

क. दैनिक मीनू

क्र०	दिवस	विद्यालय समयावधि	अल्प मध्यान्तर (11:45 पूर्वा० से 12:30 अप०)	मध्याह्न भोजन (02:30अप० से 3:00अप०)
1	सोमवार	09:00बजे पूर्वा० से 03:00बजे अप० तक	एक उबला अण्डा/ एक सेब/केला	चावल, दाल एवं हरी सब्जी
2	मंगलवार	09:00बजे पूर्वा० से 03:00बजे अप० तक	मुद्गी/अंकुरित चना एवं गुड़	चावल, छोला या चना की सब्जी
3	बुधवार	09:00बजे पूर्वा० से 03:00बजे अप० तक	बिस्कुट दो	भेज पुलाव हरी सब्जी एवं सोयाबीन बड़ी युक्त/ चावल, दाल एवं हरी सब्जी
4	गुरुवार	09:00बजे पूर्वा० से 03:00बजे अप० तक	बिस्कुट दो	चावल, दाल एवं हरी सब्जी
5	शुक्रवार	09:00बजे पूर्वा० से 03:00बजे अप० तक	एक उबला अण्डा/ एक संतरा/केला	चावल, दाल एवं हरी सब्जी
6	शनिवार	09:00बजे पूर्वा० से 03:00बजे अप० तक	—	खिचड़ी/फ्राईड राईस (हरी सब्जी)/सोयाबीन बड़ी, पालक युक्त तथा आचार एवं पापड़

(नोट- सप्ताह में एक दिन उबला अण्डा के स्थान पर अण्डा सब्जी (अण्डाकढ़ी) अवश्य दिया जाए)

ख. मध्याह्न भोजन की पौष्टिकता का मापदंड

क्र०	सामग्री का प्रकार	प्रति छात्र प्रति भोजन सामग्री	
		प्राथमिक (1 से 5)	उच्च प्राथमिक (6 से 8)
1	कैलोरी	480 कैलोरी	720 कैलोरी
2	अनाज (चावल)	100 ग्राम	150 ग्राम
3	दाल	20 ग्राम	30 ग्राम
4	सब्जी (पत्तीदार भी)	50 ग्राम	75 ग्राम
5	तेल एवं वसा	5 ग्राम	7.5 ग्राम
6	नमक तथा मसाले	आवश्यकतानुसार	आवश्यकतानुसार

A.P.P.
24.11.2022
PRINCIPAL
MODEL SCHOOL
KANKE, RANCHI