

प्रेषक

निदेशक मौलिक शिक्षा, हरियाणा,
पंचकुला।

सेवा में

- 1 सभी जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी,
हरियाणा राज्य।
- 2 निदेशक
ईस्कान फूड रिलिफ फाउण्डेशन,
अली गांव, नजदीक बारात घर, मथुरा रोड
नई दिल्ली-110044

यादी क्रमांक kw 1/18-2013 एम.डी.एम (1)
दिनांक, पंचकुला 30-9/10/16

विषय: अपराहन भोजन योजना के अन्तर्गत दिए जाने वाले व्यंजनों की संशोधित सूची।
.....

उपरोक्त विषय के सन्दर्भ आपको सूचित किया जाता है कि अपराहन भोजन योजना के अन्तर्गत दिए जाने वाले व्यंजनों में संशोधन किया गया है। संशोधित किए गए व्यंजनों की सूची निम्नलिखित है:-

प्राथमिक कक्षा के लिए				
क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैल०)
1	मीठी खीर (प्राइमरी)			
i	चावल	100	6.80	345
ii	दूध	60	1.92	40.02
iii	शक्कर	20	0	79.6
iv	मुंगफली	30	7.80	171.10
	कुल जोड़	210	16.52	617
2	सब्जियों का पुलाव			
i	चावल	100	6.8	345
ii	सोया घूरा	10	4.3	43
iii	मौसमी सब्जी (आलू, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, घिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	50	1.3	35
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	165	12.4	468

क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैल०)
3	पौष्टिक खिचड़ी			
i	चावल	100	6.8	345
ii	चने की दाल	20	4.06	74.6
iii	मौसमी सब्जी	50	1.3	35
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	175	12.16	499.6
4	राजमा चावल			
i	चावल	100	6.8	345
ii	राजमा	20	4.8	67.60
iii	प्याज, आलु, हरा धनिया इत्यादि	50	0.5	50
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	170	12.1	507.60
5	कड़ी पकौडा और चावल			
i	चावल	100	6.8	345
ii	बेसन	20	4.13	74
iii	सोया चूरा	3	1.26	13.2
iv	छही	35	1.05	21
v	मौसमी सब्जी तथा प्याज	40	0.4	48
vi	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
vii	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	203	13.64	546.2
6	मीठे चावल			
i	चावल	100	6.8	345
ii	मुंगफली	30	7.8	171.1
iii	शक्कर	20	0	79.6
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
	कुल जोड़	181	14.6	640.7

क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैलो)
7	मिस्सी रोटी और मौसमी सब्जी			
i	गेहूँ	100	12.1	341
ii	बेसन	20	4.13	74
iii	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, धिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	50	1.3	35
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	175	17.53	495
8	आटे का हलवा और काले चने			
i	गेहूँ	100	12.1	341
ii	काले चने	20	3.4	72
iii	चीनी	20	0	80
iv	रिफाईन्ड तेल	8	0	72
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	148	15.5	565
9	रोटी और दाल धिया/ कद्दू			
i	गेहूँ	100	12.1	341
ii	चना दाल	20	4.06	74.6
iii	धिया, प्याज तथा टमाटर	50	0.6	25
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	175	16.76	485.6
10	मीठा दलिया			
i	गेहूँ	100	12.1	341
ii	सोया चूरा	6	2.52	42
iii	दूध	60	1.92	40.02
iv	शक्कर	20	0	79.6
v	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
	कुल जोड़	204	16.54	547.62
11	गेहूँ सोया पूरी और सब्जी			
i	गेहूँ (आटा)	100	12.1	341
ii	सोया आटा	15	6.5	65
iii	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, धिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	50	1.3	35
iv	रिफाईन्ड तेल	5	0	45
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	170	19.9	486

क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैल०)
12	पौष्टिक दलिया			
i	गेहूँ	100	12.1	341
ii	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, घिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	50	1.3	35
iii	सोया चुरा	10	4.3	43
iii	घी / रिफाईंड	5	0	45
iv	नमक व अन्य मसाले (स्वादानुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	165	17.7	464
13	मीठा पूड़ा			
I	गेहूँ (आटा)	100	12.1	341
ii	सोया आटा	15	6.5	65
iii	शक्कर	20	0	79.6
iv	घी / रिफाईंड	5	0	45
	कुल जोड़	140	18.6	530.6

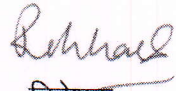
मिडिल कक्षा के लिए				
क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैल०)
1	मीठी खीर			
i	चावल	150	10.20	517.5
ii	दूध	100	3.2	67
iii	शक्कर	50	0	200
iv	मुंगफली	40	10.4	228
	कुल जोड़	210	16.52	1012.5
2	सब्जियों का पुलाव			
i	चावल	150	10.2	517.5
ii	सोया चूरा	20	8.6	86
iii	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, घिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	75	1.95	52.50
iv	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादानुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	252.5	20.75	723.50

क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैल०)
3	पौष्टिक खिचड़ी			
i	चावल	150	10.2	517.5
ii	चने की दाल	40	8.13	143.8
iii	मौसमी सब्जी	75	1.95	52.50
iv	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	272.5	20.28	781.3
4	राजमा चावल			
i	चावल	150	10.2	517.5
ii	राजमा	30	7.20	99.9
iii	प्याज, आलु, हरा धनिया इत्यादि	75	2	75
iv	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	262.50	19.40	759.90
5	कड़ी पकौडा और चावल			
I	चावल	150	10.2	517.5
II	बेसन	30	6.2	111
III	सोया चूरा	5	2.1	22
IV	दही	50	1.5	30
V	मौसमी सब्जी तथा प्याज	50	1.3	35
VI	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
vii	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	292.5	21.3	783
6	मीठे चावल			
I	चावल	150	10.2	517.5
II	मुंगफली	40	10.4	228
III	शक्कर	30	0	119.4
IV	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
V	कुल जोड़	227.5	20.6	932.4

क्र0	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि0 कैल0)
7	मिस्सी रोटी और मौसमी सब्जी			
I	गेहूँ	150	18.15	511.5
II	बेसन	30	6.2	111
III	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, धिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	75	2	52.5
IV	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
V	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	262.5	26.35	742.5
8	आटे का हलवा और काले चने			
i	गेहूँ	150	18.15	511.5
ii	काले चने	30	5.1	108
iii	चीनी	30	0	120
iv	रिफाईन्ड तेल	8	0	72
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	218	23.25	811.5
9	रोटी और दाल धिया/कद्दू			
i	गेहूँ	150	18.15	511.5
ii	चना दाल	30	6.1	112
iii	धिया, प्याज तथा टमाटर	75	2	52.5
iv	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	262.5	26.25	743.5
10	मीठा दलिया			
i	गेहूँ	150	18.15	511.5
ii	दूध	100	3.2	67
iii	सोया चूरा	10	4.3	44
iv	शक्कर	30	0	119.4
v	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
	कुल जोड़	317.50	25.65	809.4

क्र०	खाने का प्रकार	कच्चे अनाज की मात्रा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	उर्जा (कि० कैल०)
11	गेहूँ सोया पूरी और सब्जी			
i	गेहूँ (आटा)	150	18.15	511.5
ii	सोया आटा	20	8.6	86
iii	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, धिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	75	1.95	52.5
iv	रिफाईन्ड तेल	7.5	0	67.5
v	नमक तथा और मसाले इत्यादि (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	252.5	28.7	717.5
12	पौष्टिक दलिया			
i	गेहूँ	150	18.15	511.5
ii	मौसमी सब्जी (आलु, मटर, गाजर, गोभी, टमाटर, धिया, तौरी, मैथी, पालक व बाथु आदि)	75	1.95	52.5
iii	सोया चुरा	15	6.48	64.8
iv	घी / रिफाईन्ड	8	0	72
v	नमक व अन्य मसाले (स्वादनुसार)	0	0	0
	कुल जोड़	248	26.58	700.8
13	मीठा पूडा			
i	गेहूँ (आटा)	150	18.15	511.5
ii	सोया आटा	20	8.6	86
iii	शक्कर	30	0	119.4
iv	घी / रिफाईन्ड	7.5	0	67.5
v	कुल जोड़	207.5	26.75	784.4

इन संशोधित व्यंजनों को सभी स्कूलों में तुरन्त प्रभाव से लागू करने के निर्देश जारी किए जाए तथा स्कूलों के मुखिया को यह भी निर्देश दिए जाए कि उपरोक्त व्यंजनों में से सोमवार व मंगलवार को छोड़ कर सप्ताह में 3 दिन दूध से बना व्यंजन परोसा जाए। ये सभी व्यंजन विद्यालय प्रांगण में तथा स्कूल के मुखिया की देख-रेख में बनेंगे। स्कूल का मुखिया यह सुनिश्चित करेगा कि गुणवत्ता और मात्रा ठीक हो और स्कूल का मुखिया बच्चों को परोसने से पहले भोजन को चखेगा।


 निदेशक
 मौलिक शिक्षा हरियाणा,
 पंचकुला