प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत निश्चित केलेल्या पाककृतींमध्ये सुधारणा....

महाराष्ट्र शासन
शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग
शासन निर्णय क्रमांकः शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११७/एस.डी.३
मादाम कामा मार्ग, हुतात्मा राजगुरू चौक,
मंत्रालय, मुंबई - ४०० ०३२
दिनांक: २८ जानेवारी, २०२५

वाचा:-

१) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०१०/प्र.क्र.१८/प्राशि.४, दि.०२/०२/२०११.

२) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११८/एस.डी.३, दि.१५/११/२०२२.

३) केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचना क्र.DO NO.१-३/२०२२-DESK(PM-POSHAN), दि. २१/१२/२०२२.

४) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११७/एस.डी.३, दि.१५/०३/२०२३.

५) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११७/एस.डी.३, दि.११/०६/२०२४.

प्रस्तावना:-

केंद्र पुरस्कृत प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत राज्यातील पात्र शाळांमधील इ.१ ली ते इ.८ वी मध्ये शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांना पोषण आहाराचा लाभ देण्यात येतो. सदर योजनेतंर्गत इ.१ ली ते ५ वीच्या प्राथमिक वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी ४५० उष्मांक आणि १२ ग्रॅम प्रथिने युक्त तसेच इ.६ वी ते इ.८ वीच्या उच्च प्राथमिक वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी ७०० उष्मांक आणि २० ग्रॅम प्रथिने युक्त आहार देण्यात येतो. तसेच, शासन निर्णय दि.०२ फेब्रुवारी, २०११ मधील तरतूदीनुसार तांदूळापासून बनविलेल्या पाककृतीनुसार पोषण आहाराचा लाभ विद्यार्थ्यांना देण्यात येत होता. तथापि, विद्यार्थ्यांच्या पोषण आहारात विविधता आणण्यासाठी विद्यार्थ्यांना तीन संरचित आहार पध्दतीप्रमाणे (Three Course Meal) म्हणजेच तांदूळ, डाळी / कडधान्यापासून तयार केलेला आहार, मोड आलेले कडधान्य (स्प्राऊटस) आणि गोड पदार्थ म्हणून तांदळाची खीर व नाचणीसत्व यांचा समावेश करुन नविन पाककृती शासन निर्णय दि.११ जून, २०२४ अन्वये निश्चित करण्यात

आली होती. तथापि, तीन संरचित आहार पध्दतीप्रमाणे पोषण आहाराचा लाभ देण्यासाठी क्षेत्रिय स्तरावर विविध अडचणी येत असल्यामुळे सदर पाककृतींमध्ये सुधारणा करण्याकरिता मा. लोकप्रतिनिधी, केंद्रीय स्वयंपाकगृह प्रणालीद्वारे आहाराचा पुरवठा करणाऱ्या नागरी भागातील संस्था/बचत गट, योजनेंतर्गत कार्यरत असणाऱ्या स्वयंपाकी तथा मदतनीस यांच्या संघटनांची निवेदने शासनास प्राप्त झाली आहेत. सदर निवेदने व केंद्र शासनाने निश्चित केलेला प्रति दिन प्रती विद्यार्थी आहार खर्चाची मर्यादा विचारात घेता, शासन निर्णय दि.११ जून, २०२४ मध्ये नमूद केलेल्या आहार पध्दतीत सुधारणा करण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती.

<u>शासन निर्णय :-</u>

१) प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत विद्यार्थ्यांना खालीलप्रमाणे १२ प्रकारच्या पाककृतींच्या स्वरुपात पोषण आहाराचा लाभ देण्यास मान्यता देण्यात येत आहे. सदर पाककृतींचा तपशील सोबत जोडलेल्या परिशिष्ट “अ” प्रमाणे राहील.

अ.क्र.	पाककृती नाव	अ.क्र.	पाककृती नाव
१.	व्हेजिटेबल पुलाव	७.	सोयाबीन पुलाव
२.	मसाले भात	८.	मसुरी पुलाव
३.	मटार पुलाव	९.	मुग शेवगा वरण भात
४.	मुगडाळ खिचडी	१०.	मोड आलेल्या मटकीची उसळ
५.	चवळी खिचडी	११.	अंडा पुलाव
६.	चणा पुलाव	१२.	अ) गोड खिचडी ब) नाचणी सत्व

२) विद्यार्थ्यांना देण्यात येणाऱ्या आहारात वैविध्यता आणण्याच्या दृष्टीने उपरोक्त तक्त्यातील अनु.क्र.१ ते १० पाककृती वेगवेगळ्या दिवसासाठी निश्चित करण्यात याव्यात. तसेच, प्रस्तुत अनु.क्र.१ ते १० पैकी कोणत्याही दोन अतिरिक्त पाककृतीची निवड करुन विद्यार्थ्यांना दोन आठवड्यामध्ये प्रत्येक दिवशी वेगवेगळे पदार्थ देण्यात यावेत.

३) उपरोक्त पाककृतींमधील अनु.क्र.११ (अंडा पुलाव) व अनु.क्र.१२ (गोड खिचडी/नाचणी सत्व) या पाककृती पर्यायी स्वरुपात देण्यात येत आहे. केंद्र शासनाने स्नेह भोजनाव्दारे योजनेंतर्गत लोकसहभाग वाढविण्याच्या सूचना दिल्या आहेत. त्यानुसार शाळा

व्यवस्थापन समितीने सदर दोन पाककृतीचा लाभ व अन्य पाककृतीसाठी आवश्यक असणारी साखर लोकसहभागातून देण्याचा प्रयत्न करावा. याकरिता शासनाकडून कोणताही अतिरिक्त निधी उपलब्ध करुन देण्यात येत नाही.

४) परिशिष्ट "अ" मध्ये पाककृतीनिहाय दर्शविण्यात आलेले खाद्यपदार्थ व त्यांचे प्रमाण हे एका विद्यार्थ्यांसाठी एका दिवसाच्या आहारासाठी केंद्र शासनाने निश्चित केल्यानुसार आहे.

५) सदर योजनेंतर्गत पात्र लाभार्थी विद्यार्थ्यांना वेगवेगळया पदार्थाचा लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पाककृती निर्धारित केल्या आहेत. त्यानुषंगाने आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी कोणती पाककृती निश्चित करावयाची याबाबत संबंधित जिल्ह्यातील मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद यांच्या अध्यक्षतेखालील समितीव्दारे निर्णय घ्यावा. तसेच, मुंबई महानगरपालिका क्षेत्राकरीता शिक्षणाधिकारी, बृहन्मुंबई महानगरपालिका यांच्या अध्यक्षतेखालील समितीने निर्णय घ्यावा. प्रस्तुत समितीने घेतलेल्या निर्णयानुसारच विद्यार्थ्यांना आहार देणे आवश्यक राहील.

६) सदर विषयाच्या अनुषंगाने शिक्षण संचालक (प्राथ.), महाराष्ट्र राज्य, पुणे यांच्या स्तरावरुन परिपत्रकान्वये आवश्यक त्या सविस्तर सूचना निर्गमित करण्यात याव्यात.

७) प्रस्तुत शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा संकेताक २०२५०१२८१७५०३९३७२१ असा आहे. सदर शासन निर्णय डिजीटल स्वाक्षरीने साक्षांकित करुन काढण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने.

(प्रमोद पाटील)
अवर सचिव, महाराष्ट्र शासन

प्रत,

१) मा. राज्यपालांचे प्रधान सचिव, राजभवन, मुंबई

२) मा. मुख्यमंत्री यांचे अपर मुख्य सचिव, मंत्रालय, मुंबई

३) मा. मंत्री, शालेय शिक्षण विभाग, यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई

४) सर्व मा. मंत्री/ मा. राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई

५) मा. विरोधी पक्षनेता, विधानसभा/विधानपरिषद, विधानमंडळ, मुंबई

६) सर्व मा. संसद सदस्य/ विधानसभा सदस्य/विधानपरिषद सदस्य

७) मुख्य सचिव, महाराष्ट्र राज्य, मंत्रालय, मुंबई

८) प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई

९) राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई

१०) आयुक्त (शिक्षण), महाराष्ट्र राज्य, पुणे

१) मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद (सर्व)

२) शिक्षण संचालक (माध्यमिक व उच्च माध्यमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे

३) शिक्षण संचालक (योजना), महाराष्ट्र राज्य, पुणे

४) शिक्षण संचालक (प्राथमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे

५) महालेखापाल (लेखा व अनुज्ञेयता), महाराष्ट्र ½ , मुंबई/नागपूर

६) शिक्षणाधिकारी (बृहन्मुंबई), बृहन्मुंबई महानगरपालिका, मुंबई

७) शिक्षणाधिकारी (प्राथ.), जिल्हा परिषद (सर्व)

८) निवड नस्ती - एस.डी. ३

परिशिष्ट-अ

प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत द्यावयाच्या पाककृतीचा तपशिल खालीलप्रमाणे

पाककृती क्रमांक- १

व्हेजीटेबल पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१०० ग्रॅम
वाटाणा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, साखर चवीनूसार	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- गाजर, फ्लॉवर, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	५० ग्रॅम
कृती- तांदूळाच्या दीडपट पाणी उकळत ठेवून त्यात गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, लिंबाचा रस, साखर व तेल घालून चांगले उकळा. नंतर बारीक चिरलेल्या भाज्या (गाजर, फ्लॉवर, भिजविलेले मटार, इ.) घाला व तांदूळ सुद्धा धुवून घाला. बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालून मिश्रणाला उकळी येईपर्यंत गॅस मोठा ठेवा नंतर मंद आचेवर भात शिजू द्या.	

व्हेजीटेबल पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१५० ग्रॅम
वाटाणा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
गरम मसाला, मीठ, आलं-लसूण पेस्ट, साखर चवीनूसार	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला-गाजर, फ्लॉवर, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- २

<u>मसाले भात</u>

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
वाटाणा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, तिखट, मीठ, साखर चवीनूसार, धणे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- बटाटा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	५० ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- सर्व प्रथम तांदूळाच्या दीडपट पाणी घेऊन त्यात बटाटा व भिजवलेले मटार घाला. त्यानंतर तांदूळ सोडून उरलेले सर्व जिन्नस घाला. पाण्याला उकळी आल्याच्या ५ मिनिटानंतर तांदूळ घालून मंद आचेवर भात शिजू द्या.	

<u>मसाले भात</u>

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
वाटाणा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, तिखट, मीठ, साखर चवीनूसार, धणे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- बटाटा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	७५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ३

मटार पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
वाटाणा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
गरम मसाला, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	५० ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- मटार रात्रभर पाण्यात भिजवून बाहेर काढा. तेल गरम झाल्यावर त्यात आलं-लसूण पेस्ट, कांदा चांगला परतून घ्या. नंतर यात कोथिंबीर घालून तांदूळाच्या दुप्पट पाणी घालून त्यात उर्वरीत जिन्नस घाला. मिश्रणाला उकळी आल्यावर त्यात मटार व तांदूळ घाला, थोडा वेळ हाताने चाळवून नंतर मंद आचेवर शिजवून घ्या.	

मटार पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
वाटाणा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
गरम मसाला, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	७५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ४

मुगडाळ खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मुग डाळ (सालासकट)	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, जिरे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
कृती- मुगाची सालाची डाळ व तांदूळ एकत्र धुऊन दुप्पट पाण्यात शिजवत ठेवा. नंतर यात तेल, हळद, मीठ, गरम मसाला घालून ढवळून-ढवळून शिजवा. शक्य असल्यास कढीबरोबर खायला द्या.	

मुगडाळ खिचडी

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मुग डाळ (सालासकट)	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, जिरे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ५

चवळीची खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
चवळी	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, मीठ, मोहरी, हिंग	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, चिरलेला लसूण, हिरवी मिरची, टोमॅटो, कढीपत्ता	५० ग्रॅम
कृती- चवळी स्वच्छ धुऊन अर्धा तास भिजवून वरणासारखी शिजवून घ्या. तांदूळ सुध्दा वेगळा शिजवून घ्या. नंतर पॅनमध्ये तेल घेऊन गरम करा त्यात मोहरी, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, लसूण, कांदा चांगला परतून नंतर यात हळद, हिंग टोमॅटो घालून थोडं पाणी घाला. नंतर शिजवलेलं व तयार भात घालून एकत्र करा. चवीनुसार वरुन कोथिंबीर घालून खायला द्या.	

चवळीची खिचडी

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
चवळी	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, मीठ, मोहरी, हिंग	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, चिरलेला लसूण, हिरवी मिरची, टोमॅटो, कढीपत्ता	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ६

<u>चणा पुलाव</u>

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
हरभरा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
तांदुळाचे पीठ	२० ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- हिरवी मिरची, कढीपत्ता, कोथिंबीर, लिंबाचा रस/चिंच, गुळ/साखर चवीनूसार	५० ग्रॅम
कृती- चणे भिजवून बारीक वाटून त्यात हिरवी मिरची, आलं-लसूण पेस्ट, गरम मसाला, मीठ व तांदुळाचे पीठ घालून एकत्र करा. याचे छोटे-छोटे गोळे बनवा. दुसऱ्या भांड्यात तांदूळाच्या दीडपट पाणी घेऊन ते उकळल्यावर त्यात हळद, मीठ, लिंबाचा रस, तेल घालून भात शिजवायला ठेवा. ५० टक्के भात शिजल्यावर त्यामध्ये तयार चण्याचे गोळे घालून वरुन मंद आचेवर शिजवून घ्या. शक्य असल्यास चिंचेच्या कढीसोबत खायला द्या. चिंचेच्या कढीकरीता चिंच भिजवून त्याचा कोळ काढून घ्या. तेलामध्ये मोहरी, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, हिंग व हळद घालून चिंचेचा कोळ व पाणी घाला. चवीनुसार मीठ, गूळ किंवा साखर घालून कढी उकळू द्या.	

<u>चणा पुलाव</u>

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
हरभरा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
तांदळाचे पीठ	१५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- हिरवी मिरची, कढीपत्ता, कोथिंबीर, लिंबाचा रस, चिंच, गुळ/साखर चवीनूसार	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ७

<u>सोयाबीन पुलाव</u>

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
सोयाबीन वडी	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	५० ग्रॅम
कृती- सोयाबीन १५-२० मिनिटे पाण्यात भिजवून पिळून बाहेर काढा. तेल गरम झाल्यावर त्यात आलं-लसूण पेस्ट, कांदा चांगला परतून घ्या. नंतर यात कोथिंबीर घालून तांदूळाच्या दुप्पट पाणी घालून त्यात उर्वरीत जिन्नस घाला. मिश्रणाला उकळी आल्यावर त्यात सोयाबीन व तांदूळ घाला, थोडा वेळ हाताने चाळवून नंतर मंद आचेवर शिजवून घ्या.	

<u>सोयाबीन पुलाव</u>

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
सोयाबीन वडी	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ८

मसूरी पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मसूरडाळ	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
साखर	६ ग्रॅम
आलं-लसूण पेस्ट, मिरची पावडर, जिरे पावडर, गरम मसाला, धने पावडर, मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- लिंबाचा रस, हिरवी मेथी	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम मसूरडाळ व तांदूळ स्वच्छ धुऊन भिजवून ठेवा. त्याच्या अडीचपट पाणी घेऊन उकळत ठेवा. त्यात आलं-लसूण पेस्ट, धने-जिरे पावडर, गरम मसाला, मेथीची पाने, मीठ, साखर, तेल, लिंबू हे सर्व जिन्नस घालून पाण्याला उकळी आल्यावर त्यात मसुरडाळ व तांदूळ घाला. अगोदर हायफ्लेमवर मिश्रणाला उकळी येईस्तोवर शिजवा. नंतर लो फ्लेमवर १०-१२ मिनिटे शिजवा.	

मसूरी पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मसूरडाळ	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
साखर	९ ग्रॅम
आलं-लसूण पेस्ट, मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- लिंबाचा रस, हिरवी मेथी	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ९

मूग शेवग्याचे वरण आणि भात

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१०० ग्रॅम
अख्खामूग	१० ग्रॅम
तूरडाळ	१० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तिखट, मोहरी, शक्य असल्यास धना पावडर	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- शेवग्याची शेंग (४० ग्रॅम), चिरलेला लसूण, कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस,	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम नेहमीप्रमाणे साधा भात शिजवून घ्या. दोन्ही डाळी शिजवून घ्या. तेल घेऊन त्यात मोहरी, लसूण, कांदा परतून घ्या. सोबत शेवग्याच्या शेंगा सुद्धा घाला. हळद, तिखट घालून तयार डाळीचे वरण व आवश्यकतेनुसार पाणी घाला. वरणाला उकळी आल्यावर चवीनुसार साखर, मीठ, लिंबू, गरम मसाला घाला. वरुन कोथिंबीर घालून भाताबरोबर खायला द्या.	

मूग शेवग्याचे वरण आणि भात

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१५० ग्रॅम
अख्खामूग	१५ ग्रॅम
तूरडाळ	१५ ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तिखट, मोहरी, शक्य असल्यास धना पावडर	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- शेवग्याची शेंग (६० ग्रॅम), चिरलेला लसूण, कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस,	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १०

मोड आलेल्या मटकीची उसळ

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मटकी	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनुसार
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी, हिंग, गुळ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, हिरवी मिरची, कढीपत्ता, उपलब्ध असल्यास चिंच अथवा लिंबाचा रस	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम मटकी ४-५ तास भिजवून मोड आणून घ्या. तेल गरम करुन त्यात मोहरी, हिंग, हळद, लसूण, कढीपत्ता, उपलब्ध असल्यास- चिंच अथवा लिंबाचा रस व मोड आलेली मटकी घालून चांगले परतून घ्या. नंतर आवश्यकतेनुसार पाणी घालून मटकी शिजवून घ्या. मटकी शिजल्यावर चवीनुसार मीठ, गूळ, गरम मसाला घालून खायला द्या.	

मोड आलेल्या मटकीची उसळ

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मटकी	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनुसार
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी, हिंग, गुळ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, हिरवी मिरची, कढीपत्ता, उपलब्ध असल्यास चिंच अथवा लिंबाचा रस	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे.	

टिप:- इ ०१ ली ते ०५ वी आणि इ ०६ वी ते ०८ वी च्या विद्यार्थ्यांना नियमानुसार मटकीची उसळ शिजविलेल्या साध्या भातासोबत खायला द्या.

पाककृती क्रमांक- ११

<u>**अंडा पुलाव**</u>

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
अंडी	१ नग
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम अंडी उकडून सोलून ठेवा. तेल गरम झाल्यावर त्यात आलं-लसूण पेस्ट, कांदा चांगला परतून घ्या. नंतर यात कोथिंबीर घालून तांदूळाच्या दुप्पट पाणी घालून त्यात उर्वरीत जिन्नस घाला. मिश्रणाला उकळी आल्यावर त्यात तांदूळ घाला, थोडा वेळ हाताने चाळवून नंतर मंद आचेवर शिजवा. तांदूळ ८० टक्के शिजल्यावर त्यात अंडी घाला एकत्र करुन मंद आचेवर पूर्णपणे शिजवा.	

<u>**अंडा पुलाव**</u>

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
अंडी	१ नग
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १२ (अ)

गोड खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मूगडाळ	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
गुळ/साखर	३० ग्रॅम
मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
कृती- तांदूळ व डाळ धुवून त्याच्या सव्वापट पाणी घेऊन उकळायला ठेवा. नंतर यात मीठ, तेल घालून मिश्रण उकळल्यावर त्यात तांदूळ व डाळ घाला. तांदूळ-डाळ ७० टक्के शिजल्यावर त्यात गूळ घाला. मंद आचेवर शिजू द्या.	

गोड खिचडी

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मूगडाळ	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
गुळ/साखर	४५ ग्रॅम
मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १२ (ब)

नाचणीचे सत्व

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
नाचणी	१ किलो
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	२०० ग्रॅम
गुळ/साखर	३०० ग्रॅम
मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
कृती- नाचणी ४ तास भिजवा, नंतर ३ लिटर पाणी घालून मिक्सरमध्ये बारीक करा. नंतर कापडातून गाळून घ्या. उरलेल्या मिश्रणात साखर व मीठ घालून गॅसवर शिजवत ठेवा. शिजवत असतांना त्यात तेल घाला. मिश्रण घट्ट झाल्यावर एका पसरट ट्रेमध्ये गरम असतांनाच घाला. थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या कापा.	

किंवा

नाचणीचे सत्व

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
नाचणी	१ किलो
गुळ/साखर	५०० ग्रॅम
मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
कृती- नाचणीच्या पिठात २:१ प्रमाणात गुळ किसून घालावा. सम प्रमाणात पाणी घालून निट एकजीव करावे. नंतर मंद आचेवर ठेवून सारखे ढवळत राहून गुठळ्या होणार नाही याची दक्षता घेत उकळी आणावी. (वाटल्यास अधिकचे पाणी घालण्यास हरकत नाही.) आच देतांना भांड्याच्या तळभागाला चिकटणार नाही याचीही दक्षता घ्यावी. मिश्रण खतखतायला लागले की त्यात चवी पुरते मिठ व उपलब्ध असल्यास स्वादापुरती वेलची पुड घालावी.	