

मिड-डे-मील योजना साप्ताहिक आहार तालिका (मेन्यू)

दिन	नवीन मेन्यू	व्यंजन का प्रकार	100 बच्चों हेतु वांछित सामग्री (प्राथमिक स्तर हेतु)	100 बच्चों हेतु वांछित सामग्री (उच्च प्राथमिक स्तर हेतु)
सोमवार	रोटी-सब्जी जिसमें सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी का प्रयोग एवं ताज़ा मौसमी फल	गेहूं की रोटी एवं दाल/सोयाबीन की बड़ी युक्त सब्जी (मौसमी सब्जी का प्रयोग) एवं ताज़ा मौसमी फल	आटा 10 कि०ग्रा०, सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी 1 कि०ग्रा० तथा सब्जी 5 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्रा०	आटा 15 कि०ग्रा०, सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी 1.5 कि०ग्रा० तथा सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्रा०
मंगलवार	चावल-दाल	चावल एवं दाल यथा-चना/ अरहर/ अन्य दाल	दाल 02 कि०ग्रा०, चावल 10 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्रा०	दाल 03 कि०ग्रा०, चावल 15 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्रा०
बुधवार	तहरी एवं दूध (उबला हुआ गरम दूध)	चावल एवं मौसमी सब्जी मिश्रित तहरी एवं प्रा०वि०/उ०प्रा०वि० हेतु क्रमशः 150/200 मि०ली० उबाल कर गरम किया गया दूध	चावल 10 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 5 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्रा० एवं 15 ली० दूध	चावल 15 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्रा० एवं 20 ली० दूध
गुरुवार	रोटी-दाल	गेहूं की रोटी एवं दाल, (यथा- चना/ अरहर/ अन्य दाल)	आटा 10 कि०ग्रा०, दाल 2 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्रा०	आटा 15 कि०ग्रा०, दाल 3 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्रा०
शुक्रवार	तहरी जिसमें सोयाबीन की बड़ी का प्रयोग	चावल एवं सब्जी (आलू, सोयाबीन एवं समय पर उपलब्ध मौसमी सब्जियां)	चावल 10 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 5 कि०ग्रा०, सोयाबीन की बड़ी 1 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्रा०	चावल 15 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, सोयाबीन की बड़ी 1.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्रा०
शनिवार	चावल-सोयाबीन युक्त सब्जी	चावल एवं सोयाबीन तथा मसाले एवं ताज़ी सब्जियां	चावल 10 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 5 कि०ग्रा०, सोयाबीन की बड़ी 1 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्रा०	चावल 15 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, सोयाबीन की बड़ी 1.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्रा०
<p>नोट: जहाँ पर सोयाबीन का प्रयोग हो, वहाँ पर 100 छात्रों हेतु 1 किलो सोयाबीन प्राथमिक स्तर पर एवं 1.5 किलो सोयाबीन उच्च प्राथमिक स्तर हेतु प्रयोग करें। बुधवार को छात्रों को भोजन के साथ अनिवार्यतः उबला हुआ गरम दूध उपलब्ध कराया जाये।</p>				

भारत सरकार द्वारा निर्धारित मानकानुसार प्रत्येक दिवस प्रत्येक छात्र को उपलब्ध कराये जाने वाली भोजन एवं उससे प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों की सूचना

	प्राथमिक स्तर	उच्च प्राथमिक स्तर
अनाज (गेहूं/चावल) की मात्रा	100 ग्राम	150 ग्राम
दाल की मात्रा	20 ग्राम	30 ग्राम
सब्जी की मात्रा	50 ग्राम	75 ग्राम
घी/तेल की मात्रा	5.00 मि०ली०	7.50 मि०ली०
न्यूनतम ऊर्जा की मात्रा	450 कि० कैलोरी	700 कि० कैलोरी
न्यूनतम प्रोटीन की मात्रा	12 ग्राम	20 ग्राम