



©2013

## SCHOOL MIDDAY MEAL – NUTRITIONAL DIET SCHEME

Supported by **suhrid foundation** 

DAY	DIET	REMARKS
Monday	Spinach + Coriander + Carrot + Dal & Rice	For 10 kids <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bunch spinach</li> <li>• 1 bunch coriander</li> <li>• 250gm carrot</li> </ul>
Tuesday	Matki Misal, Rice, 1/4 <sup>th</sup> Nachani Ro & Jaggery 25gm	For 10 kids <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1kg Nachani our</li> </ul>
Wednesday	Spinach + Coriander + Carrot + Dal & Rice	For 10 kids <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bunch spinach</li> <li>• 1 bunch coriander</li> <li>• 250gm carrot</li> </ul>
Thursday	Vatana Usal, Rice, 1/4 <sup>th</sup> Nachani Ro & Jaggery 25gm	For 10 kids <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1kg Nachani our</li> </ul>
Friday	Tomato Soup & Cauli ower + Peas Pulav	For 10 kids <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1kg tomatoes</li> <li>• 250gm peas</li> <li>• 250 gm cauli ower</li> </ul>
Saturday	Matki Misal, Rice, 1/4 <sup>th</sup> Nachani Ro & Jaggery 25gm	For 10 kids <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1kg Nachani our</li> </ul>



©2013

शालेय मध्यान्ह भोजन . पोषक आहार योजना



सुहृद फाँडेशनच्या भौजण्याने

वार	आहार	सुचना
सोमवार	पालक भाजी . कोथिंबीर . गाजर . डाल व भात	१० मुलांकरिता <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ झुडी पालक भाजी</li> <li>• १ झुडी कोथिंबीर</li> <li>• २५० ग्राम गाजर</li> </ul>
मंगळवार	मटकी मिसल . भात . चतकोर नाचणीची भाकरी . २५ ग्राम गुळ	१० मुलांकरिता <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ किलो नाचणीचे पीठ</li> </ul>
बुधवार	पालक भाजी . कोथिंबीर . गाजर . डाल व भात	१० मुलांकरिता <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ झुडी पालक भाजी</li> <li>• १ झुडी कोथिंबीर</li> <li>• २५० ग्राम गाजर</li> </ul>
गुरुवार	वटाण्याची उसल . भात . चतकोर नाचणीची भाकरी . २५ ग्राम गुळ	१० मुलांकरिता <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ किलो नाचणीचे पीठ</li> </ul>
शुक्रवार	टॉमेटो सूप . फ्लॉवर . वटाणे भात	१० मुलांकरिता <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ किलो टॉमेटो</li> <li>• २५० ग्राम वटाणे</li> <li>• २५० ग्राम फ्लॉवर</li> </ul>
शनिवार	मटकी मिसल . भात . चतकोर नाचणीची भाकरी . २५ ग्राम गुळ	१० मुलांकरिता <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ किलो नाचणीचे पीठ</li> </ul>