

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ
ਐਸ. ਸੀ. ਓ ਨੰ: 162-164, ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਸੈਕਟਰ 34-ਏ,
ਚੰਡੀਗੜ

ਵੱਲ:

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਐ.ਸਿ.)
ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ.ਸਿ.)
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ. MDMC/MHN/2010/10041-80
ਮਿਤੀ 31 /12/2010

ਵਿਸ਼ਾ: ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਸੰਨਸ਼ੋਦਨ
ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ।

1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸੰਬਧ ਵਿੱਚ।

2.0 ਆਪ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਵਿੱਚ
ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੌਦਾਂ ਸਹਿਤ ਨਵਾਂ ਮੀਨੂ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ
ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਇਨ-ਬਿਨ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸ ਵਾਸਤੇ

- (ੳ) ਸੋਮਵਾਰ : ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ
 (ਅ) ਮੰਗਲਵਾਰ : ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ
 (ੲ) ਬੁੱਧਵਾਰ : ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ
 (ਸ) ਵੀਰਵਾਰ : ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ
 (ਹ) ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ : ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ
 (ਕ) ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ : ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਕ ਵੈਲਯੂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

(ੳ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਸਬਜ਼ੀ	50	50	0.5
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	25	12.5	0.3
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	180	448.5	12.9

(ਅ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	345	6.8
2	ਦਾਲ	20	70	5.0
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	10	6.0	0.15
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	135	466	11.95

(ੲ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ</u>	<u>ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	25	142.5	6.5
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	15	9	0.22
4	ਆਲੂ	10	8	0.16
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	10.5	90	0
6	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
7	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	160.5	590.5	18.98

(ਸ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ</u>	<u>ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
1	ਚਾਵਲ	100	345	6.8
2	ਬੇਸਣ	20	72	3.8
3	ਦਹੀਂ	20	72	3.72
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	20	12.0	0.30
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
7	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	165	546	14.62

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਦਾਲ	20	70	5.0
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	10	6.0	0.15
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	135	462	15.66

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	345	6.8
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	5	23	1.12
3	ਗੁੜ	30	120	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	15	135	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	150	623	13.38

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	450 ਕਿ. ਕੈਲ.	448 ਤੋਂ 620
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	12 ਗ੍ਰਾਮ	11 ਤੋਂ 18

ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ

(ੳ)	ਸੋਮਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ
(ਅ)	ਮੰਗਲਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ
(ੲ)	ਬੁੱਧਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ
(ਸ)	ਵੀਰਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ
(ਹ)	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ
(ਕ)	ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	:	ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਕ ਵੈਲਯੂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

(ੳ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.50	18.15
2	ਸਬਜ਼ੀ	75	70	1.0
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	40	23.6	0.6
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	9	81	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	274	686.1	19.75

(ਅ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.5	10.2
2	ਦਾਲ	30	105	7.5
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	15	9	0.22
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	10	90	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	205	721.5	17.92

(ੲ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.5	18.15
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	35	199.5	9.1
3	ਆਲੂ	17	13.6	0.27
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	32	10.88	0.48
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	15.5	139.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	0	0	0
6	ਬਾਲਣ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	249.5	874.98	281

(ਸ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.50	10.2
2	ਬੇਸਣ	30	108	0.114
3	ਦਹੀਂ	30	108	5.58
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	30	18	0.44
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
7	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	247.5	819	16.33

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.50	18.15
2	ਦਾਲ	30	105	7.5
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	15	9	0.22
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	10	90	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	205	715.5	25.87

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.50	10.2
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	12	55.2	2.68
3	ਗੁੜ	35	140	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	22	198	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	219	910.7	12.88

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	700 ਕਿ. ਕੈਲ.	650 ਤੋਂ 800
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	20 ਗ੍ਰਾਮ	12 ਤੋਂ 27

ਨੋਟ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਖੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

