

ਸਟੇਟ ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਸੈਲ, ਪੰਜਾਬ
ਐਸ.ਸੀ.ਓ ਨੰ:104-106, ਦੂਜੀ-ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਸੈਕਟਰ 34-ਏ,
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ.ਸਿ)
ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)

ਮੀਮੋ ਨੰ. ਐਮ.ਡੀ.ਐਮ.ਸੀ/ ਐਮ.ਐਫ.ਜੀ/2009/9221
ਮਿਤੀ 14 /12/09

ਵਿਸ਼ਾ:- ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਰਮ ,
ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈਏ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ
ਮਿਹਨਤਾਨੇ ਦੀ ਰਕਮ ਵਿੱਚ ਸਨਸ਼ੋਦਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ।

ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਰਮ,
ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈਏ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿਹਨਤਾਨੇ ਦੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ
ਨਾਰਮ ਦੀ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਮੀਨੂੰ ਜੋ ਕਿ 01.12.2009 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਭੇਜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਦਾ
ਖਰਚਾ 2.50 ਰੁ: ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਨੂੰ 3.75 ਰੁ: ਫਿਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਪਰ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧਾ ਕੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੀਤੀ
ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਜੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 65 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਪਰ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੀਫਾਇੰਡ ਆਇਲ 7.5 ਗ੍ਰਾਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਨੂੰ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਉਤੇ ਹੀ ਫਿਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰਸੋਈਏ ਦਾ ਮਿਹਨਤਾਨਾ 1000 ਰੁ: ਮਹੀਨਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ
ਉਹ 25 ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ। 26 ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਹੋਰ ਰਸੋਈਆ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 100 ਬੱਚਿਆਂ
ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਰਸੋਈਏ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ
ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਚੇਤਨਤਾ (ਕਾਨਸਿਅਸ) ਭਰਪੂਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ,
(ਮਿਡ -ਡੇ- ਮੀਲ ਸੈਲ)

ਮੀਨੂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸ ਵਾਸਤੇ

ਸੋਮਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ਼ਬਜੀ	ੳ
ਮੰਗਲਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ	ਅ
ਬੁੱਧਵਾਰ	:	ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	ੲ
ਵੀਰਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ	ਸ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ	ਹ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	:	ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ	ਕ

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਵੈਲਯੂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ।

(ੳ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ਼ਬਜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਸ਼ਬਜੀ	50	100	3.5
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	50	25	0.6
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	205	511	16.2

(ਅ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.4
2	ਦਾਲ	20	70	5.0
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	50	25	0.6
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	175	486	12.0

(ੲ) ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	20	114	5.2

3	ਚੀਨੀ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	08	72	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	148	607	17.3

(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	346	6.4
2	ਬੇਸਣ	20	72	3.8
3	ਦਹੀਂ	120	17	1.2
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	50	25	0.6
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	295	505	12.0

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ</u>	<u>ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
1	ਕਣਕ	100	341	12.10
2	ਦਾਲ	20	70	5.00
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	50	25	0.60
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	175	481	17.70

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ</u>	<u>ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.4
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	25	115	5.6
3	ਗੁੜ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	6	50	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	151	591	12.0

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	450 ਕਿ. ਕੈਲ.	451 ਤੋਂ 607
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	12 ਗ੍ਰਾਮ	12 ਤੋਂ 17.70

ਮੀਨੂ ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸ ਵਾਸਤੇ

ਸੋਮਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ਼ਬਜੀ	ੳ
ਮੰਗਲਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ	ਅ
ਬੁੱਧਵਾਰ	:	ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	ੲ
ਵੀਰਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ	ਸ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ	ਹ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	:	ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ	ਕ

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਵੈਲਯੂ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਖਰਚਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ।

(ੳ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ਼ਬਜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.50	18.15
2	ਸ਼ਬਜੀ	75	85	1.8
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	75	37.5	0.9
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	275	701.50	20.8

(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	9.2
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	75	37.5	0.9
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0

5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	267.50	727.5	20.3

(ੲ) ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.5	18.15
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	30	100	7.2
3	ਚੀਨੀ	30	120	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	90	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	148	821.5	25.35

(ੳ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.50	10.2
2	ਬੇਸਣ	35	111.6	6.5
3	ਦਹੀਂ	150	22	2.5
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	60	25	0.75
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	402.5	843.60	19.95

(ੴ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.50	18.15
2	ਦਾਲ	30	100	7.2
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	75	37.5	0.9
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	175	481	17.70

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	511.50	10.25
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	30	138	6.75
3	ਗੁੜ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	6	50	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	201	779.5	17.0

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	700 ਕਿ. ਕੈਲ.	451 ਤੋਂ 607
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	20 ਗ੍ਰਾਮ	18.3 ਤੋਂ 25.35