ये सर्व प्रकारचे कडधान्य मुग, मटकी, चवळी, हरभरा, वाटाणा, मसुर तसेच डाळींमध्ये तुर, चणा, सालीची मुगडाळ, उडीद, मसुर यासर्व डाळींचा समावेश असावा.
६. प्रौढ रुग्णांकरीता नवीन मानंकाप्रमाणे साधारण काम करणारी पुरुष/स्त्री यांचा आहार देण्यात आला आहे.
७. गर्भवती स्त्री व स्तनदा माता यांना गुळ शेंगदाण्याचा लाडू (५० ग्रॅम) अतिरिक्त स्वरुपात देण्यात यावा.

संदर्भ:-१. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA २०२०)
Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad
२. Food and Nutrition volume २ (Swaminathan १-२३)

परिशिष्ट – ९ अ प्रस्तावित प्रमाणित आहाराचे विवरण
प्रवर्ग – प्रौढ रुग्ण (पुरुष,स्त्री)

वेळ	आहारातील पदार्थ	पुरुष प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	स्त्री प्रमाण (ग्रॅम/मिली)		
			सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
सकाळी ६.०० वा.	चहा (१०० मिली)	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम		
सकाळी ९.०० वा. नाश्ता	पोहे/रवा/सोजी /इडली	४५ ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम	३० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम कंदभाजी-२०ग्रॅम		
	उसळ	उसळ-३० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदानाकूट-५ ग्रॅम	उसळ-२० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदानाकूट-५ ग्रॅम		
	दुध	दुध-१०० मिली साखर-५ ग्रॅम	दुध-१०० मिली साखर-५ ग्रॅम	+ साखर-२.५ ग्रॅम	+ साखर-५ ग्रॅम
	फळ	१ नग (१५० ग्रॅम)	१ नग (१०० ग्रॅम)		
	अंडी/उसळ	-	-	+ १नग	
दुपारी १२.०० वा.जेवण	पोळी	२ पोळ्या-८० ग्रॅम	२ पोळ्या-५५ ग्रॅम		+ १ पोळी - २५ ग्रॅमे
	भात	तांदुळ-३५ ग्रॅम	तांदुळ-३० ग्रॅम		

	वरण	डाळ-२५ ग्रॅम, तेल-२.५ ग्रॅम	डाळ-२० ग्रॅम, तेल-२.५ ग्रॅम		
	भाजी	फळभाजी १५० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदाणा कूट-५ ग्रॅम	फळभाजी १५० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदाणा कूट-५ ग्रॅम	+ २.५ ग्रॅम तेल	+५ ग्रॅम तेल
	सलाद	कंदभाजी- २० ग्रॅम, फळभाजी -५० ग्रॅम	कंदभाजी- २० ग्रॅम, फळभाजी -५० ग्रॅम		
	चटणी (जवस,तीळ, शेंगदाना)	१५ ग्रॅम	१५ ग्रॅम	+१० ग्रॅम गुळ ५ ग्रॅम	+१० ग्रॅम गुळ १० ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा. चहा	चहा (१०० मिली)	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	+फळ १ नग	+फळ १ नग
	अंडी/उसळ	-	-	+१ नग/२० ग्रॅम	+१ नग/२५ ग्रॅम+तेल-१०ग्रॅम
रात्री ७.०० वा	पोळी	२ पोळ्या-८० ग्रॅम	२ पोळ्या-५५ ग्रॅम		+१ पोळी-२५ ग्रॅम
	भात	तांदुळ-३५ ग्रॅम	तांदुळ-३० ग्रॅम		
	डाळ भाजी	डाळ २५ ग्रॅम पालेभाजी-१०० ग्रॅम तेल-७.५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम शेंगदाणा कूट ५ ग्रॅम	डाळ २० ग्रॅम पालेभाजी-१०० ग्रॅम तेल-७.५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम शेंगदाणा कूट ५ ग्रॅम	+ २.५ ग्रॅम तेल	+५ ग्रॅम तेल
रात्री ९.०० वा.	दुध	१०० मिली साखर-५ ग्रॅम	१०० मिली साखर-५ ग्रॅम	+ १०० मिली साखर-२.५ ग्रॅम	+१०० मिली साखर-५ ग्रॅम

परिशिष्ट- १०

प्रस्तावित प्रमाणित अतिप्रथिनयुक्त पुरक आहार

प्रवर्ग - प्रौढरुग्ण क्षयरोगरुग्ण, कर्करुग्ण, जळीतरुग्ण

खाद्यपदार्थाचे प्रमाण (ग्रॅम)				
पदार्थ	आर टी फिड	पातळ आहार	हलका आहार	संपूर्ण आहार
दुध+अंडी	दुध-१५० मिली अंडी-१ नग (प्रथिने १२.३ उष्मांक १८८ किकॅ)	दुध-१५० मिली अंडी-१ नग (प्रथिने १२.३ उष्मांक १८८ किकॅ)	दुध १५० मिली उकडलेले अंडे-२ नग (नरम) (प्रथिने १९.५ ग्रॅम उष्मांक २७३ कि.कॅ)	दुध १५० मिली उकडलेले अंडे-२ नग (प्रथिने १९.५ ग्रॅम उष्मांक २७३ कि.कॅ)

डाळ पाणी + स्किम मिल्क पावडर	डाळ ४० स्किम मिल्क पावडर-१० ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम प्रथिने १४.२ ग्रॅम उष्मांक २३२कि.कॅ.	डाळ ४० स्किम मिल्क पावडर-१० ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम प्रथिने १४.२ ग्रॅम उष्मांक २३२कि.कॅ.	डाळ ४० स्किम मिल्क पावडर-१० ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम प्रथिने १४.२ ग्रॅम उष्मांक २३२कि.कॅ.	डाळ ४० स्किम मिल्क पावडर-१० ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम प्रथिने १४.२ ग्रॅम उष्मांक २३२कि.कॅ.
सातु	गहु-३० ग्रॅम दाळवं-१५ ग्रॅम दुध-१५०मिली साखर-१० ग्रॅम पाणी-१००मिली प्रथिने-१५.९ ग्रॅम उष्मांक ३२४कि.कॅ.	गहु-३० ग्रॅम दाळवं-१५ ग्रॅम दुध-१५०मिली साखर-१० ग्रॅम पाणी-१००मिली प्रथिने-१५.९ ग्रॅम उष्मांक ३२४कि.कॅ.	गहु-३० ग्रॅम दाळवं-१५ ग्रॅम दुध-१५०मिली साखर-१० ग्रॅम (साधारण घट्ट स्वरुपात) प्रथिने-१५.९ ग्रॅम उष्मांक ३२४कि.कॅ.	गहु-३० ग्रॅम दाळवं-१५ ग्रॅम दुध-१५०मिली साखर-१० ग्रॅम (साधारण घट्ट स्वरुपात) प्रथिने-१५.९ ग्रॅम उष्मांक ३२४कि.कॅ.
उसळ	कडधान्य-४० ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम (पातळ सुप) प्रथिने-१३ ग्रॅम उष्मांक ३००कि.कॅ.	कडधान्य-४० ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम (पातळ सुप) प्रथिने-१३ ग्रॅम उष्मांक ३००कि.कॅ.	कडधान्य-४० ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम (साधारण घट्ट) प्रथिने-१३ ग्रॅम उष्मांक ३००कि.कॅ.	कडधान्य-४० ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम प्रथिने-१३ ग्रॅम उष्मांक ३००कि.कॅ.
लाडू	-	-	शेंगदाणे-४० ग्रॅम गुळ-३० ग्रॅम (पावडर स्वरुपात) प्रथिने-१०.२ ग्रॅम उष्मांक ३२८कि.कॅ.	शेंगदाणे-४० ग्रॅम गुळ-३० ग्रॅम (लाडू स्वरुपात) प्रथिने-१०.२ ग्रॅम उष्मांक ३२८कि.कॅ.

टिप:- १. वरिलप्रमाणे कोणताही एकच पदार्थ एकावेळी देता येईल.
२. कडधान्यांचा वापर मोड आणूनच करावा.
३. हे पुरक पदार्थ सर्व रुग्णांना त्यांच्या गरजेनुसार आहारासोबत अतिरिक्त स्वरुपात देण्यात यावे.
४. कच्ची अंडी वापरु नये.
५.आर.टी.फिड तयार करतांना खाद्य उपयोगी खोबरा तेलाचा वापर करता येऊ शकेल.
६. दुधाची एलर्जी असल्यास सोया दुधाचा वापर करता येऊ शकेल

संदर्भ:-१. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

परिशिष्ट - ११ प्रस्तावित प्रमाणित आहार

प्रवर्ग - पातळ आहार, ताक आहार व हलका आहार रुग्ण (पुरुष व स्त्री) शस्त्रक्रिया, क्षयरोग, कर्करोग (अतिदक्ष)

खाद्यपदार्थाचे नाव	खाद्यपदार्थाचे प्रमाण (ग्रॅम/मिली)		
	पातळ आहार (*)	ताक आहार (**)	हलका आहार (***)
तृणधान्य:-			
गहू	४०	-	-

सोजी	४०	-	५०
तांदुळ	-	-	१००
पोहे	-	३०	-
साबुदाणा	-	३०	३०
लाहया (धानाच्या)	-	५०	-
डाळ:-			
मुगडाळ	३०	-	५०
दालिया	३०	-	-
भाज्या:-			
फळभाजी	-	-	१००
कंदभाजी	१००	-	१००
फळे:-	१ मोसंबी (१०० ग्रॅम)	२ लिंबु व ४ केळी	१ मौसमी फळ (१०० ग्रॅम)
दुध	१००० मिली	८०० मिली (दह्यासाठी)	५५० मिली
साखर/गुळ	४०	४०	४०
खाद्य तेल	-	-	१०
मसाला साहित्य	-	-	५
मीठ	-	१०	५
चहापत्ती	-	५	५
प्रथिने (ग्रॅम)	५८.०	३५.०	५८.०
उष्मांक (किलो कॅलरी)	१६००	१३६०	१६००

टिप:-

१. (*) हा आहार शस्त्रक्रियेनंतर, ब्लिडिंग अल्सर्स, कुपोषित, क्षयरोग, एडस, कर्करोग रुग्णांसाठी द्यावा.

२. (**) हा आहार अतिसार झालेल्या रुग्णांसाठी द्यावा. ५ ग्रॅम मीठ, लिंबु-मीठ-पाणी साठी वापरावे. रुग्णाला लिंबु-मीठ-पाणी दिवसभरात ४-५ वेळा द्यावे.

३. (***) हा आहार अन्ननलिकेचे आजार, काविळ, शस्त्रक्रियेनंतर व ताप आलेल्या रुग्णांसाठी देता येईल. या आहारात प्रामुख्याने दुधी, दोडके, ढेमस, कोहळ, कच्ची पपई, कच्चे केळ, बटाटे, रताळी या भाज्यांचा समावेश करावा. डायलिसिसच्या रुग्णांकरिता प्रति १०.० ग्रॅम प्रथिनांसाठी २ अंडयाचा पांढरा भाग/३०० मिली दुध वाढवावे. मीठ व पाण्याचे प्रमाण वैद्यकीय सल्ल्यानुसार ठरवावे.

४. दुधाची एलर्जी असल्यास सोयामिल्कचा वापर करता येऊ शकेल.

संदर्भ:-

१. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA-२०२०), Nutritive Value of Indian Foods National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

२. Krause's Food, Nutrition &Diet Therapy (Chapter-२९,३०,३१) Normal & Therapeutic Nutrition

परिशिष्ट - ११ अ प्रस्तावित प्रमाणित आहाराचे विवरण
प्रवर्ग - पातळ आहार, ताक आहार, हलका आहार रुग्ण (पुरुष व स्त्री) शस्त्रक्रिया, क्षयरोग, कर्करोग (अतिदक्ष)

वेळ	पातळ आहार (*)	ताक आहार (**)	हलका आहार (***)
सकाळी ६.०० वा.	दुध-२०० मिली साखर-५ ग्रॅम	काळा चहा-(१५० मिली) साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम केळ १ नग- १०० ग्रॅम	चहा-(१५० मिली) दुध-२५ मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम
सकाळी ८.०० वा.	सातु गहू-२० ग्रॅम दालिया-१५ ग्रॅम दुध-१५० मिली साखर-१० ग्रॅम	दहीपोहे दही-१५० मिली, पोहे-१५ ग्रॅम साखर-५ ग्रॅम+मीठ	खीर तांदुळ-३० ग्रॅम दुध-१५० मिली साखर-१५ ग्रॅम
सकाळी १०.०० वा.	दुध-१५० मिली साखर-५ ग्रॅम, मोसंबी १ नग (१०० ग्रॅम)	दही-भात दही-१५० मिली तांदुळ-१५ ग्रॅम साखर-५ ग्रॅम	मौसमी फळ-१ नग (१०० ग्रॅम)
दुपारी १२.०० वा.	सोजी खिचडी सोजी-२० ग्रॅम मूगडाळ- १५ ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम	ताक-लाह्या दही-१०० मिली लाहया-२५ ग्रॅम केळ १ नग-१०० ग्रॅम	खिचडी तांदुळ-५० ग्रॅम मुगडाळ-२५ ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा.	दुध-१५० मिली साखर-५ ग्रॅम	काळा चहा-(१५० मिली) साखर-५ ग्रॅम, चहापत्ती-२.५ ग्रॅम केळ- १ नग-१०० ग्रॅम	चहा-(१५० मिली) दुध-२५ मिली, साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम
दुपारी ५.०० वा.	सातु- गहू-२० ग्रॅम दाळवं- १५ ग्रॅम दुध-१५० मिली, साखर-१० ग्रॅम पाणी-१०० मिली (पातळकरण्यासाठी)	दहीपोहे दही-१५० मिली पोहे-१५ ग्रॅम साखर-५ ग्रॅम+मिठ	सोजी सोजी-५० ग्रॅम दुध-१५० मिली साखर-१५ ग्रॅम
रात्री ७.०० वा.	सोजी खिचडी सोजी-२० ग्रॅम मुगडाळ-१५ ग्रॅम,	दही-भात दही-१५० मिली तांदुळ-१५ ग्रॅम	खिचडी तांदुळ-५० ग्रॅम मुगदाळ-२५ ग्रॅम

	कंदभाजी-५० ग्रॅम	साखर-५ ग्रॅम	कंदभाजी-५० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम दही-१०० मिली
रात्री ९.०० वा.	दुध-२०० मिली साखर-५ ग्रॅम	ताक-लाह्या दही-१०० मिली लाह्या-२५ ग्रॅम केळ १ नग-१०० ग्रॅम	-

परिशिष्ट – १२ अ
प्रस्तावित प्रमाणित आहार
प्रौढ मनोरुग्ण पुरुष, स्त्री

खाद्यपदार्थाचे नाव	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)		
		सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
तृणधान्य-:	३६०	३००		
गहूपीठ	२४०	१६०	+२५	+५०
तांदुळ	८०	१००		
पोहे/रवा/सोजी	४०	४०		
डाळ/उसळ/ मांसाहारी पदार्थ :	१२०	९०		
डाळ	८०	६०		+२०
उसळ	४०	३०		
भाज्या-:				
हिरवी पालेभाजी	१००	१००		
फळभाजी	२००	२००		
कंदभाजी	१००	१००		
फळे-:				
सिझनल फळ	१ नग (१५० ग्रॅम)	१ नग (१५० ग्रॅम)		१ नग (१५० ग्रॅम)
दुध	३०० मिली	३००मिली	+१०० मिली	+१०० मिली
साखर/गुळ	२०	१०	+५	+२०
खाद्य तेल	३०	२०	+५	+१०
मसाला साहित्य	१०	१०		
मीठ	५	५		
चहापत्ती	५	५		
तेलबीया	३०	३०	+१०	+१०

अंडी/उसळ	१	१	+१ नग/५० ग्रॅम	
प्रथिने (ग्रॅम)	८७.५	७४.२	+२२.०	+१७.०
उष्मांक (कि.कॅ.)	२६९०	२१३५	+३५०	+६००

टिप:- १. मांसाहाराकरिता ७५ ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळीऐवजी देता येईल.

२. उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी वैद्यकीय सल्लयानुसार मीठाचे प्रमाण ठरवावे. (५ ग्रॅम मीठात २ ग्रॅम सोडीयम असते)

३. मनोरुग्ण हे शारीरिक आजारी नसल्यामुळे त्यांना संपुर्ण आहार देण्यात येतो.

४. डाळी उसळी यामध्ये सर्व प्रकारचे कडधान्य मुग, मटकी, चवळी, हरभरा, वाटाणा, मसुर तसेच डाळीमध्ये तुर, चणा, सालीची मुगडाळ, उडीद, मसुर, चवळीची डाळ याचा समोवश असावा.

५. दुधाची ॲलर्जी असल्यास सोया मिल्कचा वापर करता येऊ शकेल.

६. मनोरुग्णांकरीता मध्यम काम करणारे पुरुष/स्त्री यांची मानके वापरण्यात आली आहे.

७. बटाट्याचा समावेश कंदभाजी मध्ये न करता तृणधान्यामध्ये करण्यात यावा. आहारतज्ञांनी बटाटयाचा समावेश भाजीत केल्यास त्यानुसार तृणधान्याचा प्रमाणात समायोजन करावे.

८. स्तनदामातासांठी अतिरिक्त उष्मांकाची गरज पुर्णकरण्याकरिता शेंगदाणा गुळाचा लाडु/कुट देण्यात यावा.

९. आहारात तेलबीयांचा वापर चटणीच्या स्वरुपात करण्यात यावा.

संदर्भ:१- Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA २०२०)

Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad Indian food composition table

२- Food and Nutrition volume २ (Swaminathan १-२३)

परिशिष्ट - १२ अ
प्रस्तावित प्रमाणित आहाराचे विवरण
प्रवर्ग- प्रौढ मनोरुग्ण (पुरुष, स्त्री)

वेळ	आहारातील पदार्थ	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री(अतिरिक्त)
			सर्वसाधारण स्त्री		
			दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम		
सकाळी ९.०० वा. नास्ता	पोहे/रवा/सोजी/ इडली २ नग	४० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम	४० ग्रॅम, तेल-२.५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम		
	उसळ	उसळ-४० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदाणे-५ ग्रॅम	उसळ-३० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम शेंगदाणे-५ ग्रॅम		
	फळ	१ नग (१०० ग्रॅम)	१ नग (१०० ग्रॅम)		+१ नग (१०० ग्रॅम)
	अंडी/उसळ	१ नग	१ नग	+१ नग-२५	+१ नग-२५

				ग्रॅम	ग्रॅम
दुपारी १२.०० वा. जेवण	पोळी	३ पोळ्या-१२० ग्रॅम	२ पोळ्या-८० ग्रॅम	+१ पोळी - २५ ग्रॅम	+१ पोळी-२५ ग्रॅम
	भात	भात -४० ग्रॅम	भात -५० ग्रॅम		
	वरण	डाळ-४० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम	डाळ-३० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम	+तेल ५ ग्रॅम	+डाळ १० ग्रॅम + तेल ५ ग्रॅम
	भाजी	फळभाजी-१५० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम शेंगदाणा कुट-२.५ ग्रॅम	फळभाजी-१५० ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदाणा कुट- २.५ ग्रॅम		
	सलाद	कंदभाजी-२० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम	कंदभाजी-२० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम		
	चटणी/लाडु	शेंगदाणा/जवस/तीळ-१० ग्रॅम	शेंगदाणा/जवस/तीळ-१० ग्रॅम	+१० ग्रॅम	+१० ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा. चहा	चहा (१००मिली)	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती- २.५ ग्रॅम	फळ +१ नग (१०० ग्रॅम)	फळ+१ नग (१०० ग्रॅम)
	अंडी/उसळ	---	---	+१ नग/२५ ग्रॅम	
संध्याकाळी ६.०० वा. जेवण	पोळी	३ पोळ्या-१२० ग्रॅम	२ पोळ्या-८० ग्रॅम		+१ पोळी-२५ ग्रॅम
	भात/ सोजी	भात ४० ग्रॅम	भात ५० ग्रॅम		
	डाळभाजी/वरण +पालेभाजी	डाळ ४० ग्रॅम पालेभाजी-१०० ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम शेंगदाणे-२.५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम	डाळ ३० ग्रॅम पालेभाजी-१०० ग्रॅम तेल-७.५ ग्रॅम शेंगदाणे-२.५ ग्रॅम कंदभाजी-२० ग्रॅम		+डाळ १० ग्रॅम
	सलाद	फळांचा सलाद ५० ग्रॅम	फळांचा सलाद ५० ग्रॅम		
	चटणी	शेंगदाणा/जवस/ तीळ-१० ग्रॅम	शेंगदाणा/जवस/तीळ-१० ग्रॅम		
रात्री ९.०० वा.	हळदीयुक्त दुध (गोल्डण मिल्क)	दुध-२०० मिली साखर-१० ग्रॅम	दुध-२०० मिली	+१०० मिली	+१०० मिली

भाग ३ उपचारात्मक आहार

परिशिष्ट-१३

प्रस्तावित प्रमाणित आहार

प्रवर्ग - प्रौढ रुग्ण - मधुमेह/ हृदयरोग (पुरुष, स्त्री)

खाद्यपदार्थाचे नाव	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)		
		सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)

गहूपीठ	१५०	१००		+५०
तांदुळ	५०	५०		
उपमा/रवा/सोजी/इडली (२ नग)	५०	५०		
डाळ/सोजी				
डाळ	५०	५०		
उसळ	३०	३०		
भाज्या				
हिरवे पाल्या भाजी	१५०	१५०		
फळभाजी	१५०	१५०		
कंदभाजी (कांदा, गाजर, मुळा, बिट)	१००	१००		
फळे				
सिझनल फळे (संत्री, मोसंबी,सफरचंद,पेरु इ.)	१ नग (१०० ग्रॅम)	१ नग (१०० ग्रॅम)		
दुध (स्कीम मिल्क्)	५०० मिली	५०० मिली	+२०० मिली	+२०० मिली
खाद्य तेल	२०	२०	+१०	+१०
मसाला साहित्य	१५	१५		
मीठ	१०	१०		
चहापत्ती	५	५		
अंडी/उसळ	१ नग	१ नग	+१ नग २० ग्रॅम	+१ नग २५ ग्रॅम
मेथीदाना	२०	२०		
तेलबीया (जवस, तीळ, मगज बी,)/शेंगदाणे+फुटाणे	२५	२५		
सोयाचंक	१०	१०		
प्रथिने (ग्रॅम)	८६.०	७३	+२२.०	+१७.०
उष्मांक (किलाकॅलरी)	१९५०	१७५०	+३५०	+६००

टिप:- १. मांसाहाराकरीता ७५ ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळीऐवजी देता येईल.
२. उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार मीठाचे प्रमाण ठरवावे व त्यांच्या आहारात साखरेचा समावेश करण्यात यावा.
३. ५०० मिली दुधापैकी १५० मिली दुधाचे दही द्यावे.
४. डाळी व उसळी मध्ये सर्व प्रकारच्या डाळी व उसळीचा समावेश करावा.
५. आहारात नमुद प्रमाणात भात द्यावा.
६. गहुपीठात मेथीदानापावडरचा समावेश करावा.
७. दुपारच्या चहासोबत भाजलेले शेंगदाणे व फुटाणे, जवस, तीळ, मगज बीया यांचा समावेश करावा.
८. सकाळ व दुपार च्या भाजीमध्ये प्रथिने म्हणून सोयाचंकचा वापरा करावा.
९. हृदयरोगग्रस्त रुग्णांनी दुपारच्या चहा सोबत शेंगदाणे ऐवजी राजगीऱ्याचे लाडू घेणे फायदेशीर राहील.