



मध्यान्ह भोजन प्राधिकरण, उ०प्र०

203/9, नबीउल्लाह रोड, लखनऊ

ई मेल-lkomdm@gmail.com

Website : www.upmdm.org

फोन नं०-0522-2614721

पत्रांक: म०भ०प्रा० / C-3018

/2022-23

दिनांक : 20-01-2023

सेवा में,

समस्त जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी,
उत्तर प्रदेश।

विषय: पी०एम० पोषण योजनान्तर्गत विद्यालयों में गठित 'माँ समूह' के प्रशिक्षण हेतु
दिशा-निर्देशों का प्रेषण।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक प्राधिकरण के पत्रांक : म०भ०प्रा० / सी-3004 / 2022-23 दिनांक: 18 जनवरी, 2023 का संदर्भ ग्रहण करें, जिसके माध्यम से विद्यालयों में गठित 'माँ समूह' के प्रशिक्षण हेतु वित्तीय स्वीकृति निर्गत की गयी है।

आप अवगत हैं कि प्रदेश के प्राथमिक/उच्च प्राथमिक विद्यालयों में मध्यान्ह भोजन की गुणवत्ता का अनुश्रवण माँ अभियान के अन्तर्गत "माँ समूह" का गठन कर किये जाने के संबंध में शासनादेश संख्या: 766/79-6-2017 दिनांक: 16 मई, 2017 निर्गत है, जिसके अनुक्रम में समूह के सदस्यों द्वारा रोस्टर के आधार पर भोजन की गुणवत्ता का अनुश्रवण माताओं द्वारा किये जाने की व्यवस्था की गयी है।

उक्त के अनुक्रम में "माँ समूह" के सदस्यों की सक्रिय भागीदारी हेतु, उनको दायित्वों का बोध कराते हुए जागरूक किया जाना आवश्यक है, जिससे मध्यान्ह भोजन योजना के अनुश्रवण में जनमानस की सकारात्मक भागीदारी सुनिश्चित की जा सके। अतएव वित्तीय वर्ष 2022-23 में विद्यालय स्तर पर "माँ समूह" के सदस्यों के प्रशिक्षण की व्यवस्था करते हुए प्रशिक्षण हेतु प्रति विद्यालय रू० 600/- की धनराशि प्रेषित की जा चुकी है। संबंधित प्रशिक्षण हेतु प्रशिक्षण मॉड्यूल, पत्र के साथ संलग्न कर प्रेषित किया जा रहा है।

अतः अपेक्षित है कि जनपद में योजना से आच्छादित विद्यालयों में प्रधानाध्यापकों के माध्यम से विद्यालय स्तर पर प्रत्येक दशा में माह फरवरी, 2023 तक प्रशिक्षण का आयोजन कराते हुए प्रशिक्षण की सूचना निम्न प्रारूप पर उपलब्ध कराना सुनिश्चित करे:-

जनपद का नाम	जनपद में योजना से आच्छादित कुल विद्यालयों की संख्या	मॉ समूह का प्रशिक्षण पूर्ण किये जाने वाले विद्यालयों की संख्या	प्रशिक्षण हेतु आवंटित धनराशि का शत-प्रतिशत उपभोग किये जाने की स्थिति
01	02	03	04

संलग्नक: प्रशिक्षण मॉड्यूल।

भवेदीय

(विजय किरन आनन्द)
निदेशक

पृष्ठांकन व दिनांक: उक्तवत्।

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित -

1. समस्त जिलाधिकारी, उ०प्र०।
2. समस्त मण्डलीय सहायक शिक्षा निदेशक (बेसिक), उ०प्र०।
3. समस्त जिला विद्यालय निरीक्षक, उ०प्र०।

(विजय किरन आनन्द)
निदेशक

“माँ समूह” की माताओं के प्रशिक्षण हेतु प्रशिक्षण मॉड्यूल

योजना का परिचय, उद्देश्य, आच्छादन एवं विवरण

वर्ष 1995 में मध्यान्ह भोजन योजना प्रारम्भ हुयी थी। तत्समय प्रत्येक छात्र को इस योजना के अंतर्गत हर माह तीन किलोग्राम गेहूँ या चावल उपलब्ध कराया जाता था। केवल खाद्यान्न उपलब्ध कराये जाने से बच्चों का स्वास्थ्य एवं उनकी स्कूल में उपस्थिति पर अपेक्षित प्रभाव नहीं पड़ा।

तमिलनाडु में देश की सबसे पुरानी मध्यान्ह भोजन योजना संचालित है। वहाँ पर बच्चों को मध्यान्ह में पका-पकाया भोजन उपलब्ध कराया जाता है। बच्चों को इस योजनांतर्गत विद्यालयों में मध्यावकाश में स्वादिष्ट एवं रूचिकर भोजन प्रदान किया जाता है। इससे न केवल छात्रों के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है अपितु वह मन लगाकर शिक्षा ग्रहण भी कर पाते हैं। इससे विद्यालय छोड़ने (ड्राप आउट) की स्थिति में भी सुधार आया है। भारत सरकार द्वारा निर्देशित किया गया था कि बच्चों को समस्त प्रदेशों में मध्यान्ह अवकाश में पका-पकाया भोजन उपलब्ध कराया जाये। कतिपय कारणों से इस योजना के अंतर्गत पका-पकाया भोजन उत्तर प्रदेश में सितम्बर, 2004 तक नहीं दिया जा सका।

मा0 सर्वोच्च न्यायालय की याचिका संख्या 196/2001 पीपुल्स यूनियन फार सिविल लिबर्टीज बनाम यूनियन आफ इण्डिया एवं अन्य में दिनांक 28-11-2001 को पारित निर्देश के क्रम में प्रदेश के प्रत्येक राजकीय एवं राज्य सरकार से सहायता प्राप्त प्राथमिक विद्यालयों में पका पकाया भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है।

पी0एम0 पोषण (मध्यान्ह भोजन) योजना कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य

प्रदेश सरकार शिक्षा की विभिन्न योजनाओं में अत्यधिक पूंजी निवेश करती है। इस पूंजी निवेश का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होगा जब बच्चे कुपोषण से मुक्त होकर अपनी पूर्ण क्षमता से शिक्षा निर्बाध रूप से ग्रहण करते रहें। पी0एम0 पोषण (मध्यान्ह भोजन) योजना इस लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण कड़ी है। इस योजना के मुख्य उद्देश्य हैं:-

- नामांकन में वृद्धि।
- छात्रों को स्कूल में पूरे समय रोके रखना तथा विद्यालय छोड़ने की प्रवृत्ति (ड्राप आउट में कमी)।
- निर्बल आय वर्ग के बच्चों में शिक्षा ग्रहण करने की क्षमता विकसित करना।
- छात्रों को पौष्टिक आहार प्रदान करना।
- विद्यालय में सभी जाति एवं धर्म के छात्र-छात्राओं को एक स्थान पर भोजन उपलब्ध करा कर उनके मध्य सामाजिक सौहार्द, एकता एवं परस्पर भाई-चारे की भावना जागृत करना।

योजना का स्वरूप

वर्तमान में भारत सरकार द्वारा प्रति छात्र प्रति कार्य दिवस हेतु निर्धारित खाद्यान्न व भोजन से प्राप्त पोषक तत्वों के मानकों का विवरण निम्नवत् है:-

	प्राथमिक विद्यालयों हेतु	उच्च प्राथमिक विद्यालयों हेतु
ऊर्जा	450 कि० कैलोरी	700 कि० कैलोरी
प्रोटीन	12 ग्राम	20 ग्राम
खाद्यान्न(गेहूँ/चावल)	100 ग्राम	150 ग्राम
दाल	20 ग्राम	30 ग्राम
मौसमी सब्जी	50 ग्राम	75 ग्राम
तेल/घी	5 ग्राम	7.5 ग्राम

ग्रामीण क्षेत्रों में विद्यालयों में पका-पकाया भोजन उपलब्ध कराने की व्यवस्था

ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में भोजन उपलब्ध कराने का दायित्व ग्राम पंचायतों का है। योजना के संचालन में खाना पकाने तथा समय से बच्चों को खिलाने के लिए ग्राम प्रधान को जिम्मेदारी सौंपी गयी है। भोजन पकाने हेतु आवश्यक सामग्री यथा-ईंधन, दाल, सब्जी, फल, आयोडाइज्ड नमक, एगमार्क युक्त तेल एवं मसाले, चीनी, दूध इत्यादि तथा खाद्यान्न लाने के कार्टेज व्यय की व्यवस्था ग्राम प्रधान करेंगे। भोजन बनाने में प्रयुक्त दाल, तेल, मसाले, सब्जी व अन्य सामग्री उच्च गुणवत्ता की होनी चाहिए। भोजन बनाने में आयोडाइज्ड नमक का ही प्रयोग किया जाये। भोजन बनाने में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जाना अपेक्षित है। यह व्यवस्थाएँ परिवर्तन लागत की धनराशि से की जानी है। परिवर्तन लागत जिलाधिकारी द्वारा मध्याह्न भोजन निधि में स्थानान्तरित की जाती है तथा इस खाते का संचालन ग्राम प्रधान तथा प्रधानाध्यापक द्वारा संयुक्त रूप से किया जाता है। परिवर्तन लागत तथा खाद्यान्न का लेखा-जोखा प्रधानाध्यापक एवं ग्राम प्रधान द्वारा रखा जाता है।

शहरी क्षेत्रों में विद्यालयों में पका-पकाया भोजन उपलब्ध कराने की व्यवस्था

प्रदेश के शहरी क्षेत्रों में नगर निकायों, नगर पंचायतों एवं नगर पालिकाओं को पका-पकाया भोजन उपलब्ध कराये जाने का दायित्व दिया गया है। योजना में यह प्राविधान था कि वार्ड समितियाँ ग्राम पंचायतों की भाँति अपने क्षेत्र के अंतर्गत सभी विद्यालयों में मध्याह्न भोजन उपलब्ध करायेंगी। नगर क्षेत्रों में कई वार्ड कमेटियों में विद्यालयों की संख्या अधिक है। वार्ड सभासद सामान्यतः कई कार्यों में व्यस्त रहते हैं। यह अनुभव किया गया कि वार्ड समितियाँ इस योजना के संचालन में ग्राम पंचायतों की भाँति दक्ष नहीं हैं जिस कारण नगरीय क्षेत्र में योजना के संचालन में कठिनाईयों का अनुभव किया गया।

अतः नगर क्षेत्र में वैकल्पिक व्यवस्था के रूप में जिलाधिकारी यह व्यवस्था स्वयं सेवी संस्थाओं को सौंप सकते हैं। स्वयं सेवी संस्थाओं को खाद्यान्न एवं कन्वर्जन कास्ट सीधे जिलाधिकारियों द्वारा उपलब्ध कराने की व्यवस्था की गयी है एवं आवश्यकतानुसार उन्हें एक से अधिक विद्यालयों हेतु केन्द्रीय किचेन चलाने की अनुमति प्रदान की गयी है। नगर क्षेत्रों में स्वयं सेवी संस्थाओं के माध्यम से योजना को प्रभावी ढंग से लागू करने में पर्याप्त सहायता मिली है। यह कार्य जिलाधिकारी एवं स्वयं सेवी संस्था के मध्य हुए अनुबंध के आधार पर सम्पन्न किया जाता है।

योजना का क्रियान्वयन

इस योजना के अंतर्गत भोजन पकाने हेतु खाद्यान्न के अतिरिक्त वित्तीय एवं मानव संसाधन तथा आधारभूत सुविधाओं की आवश्यकता होती है। यह सुविधायें विद्यालय परिसर में ही उपलब्ध होना आवश्यक है, जिससे विद्यालय परिसर में ही भोजन पकाया जा सके। विद्यालय स्तर पर निम्न आधारभूत सुविधायें उपलब्ध होनी चाहिए—

1. किचेन जिसमें स्टोर की सुविधा हो।
2. चूल्हा अथवा कैण्टीन बर्नर एवं गैस सिलेण्डर।
3. हैण्डपम्प अथवा नल का पानी जिसका प्रयोग खाना पकाने एवं बर्तन आदि धोने हेतु किया जाता है।
4. खाना पकाने तथा सामग्रियों के भण्डारण हेतु पर्याप्त बर्तन।
5. रसोईये की व्यवस्था।

उपरोक्त सभी सुविधाओं की व्यवस्था मध्यान्ह भोजन प्राधिकरण, सर्व शिक्षा अभियान के माध्यम से की गयी है।

खाद्यान्न की आपूर्ति एवं गुणवत्ता

- सरकार द्वारा प्राथमिक विद्यालयों हेतु 100 ग्राम खाद्यान्न एवं उच्च प्राथमिक विद्यालयों हेतु 150 ग्राम खाद्यान्न प्रति बच्चा प्रति विद्यालय दिवस के आधार पर उपलब्ध कराया जाता है।
- सूखाग्रस्त जनपदों में स्थित प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक विद्यालयों में ग्रीष्मावकाश अवधि में मध्यान्ह भोजन उपलब्ध कराये जाने हेतु खाद्यान्न अतिरिक्त रूप से उपलब्ध कराया जाता है।
- भोजन के मेनू में प्रत्येक सप्ताह चार दिन चावल आधारित भोजन तथा दो दिन गेहूँ आधारित भोजन छात्रों को खिलाए जाने की व्यवस्था की गई है।
- विद्यालय में खाद्यान्न की उपलब्धता खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति विभाग के कोटेदारों के माध्यम से की जाती है। कोटेदार से खाद्यान्न प्राप्त करने से पूर्व यह सुनिश्चित किया जाना आवश्यक है कि चावल फेयर एवरेज क्वालिटी का हो और गेहूँ निर्धारित उच्च श्रेणी का हो। किसी भी दशा में खराब/सड़े-गले अथवा निम्नकोटि के खाद्यान्न का प्रयोग भोजन बनाने में नहीं किया जायेगा।
- वर्तमान में योजनान्तर्गत सरकार द्वारा फोर्टीफाइड चावल दिये जाने की व्यवस्था की गयी है। फोर्टीफाइड चावल सामान्य चावल ही होता है, किन्तु इसमें चावल जैसे ही दिखने वाले सूक्ष्म पोषक तत्व से बने हल्के पीले रंग के चावल (कर्नल) मिलाये जाते हैं। यह कर्नल विटामिट-बी12, आयरन एवं फोलिक एसिड से बने होते हैं, जिससे चावल की पोषकीय मात्रा बढ़ जाती है, जो बच्चों के स्वास्थ्य के लिये अतिगुणकारी होती है। इस चावल के पैकेट पर F+ का चिन्ह बना होता है, जिससे इसकी आसानी से पहचान की जा सकती है। चावल में मिले हल्के पीले चावल के कर्नल को कदापि निकालकर फेंका न जाये।

रसोईया की व्यवस्था

- ग्राम प्रधानों अथवा वार्ड सभासदों को रसोईये को कार्ययोजित करने की शक्ति प्रदान की गयी है। उन्हें यह भी निर्देशित किया गया है कि अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति की महिलाओं विशेषकर विधवा, परित्यक्ता या अन्य दुर्बल श्रेणी की महिलाओं को रसोईये के कार्य में प्राथमिकता दी जाये, साथ ही यह भी निर्दिष्ट किया गया है कि भोजन बनाने हेतु इस प्रकार की माताओं को दायित्व सौंपा जायेगा जो उपरोक्त शर्तें पूरी करती हों एवं जिनके बच्चे सम्बन्धित विद्यालय में पढ़ते हैं।
- रसोईयों को विभाग द्वारा समय-समय पर फिल्म आदि के माध्यम से सुरक्षा एवं स्वच्छता सम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।

ईंधन एवं गैस बर्नर की व्यवस्था

- भोजन पकाने हेतु ईंधन की व्यवस्था परम आवश्यक है। इस प्रकार के ईंधन का प्रयोग करना चाहिए जो कि धुँआरहित हो जिससे कि पर्यावरण को क्षति न पहुँचे। प्रत्येक विद्यालय में भोजन पकाने हेतु गैस बर्नर एवं डबल गैस सिलेण्डर की व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।
- पारम्परिक ईंधनों के प्रयोग में काफी धुँआ उत्पन्न होता है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। दूसरी ओर पारम्परिक ईंधनों से खाना पकाने में अधिक लागत आती है तथा भोजन पकाने में समय भी अधिक लगता है।
- एलपीजी गैस बहुत उपयोगी ईंधन का स्रोत है जिसमें भोजन पकाने से पूर्व तैयारी नहीं करनी पड़ती है। यह पर्यावरण को कोई हानि नहीं पहुँचाता तथा इससे कोई धुँआ भी उत्पन्न नहीं होता है।
- प्रदेश सरकार द्वारा स्वयं के संसाधनों से प्रत्येक विद्यालय में एलपीजी गैस एवं चूल्हे की व्यवस्था की गई है।
- वर्तमान में लगभग प्रत्येक ब्लॉक स्तर पर एलपीजी गोदाम स्थित है जिससे सुगमतापूर्वक प्रत्येक विद्यालय पर गैस सिलेण्डर पहुँचाये जा सकते हैं। गैस सिलेण्डर के माध्यम से भोजन पकाना बहुत सुविधाजनक है एवं इसका ही उपयोग किया जाना चाहिए।
- गैस सिलेण्डर पर भोजन पकाने में बरती जाने वाली सावधानियों एवं सुरक्षा संबंधी निर्देश भी रसोईयों को प्रशिक्षण के दौरान प्रदान किए गए हैं।

किचेन कम स्टोर का निर्माण

- विद्यालयों में खाना पकाने तथा खाद्य सामग्री को सुरक्षित रखने हेतु निर्धारित नक्शों के अनुरूप किचेन कम स्टोर निर्मित कराये गए हैं। किचेन कम स्टोर को हवादार बनाने हेतु खिड़की एवं रोशनदान बनाए गए हैं।

मध्याह्न भोजन की गुणवत्ता एवं विविधता

एक ही प्रकार का भोजन नित्य करने से बच्चों की भोजन के प्रति रुचि कम हो जाती है तथा छात्रों को सभी पौष्टिक तत्व प्राप्त नहीं हो पाते हैं। इस समस्या के समाधान हेतु सप्ताह के प्रत्येक कार्यदिवस हेतु भिन्न-भिन्न प्रकार का भोजन (मेनू) दिए जाने की व्यवस्था की गई है। मेनू पूरे प्रदेश में लागू किया गया है जिसके निम्न लाभ हैं—

- भोजन में सभी पोषक तत्व यथा प्रोटीन, आयरन तथा फॉलिक एसिड आदि उपलब्ध हों तथा वह बच्चों के अभिरूचि अनुसार भी हो।
- मध्याह्न भोजन में मौसमी सब्जियों के प्रयोग से भोजन स्वादिष्ट एवं अत्यन्त स्वास्थ्यवर्धक भी हो जाता है।
- मेनू से आगामी दिनों में प्रयुक्त होने वाली खाद्य सामग्री आदि की निर्धारित मात्रा अनुसार ससमय व्यवस्था की जा सके।
- मेनू निर्धारित होने से पारदर्शिता आती है जिससे समुदाय इसके अनुपालन की स्थिति को ज्ञात कर सकता है।

उपरोक्त पृष्ठभूमि में ऐसा विविधतापूर्ण मेनू तैयार किया गया है जिसमें इस बात का ध्यान रखा गया है कि भोजन पौष्टिक, स्वादिष्ट तथा भोजन पकाने में सुगम हो। वर्तमान में निर्धारित साप्ताहिक मेनू निम्नवत् है:-

मिड-डे मील योजना साप्ताहिक आहार तालिका (मेनू)				
दिन	नवीन मेनू	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 ताजा मौसमी फल	गेहूँ की रोटी एवं दाल/सोयाबीन की बड़ी युक्त सब्जी (सब्जी में मौसमी सब्जी का प्रयोग) एवं ताजा मौसमी फल	आटा 10 कि०ग्रा० सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी 1 कि०ग्रा० तथा सब्जी 5 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्राम	आटा 15 कि०ग्रा० सोयाबीन अथवा दाल की बड़ी 1.5 कि०ग्रा० तथा सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्राम
मंगलवार	चावल-दाल	चावल एवं दाल यथा- चना/अरहर/अन्य दाल	दाल 2 कि०ग्रा०, चावल 10 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्राम	दाल 3 कि०ग्रा०, चावल 15 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्राम
बुधवार	तहरी एवं दूध (उबला हुआ गरम दूध)	चावल एवं मौसमी सब्जी, मिश्रित तहरी एवं उबला हुआ गरम दूध	चावल 10 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 5 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्राम एवं 15 लीटर दूध	चावल 15 कि०ग्रा०, मौसमी सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्राम एवं 20 लीटर दूध
गुरुवार	रोटी-दाल	गेहूँ की रोटी एवं दाल (यथा- चना/अरहर/अन्य दाल)	आटा 10 कि०ग्रा०, दाल 2 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्राम	आटा 15 कि०ग्रा०, दाल 3 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्राम
शुक्रवार	तहरी जिसमें सोयाबीन की बड़ी का प्रयोग	चावल एवं सब्जी (आलू, सोयाबीन एवं समय पर उपलब्ध मौसमी सब्जियाँ)	चावल 10 कि०ग्रा०, सब्जी 5 कि०ग्रा०, सोयाबीन की बड़ी 1 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्राम	चावल 15 कि०ग्रा०, सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, सोयाबीन की बड़ी 1.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्राम
शनिवार	चावल-सोयाबीन युक्त सब्जी	चावल एवं सोयाबीन तथा मसाले एवं ताजी सब्जियाँ	चावल 10 कि०ग्रा०, सब्जी 5 कि०ग्रा०, सोयाबीन 1 कि०ग्रा०, तेल/घी 500 ग्राम	चावल 15 कि०ग्रा०, सब्जी 7.5 कि०ग्रा०, सोयाबीन 1.5 कि०ग्रा०, तेल/घी 750 ग्राम

- मेनू में सोयाबीन का प्रयोग विशेषकर किया गया है। सोयाबीन प्रोटीन का महत्वपूर्ण स्रोत है। 100 ग्राम सोयाबीन में 45 प्रतिशत प्रोटीन की मात्रा उपलब्ध रहती है। सोयाबीन सुगमता से उपलब्ध होता है, भोजन में आसानी से प्रयुक्त होते हुए स्वाद में रुचिकर होता है।
- यह प्रयास किया जाना चाहिए कि सोयाबीन निर्धारित व्यंजन में न्यूनतम 10 ग्राम सोयाबीन का प्रयोग किया जाये। उदाहरणार्थ सोयाबीन पीस कर आटे में मिलाकर उसकी रोटी बनायी जा सकती है तथा बड़ी के रूप में सब्जी/दाल में प्रयोग किया जा सकता है।
- मेनू में दाल की मात्रा कम से कम 20 ग्राम प्रति छात्र प्रति दिन प्राथमिक स्तर पर तथा 30 ग्राम प्रति छात्र प्रति दिन उच्च प्राथमिक स्तर के आधार पर निर्धारित है।
- सब्जियों की मात्रा प्राथमिक तथा उच्च प्राथमिक स्तर हेतु क्रमशः 50 ग्राम तथा 75 ग्राम प्रति छात्र प्रति दिन निर्धारित है।

स्वादिष्ट एवं सुस्वादु भोजन बनाने हेतु कुछ सुझाव

1. खाद्य सामग्रियों को सीलन से दूर एयरटाइट बर्तनों में रखें।
2. खाद्यान्न तथा दाल को निर्धारित मानक के अनुसार ही तैयार कराएँ। अंकुरित दालें अधिक पौष्टिक होती हैं। दाल की गुणवत्ता अच्छी होनी चाहिए तथा उनमें घुन आदि नहीं लगा होना चाहिए।
3. सब्जियाँ ताजी एवं मौसमी होनी चाहिए। हरी सब्जियों का अधिकाधिक प्रयोग किया जाये। हरी सब्जियों से विटामिन एवं अन्य पौष्टिक तत्व उपलब्ध होते हैं। पत्तेदार हरी सब्जी जैसे पालक में लौह तत्व पाये जाते हैं।
4. सोयाबीन में प्रोटीन की मात्रा सर्वाधिक होती है, इसलिये सब्जी में इसका प्रयोग अत्यन्त आवश्यक है।
5. मूली आदि के पत्ते भी गुणकारी होते हैं, इनका प्रयोग भोजन हेतु किया जा सकता है।
6. सब्जियों को प्रयोग में लाने से पूर्व भली-भाँति धोया जाना चाहिए।
7. चावल, दाल आदि भिगोकर पकाने में कम ईंधन लगता है।
8. चावल का मांड फेंकें नहीं, उसे दाल अथवा सब्जी में मिला दें।
9. खाना पकाने के बर्तनों में ढक्कन अवश्य प्रयोग करें इससे खाने की गुणवत्ता बनी रहती है तथा ईंधन की बचत होती है।
10. भोजन को आवश्यकता से अधिक न पकायें।
11. केवल आयोडाईज्ड नमक का प्रयोग करें।
12. सील्ड/पैक्ड तेल का ही क्रय किया जाना चाहिए।
13. एगमार्क मसालों का ही प्रयोग किया जाये।
14. भोजन पकाने एवं परोसने में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जाये। सफाई के अभाव में पकाये गये भोजन से बच्चे बीमार हो सकते हैं।
15. यदि भोजन में प्रयुक्त होने वाली सामग्री में मिलावटी तत्व होंगे तो भोजन दूषित हो जायेगा जिसके कारण बच्चे बीमार हो सकते हैं। अतः इन वस्तुओं का क्रय सावधानीपूर्वक किया जाना आवश्यक है।

भोजन बनाने हेतु कुछ अतिरिक्त सावधानियाँ

(अ) स्वच्छता

- विद्यालय का परिसर साफ-सुथरा होना चाहिए।
- रसोईघर साफ-सुथरा होना चाहिए।
- रसोइये के वस्त्र साफ होने चाहिए।
- भोजन बनाने के बर्तन स्वच्छ होने चाहिए। इस हेतु अच्छा साबुन अथवा डिटरजेंट प्रयोग किया जाय।
- भोजन बनाने हेतु प्रयुक्त खाद्यान्न अच्छी तरह से साफ किया हुआ तथा धुला होना चाहिए।
- सब्जियों को काटने से पहले स्वच्छ पानी से धोयें एवं बहुत छोटे आकार में न काटें।
- केवल स्टील या एल्युमीनियम के बर्तनों का प्रयोग किया जाना चाहिये।
- भोजन बनाने हेतु इण्डिया मार्क-2 हैण्डपम्प का पानी ही प्रयोग किया जाना चाहिये।
- बर्तन धोने एवं खाना बनाने की जगह अलग-अलग होनी चाहिये।
- विद्यालय में नेल कटर, कंघा तथा साफ तौलिया उपलब्ध होना चाहिये।

(ब) सुरक्षा

- भोजन बनाने हेतु रसोईघर का ही प्रयोग किया जाय।
- रसोईघर शिक्षण कक्षों से कुछ दूरी पर बना होना चाहिए एवं उसमें खाना बनाने हेतु एक ऊँचा प्लेटफार्म, रोशनी, हवा, गंदे जल की निकासी एवं कूड़ा फेंकने हेतु उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- भोजन पकाने हेतु गैस बर्नर एवं सिलेण्डर का ही प्रयोग किया जाय।
- सही रेग्युलेटर का ही प्रयोग करें, अर्थात् जिसमें से गैस लीक न हो रही हो।
- गैस चूल्हा हमेशा सिलेण्डर से ऊँचे स्थान पर एवं कुछ दूरी पर रखा जाय।
- गर्म बर्तन उठाने हेतु उचित उपकरण का प्रयोग किया जाय।
- बच्चों को भोजन बनाने के स्थान से दूर रखा जाय।
- भोजन बनाते समय रसोइये का सिर कपड़े से ढका होना चाहिये।
- प्रत्येक विद्यालय पर फर्स्ट एड बॉक्स उपलब्ध होना चाहिये जिसमें जीवन रक्षक घोल, पुदीनहरा, बर्नाल इत्यादि उपलब्ध हो।
- समीप की चिकित्सा संस्था से सतत सम्पर्क बनाये रखा जाय।
- किचेन को प्रयोगोपरान्त ताला लगा दें।
- भोजन बनाने से पूर्व रसोई से छिपकली व अन्य कीड़े-मकोड़ों को बाहर निकालकर ही भोजन बनाने की प्रक्रिया शुरू करें।
- सील्ड/पैकड तेल, एगमार्क युक्त मसाले एवं आयोडीनयुक्त नमक का प्रयोग किया जाय।
- लीक करते सिलेण्डर अथवा पाईप को तत्काल बदल दिया जाय।

(स) मितव्ययता

- वास्तविक छात्र संख्या के आधार पर प्रतिदिन मेनू के अनुसार भोजन बनवाया जाय।
- गैस चूल्हे का प्रयोग किया जाय।
- खाना बनाने हेतु उपयुक्त आकार के बर्तन का प्रयोग किया जाय।
- भोजन पकाते समय व पश्चात् बर्तनों में ढक्कन अवश्य प्रयोग करें इससे ईंधन में बचत होती है।
- भोजन बनाने हेतु खाद्यान्न तौल कर ही लिया जाय।
- भोजन बनाने के उपरान्त एम0डी0एम0 रजिस्टर, कैश बुक, खाताबही इत्यादि अभिलेखों में सभी प्रविष्टियाँ प्रतिदिन पूर्ण कर आने वाले दिनों की आवश्यकता का पूर्वानुमान लगाकर व्यवस्थायें बनाई रखी जायें।

(द) गुणवत्ता

- भोजन की गुणवत्ता की परख विद्यालय में अध्यापकों/रसोईयों/माता-अभिभावक संघ/माँ समूह के सदस्यों द्वारा भोजन को चख कर की जायेगी तथा इसका उल्लेख एक पुस्तिका में किया जायेगा कि भोजन उच्च गुणवत्ता का है और छात्रों हेतु उपयुक्त है। पुस्तिका में भोजन चखने वाले अपना नाम व पता अंकित करेंगे तथा हस्ताक्षर भी करेंगे।
- पके हुए भोजन का सैम्पल विद्यालय के बन्द होने की अवधि तक अनिवार्य रूप से सुरक्षित रखा जाये।

विद्यालय में जल, स्वच्छता एवं हाथ धोने की सुविधाएँ

- पानी की उपयुक्त व्यवस्था हो जिससे सभी बच्चों को नियमित रूप से शुद्ध पेयजल व हाथ धोने के लिए पानी की आपूर्ति हो सके।
- बालक-बालिकाओं व शिक्षकों के लिए पृथक-पृथक एवं स्वच्छ शौचालय की समुचित उपलब्धता हो।
- समूह में हाथ धोने की पर्याप्त व्यवस्था हो, अच्छा होगा यदि शौचालय के निकट भी इस प्रकार की व्यवस्था हो, जिससे बच्चे शौच के बाद साबुन से हाथ धो सकें।
- सुविधाएँ इस प्रकार की होनी चाहिये कि वे सभी बच्चों की आवश्यकताओं को पूरा कर सकें जिनमें छोटे बच्चे, बालिकाएँ तथा विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चे किशोर भी सम्मिलित हैं।
- पाठ्यक्रम में स्वच्छता शिक्षा को सम्मिलित किया जाना चाहिए जिससे कि बच्चों में स्वच्छता व स्वास्थ्यप्रद आदतों को विकसित कर व्यवहार परिवर्तन किया जा सके तथा वे इसका प्रचार प्रसार अपने परिवारों व समुदाय में भी कर सकें।

'माँ समूह' का दायित्व

- अपने बच्चों को नियमित रूप से विद्यालय भेजें तथा अन्य माताओं/अभिभावकों को भी बच्चों को नियमित रूप से विद्यालय भेजने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चों को मध्यावकाश में दिये जा रहे भोजन की नियमितता, मात्रा एवं गुणवत्ता का रोस्टर के अनुसार नियमित अनुश्रवण।
- भोजन दिये जाने का समय एवं अवधि का अनुश्रवण।
- भोजन पकाने से पूर्व, पकाते समय एवं परोसते समय स्वच्छता एवं सुरक्षा पर विशेष ध्यान दिया जाना।
- भोजन पकाने हेतु प्रयोग की जा रही खाद्य सामग्री व बर्तनों की साफ-सफाई का अनुश्रवण।
- रसोई-घर की साफ-सफाई का अनुश्रवण।
- भोजन सामग्री समय से विद्यालय में उपलब्ध कराया जा रहा है अथवा नहीं?
- भोजन न बनने की स्थिति में संबंधित जिम्मेदार से समन्वय स्थापित कर भोजन बनवाना।
- रसोई-घर की दीवार पर नवीनतम मेन्यू सम्पर्क-सूत्र आदि प्रदर्शित किये जाने की स्थिति का अनुश्रवण।
- योजना के संबंध में किसी समस्या के समाधान न होने पर प्रदेश स्तर पर संचालित टॉलफ्री नं०: 18001800666 पर सम्पर्क किया जा सकता है।