

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन
सहयोगी पुस्तिका
२०७७



नेपाल सरकार
शिक्षा, बिज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

“स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मष्तिष्कको निर्माण हुन्छ”

**विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन
सहयोगी पुस्तिका
२०७७**



नेपाल सरकार
शिक्षा, बिज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

हाम्रो भनाइ

नेपालको संविधान २०७२ ले प्रत्याभूत गरेको निःशुल्क र अनिवार्य आधारभूत शिक्षा कार्यान्वयनका लागि बनेको निःशुल्क तथा अनिवार्य आधारभूत शिक्षा ऐन २०७५ एवम् नियमावली २०७७ ले दिवा खाजाको प्रावधानलाई कानूनी रूपमा स्थापित गरेको छ । यो विषयलाई विद्यालय क्षेत्र विकास कार्यक्रम, पन्ध्रौं योजनाको आधारपत्र, एकीकृत स्वास्थ्य रणनीति जस्ता नेपालका शिक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीतिगत दस्तावेजहरूले उच्च महत्त्व दिएका छन् ।

बालबालिकाको वृद्धि, विकास र सिकाइका लागि पौष्टिक खाना तथा खाजा निर्णायक हुने कुरा विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले पुष्टि गरेका छन् । विद्यालय दिवा खाजामा भएको लगानीलाई मानवपूँजी विकासको दृष्टिले महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । खाना भोक मेटाउन मात्र नभई शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्व आपूर्तिका लागि अत्यावश्यक हुन्छ । एउटा बालकले खानाबाट प्राप्त गर्नुपर्ने कुल पौष्टिकता मध्ये कम्तीमा ३० प्रतिशत दिवा खाजाबाट प्राप्त गर्नुपर्छ भन्ने अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता रहेको सन्दर्भमा यस पुस्तिकामा निश्चित मापदण्डसहितको खाजा तालिका प्रस्तुत गरिएको छ ।

“स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मस्तिष्कको निर्माण हुन्छ” भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै नेपाल सरकारले यस आ. व. २०७७/२०७८ देखि देशभरका सबै सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने प्रारम्भिक बाल विकास देखि पाँच कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीका लागि दिवा खाजा व्यवस्थापन गर्न बजेट विनियोजन गरेको छ । दिवा खाजाको सफल व्यवस्थापन सबै सरोकारवालाहरूको समन्वय, सहकार्य र साभेदारीबाट मात्र सम्भव हुनसक्छ । त्यसैले यस पुस्तिकामा विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन गर्दा

अपनाउनु पर्ने विधि तथा प्रक्रियालाई चरणबद्धरूपमा समावेश गरिएको छ । स्थानीय तहको समन्वय सहकार्य तथा अभिभावकहरूको निरन्तर सहयोगबाट विद्यालयले दिवा खाजाको सफल व्यवस्थापन हुने विश्वास गरिएको छ ।

यस पुस्तिकाको लेखन तथा संयोजन गर्ने यस केन्द्रका गणेशप्रसाद पौडेल, घनश्याम अर्याल, पद्मा शर्मा (सापकोटा), विष्णुप्रसाद अधिकारी र मनोज कुमार साह, भाषा सम्पादन गर्ने रूद्रप्रसाद भट्टराई तथा मार्गदर्शन र निर्देशन गर्ने उपमहानिर्देशकहरू अणुप्रसाद न्यौपाने र केशवप्रसाद दहाललाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं । अन्त्यमा, यस पुस्तिकाको व्यवहारिक कार्यान्वयन लगायत दिवा खाजाका सन्दर्भमा रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछौं ।

धन्यवाद !

वैकुण्ठप्रसाद अर्याल

महानिर्देशक

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

२०७७

१. दिवा खाजा कार्यक्रमको परिचय

बालबालिकाको वृद्धि र विकासका लागि खाना अनिवार्य तत्त्व हो । पोषणयुक्त खाना खाएमा मात्र स्वस्थ जीवनको सुरुवात हुन्छ । विद्यालयमा आएका बालबालिकाहरूको पोषणयुक्त खाजा व्यवस्थापन गर्न प्रारम्भिक बालविकासदेखि कक्षा पाँचसम्म पढिरहेका विद्यार्थीहरूका लागि नेपाल सरकारले बजेटको व्यवस्था गरेको छ । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय अन्तर्गत रहेको शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रबाट स्थानीय तहमा दिवा खाजाको रकम ससर्त अनुदानका रूपमा निकास्या हुन्छ । विद्यालयहरूले स्थानीय तहमा बजेट माग गरी विद्यार्थीहरूलाई खाजा खुवाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । दिवा खाजा व्यवस्थापनका लागि सङ्घीय एवम् प्रदेश सरकार, स्थानीय तह, विद्यालय, अभिभावक लगायत सबै पक्षको सहयोग एवम् समन्वय आवश्यक पर्छ । पोषणयुक्त दिवा खाजाबाट बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकास भई मानवपुँजी विकासमा योगदान पुग्दछ ।

२. दिवा खाजाको कार्यक्रमको प्रभाव

नेपाल लगायतका विश्वका धेरै मुलुकहरूमा दिवा खाजा कार्यक्रमको प्रभाव सकारात्मक र उत्साहजनक देखिएको छ । दिवा खाजा खुवाएका विद्यालयमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धान प्रतिवेदनले बङ्गलादेशमा चौध दशमलव दुई र बत्तीस ओटा अफ्रिकी देशमा दश प्रतिशत विद्यार्थी भर्ना दर बढेको देखिन्छ ।^१ चीनमा ३६०० विद्यार्थीहरूमा गरिएको अध्ययनले दिवा खाजाले हेमोग्लोविन बढेको र गणित विषयमा सिकाइ उपलब्धि अन्य बालबालिकाको तुलनामा राम्रो रहेको देखाइएको छ । श्री आई भन्ने

१ विश्व खाद्य कार्यक्रम (२०१७), विद्यालय दिवा खाजाले कसरी दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्ने सहयोग गर्दछ: सङ्कलित प्रमाणहरूको एक दस्तावेज ।

संस्थाले ५२ ओटा देशका २१६ ओटा शैक्षिक कार्यक्रमहरूको विश्लेषण गर्दा दिवा खाजा कार्यक्रमले विद्यार्थीको सहभागिता जस्तै भर्ना, हाजिरी र कक्षा पूरा गर्ने दर तथा सिकाइ उपलब्धिमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने निष्कर्ष निकालेको छ ।^२ सन् २०१८ मा नेपालमा गरिएको अध्ययनले दिवा खाजा खुवाएको विद्यार्थीहरू दिवाखाजा नखुवाएको अन्य विद्यार्थीको तुलनामा ०.८८ वर्ष विद्यालयमा बढी समय टिकेको पाइएको छ ।^३ नेपालको दिवा खाजा कार्यक्रममा भएको प्रत्येक एक डलर बराबरको लगानी (खर्च) ले पाँच दशमलव दुई डलर बराबरको प्रतिफल दिने कुरा लागत लाभ विश्लेषणले (cost-benefit analysis) देखाएको छ ।^४

३. विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रमका लागि बजेट

देशका सबै सामुदायिक विद्यालयमा प्रारम्भिक बालविकासदेखि कक्षा पाँचसम्म अध्ययनरत विद्यार्थीहरूका लागि आवश्यक पर्ने दिवा खाजाको बजेट नेपाल सरकारले स्थानीय तहमा पठाएको छ । दिवा खाजाका लागि एक जना विद्यार्थीका लागि साविकको कर्णाली अञ्चलका ५ ओटा जिल्लाका विद्यालयका लागि दैनिक २० रुपियाँका दरले र अन्य सबै विद्यालयका लागि दैनिक १५ रुपियाँका दरले एक वर्षमा जम्मा १८० दिनका लागि बजेट पठाइएको हुन्छ तर चालु आ. व. २०७७/०७८ मा कोभिड १९ का कारण विद्यालय सञ्चालन नभएको अवधि कटाएर मात्र खर्च व्यवस्थापन गर्नु पर्छ ।

२ स्निलस्टभेट एट अल (२०१५), कम र मध्यम आम्दानी भएका देशहरूमा सिकाइ उपलब्धि र शिक्षामा पहुँच सुधार गर्ने कार्यक्रमहरू: व्यवस्थित समिक्षा अध्ययन २४, इन्टरनेशनल इन्सिष्टिभ फोर इम्प्याक्ट इभालुएसन (थ्री आ ई) ।

३ शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, विश्व खाद्य कार्यक्रम, मास्टर कार्ड कं. (२०१८), राष्ट्रिय दिवा खाजा कार्यक्रम, नेपाल: लागत लाभ विश्लेषण ।

४ इविड

४. दिवा खाजाको बजेट शीर्षक

दिवा खाजाको बजेट, बजेट क्रियाकलाप २७.११.१ मा विद्यार्थीको दिवा खाजाका लागि विद्यालयलाई अनुदान शीर्षकमा रहेको हुन्छ । बजेट कार्यान्वयनको विस्तृत विवरण शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको वेबसाइट cehrd.gov.np मा रहेको प्रत्येक आ. व. को लागि तयार गरिएको कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिका २०७७/०७८ मा हेर्न, पढ्न र डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

५. विद्यालयले दिवा खाजा कार्यक्रमका लागि बजेट माग गर्ने प्रक्रिया:

सामुदायिक विद्यालयले दिवा खाजाका लागि स्थानीय तहसँग बजेट माग गर्नु पर्छ । विद्यालयले विद्यालयमा अध्ययन गर्ने प्रारम्भिक बालविकासदेखि कक्षा पाँचसम्मका विद्यार्थीहरूका लागि साबिकका कर्णाली अञ्चलका पाँच जिल्लाका विद्यालयहरूका लागि प्रति विद्यार्थी रु २० का दरले र अन्य विद्यालयका लागि प्रति विद्यार्थी रु १५ का दरले हिसाव गरी वार्षिकरूपमा १८० दिन नबढ्ने गरी हिसाव गर्नु पर्छ । पहिलो चौमासिकमा अध्ययनरत विद्यार्थी सङ्ख्या तथा त्यस चौमासिकमा अनुमानित कक्षा सञ्चालन हुने दिनसमेतलाई आधार मानी विद्यालयबाट बजेट माग गर्न सकिन्छ । दोस्रो चौमासिक पश्चात् स्वीकृत नम्सका आधारमा पहिलो चौमासिकको खर्च फछ्यौट गरी थप रकम निकासामा गर्नु पर्छ । चालु आ. व. २०७७/०७८ मा कोभिड १९ का कारण विद्यालय बन्द भएको अवधिलाई कटाएर देहाय बमोजिमको कागजात सहित बजेट माग र खर्च व्यवस्थापन गर्नु पर्छ ।

(क) दिवा खाजा खुवाएको दिनका आधारमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिबाट निर्णय गर्ने ।

(ख) अनुदान निकासामा फाराममा विद्यालय व्यवस्थापन समिति (विव्यस) अध्यक्ष र प्राधानाध्यापकको दस्तखत र विद्यालयको स्टाम्प लगाउने ।

(ग) चौमासिक प्रगति विवरण तयार गर्न उपयोग गरेको हाजिरी पुस्तिका लगायतका अन्य अभिलेख समावेश गर्ने ।

६. स्थानीय तहले विद्यालयमा रकम निकास गर्ने प्रक्रिया

दिवा खाजाको बजेट सङ्घीय सरकारबाट सशर्त अनुदानका रूपमा वित्तीय हस्तान्तरण भएको कार्यक्रम हो । नेपाल सरकारबाट विद्यार्थीहरूका खाजाका लागि प्रबन्ध गरेको खाजाका रकम प्राथमिकताका साथ निकासको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । बजेट निकास एवम् खर्चको आधार शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको (मन्त्री स्तरीय) निर्णय अनुसार स्वीकृत भएको कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिकाको खण्डमा लेखिए बमोजिम हुनेछ । यसको सफ्ट कपी केन्द्रको वेबसाइट cehrd.gov.np बाट हेर्न र डाउनलोड गर्न सकिन्छ । उक्त पुस्तिका लेखापरीक्षणका लागि समेत उपयोगी हुनेछ ।

स्थानीय तहले बुँदा नं. ४ अनुसार विद्यालयले बजेट माग गरी सकेपछि पहिलो चौमासिकमा विद्यालयमा भर्ना भएका प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा पाँचसम्मका विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा बजेट निकास गर्ने र अन्तिम चौमासिकको निकास गर्दा विद्यालय सञ्चालन भएको र अध्ययनरत विद्यार्थीको उपस्थिति समेतको यकिन गरी निकासको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।

दिवा खाजा कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र थप प्रभावकारी बनाउनका लागि अन्य सङ्घ, संस्था वा निकायसँग विद्यालयले लागत साभेदारीका रूपमा सहयोग लिन सक्छ । यसरी लागत साभेदारी गरिएको अवस्थामा सोको जानकारी स्थानीय तह र शिक्षा विकास तथा समन्वय एकाइमा पठाउनु पर्नेछ । सङ्घीय सरकारबाट प्राप्त भएको स्रोत कमी भएमा लागत साभेदारीका रूपमा स्थानीय तहले आफ्नो स्रोतबाट व्यवस्थापन गर्न सक्नेछ ।

७. दिवा खाजाका लागि विद्यालयले गर्नुपर्ने तयारी

सबै विद्यालयले दिवा खाजा कार्यक्रमलाई प्राथमिकताका साथ सञ्चालन गर्नु पर्छ । विद्यालयमा खाजा व्यवस्थापनका लागि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठक अनिवार्यरूपमा राख्नु पर्छ । बैठकले दिवा खाजा कार्यक्रम कार्यन्वयनमा सहयोग गर्न आफ्नो मातहतमा एउटा खाजा व्यवस्थापन उपसमिति वा कार्यदल वा आमा वा अभिभावक समूह गठन गर्नु पर्छ। यसको साथै विद्यालयले दैनिकरूपमा कार्य सम्पादनमा सहजीकरण गर्ने गराउनेदेखि व्यवस्थापन र अनुगमनका लागि एकजना सम्पर्क शिक्षक (Focal teacher) तोक्नु पर्नेछ । तोकिएका सम्पर्क शिक्षकलाई समितिको बैठकमा आमन्त्रण गरी खाजा सम्बन्धमा थप प्रभावकारिता एवम् सुधारका लागि देहायका विषयमा समेत सुझाव लिने र आगामी दिनका लागि जवाफदेही बनाउनु पर्नेछ ।

(क) अभिभावक बैठक एवम् सामूहिक भेला

विद्यालयले दिवा खाजा खुवाउने विधि, पद्धति, प्रक्रियाका विषयमा अभिभावकहरूलाई जानकारी गराउनु पर्छ । जानकारीका लागि कक्षागत रूपमा अभिभावकहरूको बैठक राखेर वा सामूहिकरूपमा भेला गर्न सकिन्छ । बैठक एवम् भेलामा पौष्टिक तत्त्वको आवश्यकता, विद्यालयबाट खुवाउन लागिएको खाजाबाट प्राप्त हुने पौष्टिक तत्त्व र घर परिवारमा ख्याल गर्नु पर्ने सरसफाइ लगायतका विषयमा व्यावहारिकरूपमा जानकारी गराउनु पर्छ ।

(ख) अभिभावक भेला वा बैठकमा स्थानीय तहको वडा प्रतिनिधि आमन्त्रण गर्नुपर्ने

दिवा खाजाको व्यवस्थापन सम्बन्धमा अभिभावकहरूको संलग्नता एवम् सहयोगका विषयमा अभिभावकहरूको बैठक वा भेला राख्दा

स्थानीय तहको वडाका प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गर्नु पर्नेछ । स्थानीय तहको प्रतिनिधि उपस्थित हुन नसकेको अवस्थामा बैठकमा भएका छलफलको बैठक पुस्तिका तयार गरी माइन्युट गरी जानकारी गराउनु पर्नेछ ।

(ग) वार्षिक योजना तथा कार्यक्रम

विद्यालय व्यवस्थापन समितिले अभिभावक शिक्षक सङ्घ र सम्बन्धित वडा कार्यलयसमेतको सहभागितामा दिवाखाजा सञ्चालन तथा व्यवस्थापनका लागि वार्षिक योजना तथा कार्यक्रम बनाउनु पर्छ। बनेको योजना तथा कार्यक्रमलाई विद्यालय सुधार योजना (एस आइ पी) को एकीकृत अंग बनाउनु पर्छ । वार्षिक कार्यक्रममा वर्षभरिमा गरिने कार्यहरू जस्तै खाजा खुवाउनका लागि आवश्यक पर्ने भान्साकोठा, पकाउने र खाने भाडा, भण्डारण गर्ने ठाउँ सरसफाइ गर्ने तथा हात धुने ठाउँ सामान खरिद गर्ने विधि प्रक्रिया लगायतका पूर्वाधारको व्यवस्थापन जस्ता विषय छलफल गरी व्यवस्थितरूपमा समावेश गर्नु पर्छ ।

८. दिवाखाजा सञ्चालनका लागि पूर्वाधारको व्यवस्थापन:

विद्यालयले व्यवस्थित तथा पोषणयुक्त दिवा खाजा सञ्चालन गर्न न्यूनतम पूर्वाधारहरू (जस्तै: भान्सा कोठा, भाँडा तथा भान्सामा चाहिने अन्य सामान, पानी आपूर्ति जस्ता) तयार गर्नुपर्छ । पूर्वाधार व्यवस्थापनका लागि विद्यालयले स्थानीय सरकारसँग समन्वय गरी स्रोतको खोजी एवम् अभिभावकहरूको सहयोग लिनु पर्छ ।

(क) भान्सासहितको भण्डार कक्ष : खाजा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने प्रत्येक विद्यालय परिसरभित्र वा बाहिर सुरक्षितरूपमा खाना पकाउने र खाद्य सामग्री भण्डारण गर्ने भण्डार कक्षसहितको भान्सा हुनु आवश्यक

छ । खाद्य सामग्री र खानाका परिकार दूषित एवम् विषाक्त नहुने, आगलागी एवम् दुर्घटनाको जोखिम नहुने, स्वास्थ्यमा खतरा नहुने भान्साकोठा हुनुपर्छ । भान्साकोठा बालबालिकाहरूको सहज पहुँचमा हुनुपर्छ । विद्यालयका लागि विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा भण्डारसहितको भान्साघरको नमुना ढाँचा सामुदायिक विद्यालयका लागि दिवा खाजा मापदण्ड तथा सहजीकारण पुस्तिका २०७६ मा समावेश गरिएको छ । पकाउने स्थल केही माथि उठेको, प्रकाशयुक्त र हावा सञ्चार हुने भेन्टिलेसनसहितको हुनुपर्छ भने यसमा ढल निकास र फोहोर विसर्जन गर्ने व्यवस्थासमेत हुनु आवश्यक छ । आगलागी छिटो नहुने सामग्रीले बनेको छाना हुनु सुरक्षाका दृष्टिले उपयुक्त हुन्छ ।

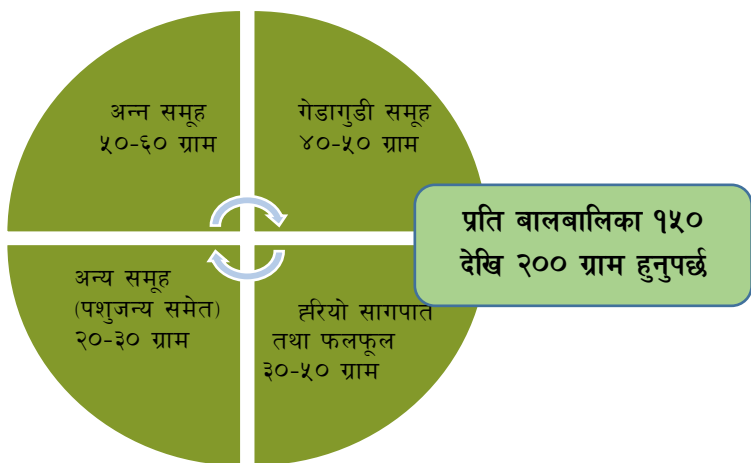
(ख) भौंडावर्तन र अन्य भान्सा सामग्री : दिवाखाजा तयारी गर्न दिवा खाजाका लागि निश्चित भौंडावर्तनको आवश्यकता हुने हुँदा विद्यालयमा हुने विद्यार्थीको सङ्ख्याका आधारमा भौंडावर्तनको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । त्यस्तै खाना तयार गर्न निश्चित सङ्ख्यामा चुलोको व्यवस्था हुनुपर्छ । इन्धनका रूपमा दाउरा प्रयोग गरिने भए नेपाल सरकारको वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्धन केन्द्रद्वारा निर्माण प्रवर्धन तथा सिफारिस गरिएको धुँवारहित चुलो उपयोग गर्नाले दाउराको खपत कम हुने र ऊर्जा पनि संरक्षण हुने भएकाले सिफारिस भएकै धुँवारहित चुलो उपयोग गर्नुपर्ने छ ।

९. दिवा खाजाको मेनु

दिवा खाजाको मेनु नेपाल सरकारवाट जारी तलको टेबुलमा दिइएको पोषण मापदण्ड पूरा हुने गरी स्थानीय तहले साप्ताहिक मेनु तयार गर्नु पर्छ :

क्र.सं.	आवश्यक पोषण तत्व (प्रति बालबालिका प्रति दिन) (Nutrition categories required per child per day)	उमेर समूह (४ देखि १२ वर्ष) तथा तह (कक्षा ०-५) (Age Group/Grade)	दैनिक आवश्यकता (RDA per day)	दिवा खाजा वाट ३०% प्रतिशत प्रस्तावित पोषण लक्ष्य (Targeted of school meal 30%)
१	क्यालोरी (किलो क्यालोरी) Calories (KCL/day)	४-१२	१८५०	५५५
२	प्रोटीन (ग्राम) Protein (gm/day)	४-१२	२९.५	८.८५
३	फ्याट (ग्राम) Fat (gm/day)	४-१२	३०	९
४	आयोडिन (माइक्रो ग्राम) Iodine ($\mu\text{g/day}$)	४-१२	१२०	३६
५	आइरन (मिली ग्राम) Iron (mg/day)	४-१२	१७.८	५.४
६	जिङ्क (मिली ग्राम) (zinc mg/day)	४-१२	११.२	३.३६
७	भिटामिन ए (माइक्रो ग्राम) (Vitamin A μg)	४-१२	५००	१५०

उल्लिखित मापदण्ड प्राप्त गर्न कृषि विज्ञ तथा स्वास्थ्य वा पोषण अधिकारीहरूको सहयोगमा तलको चित्रमा तोकिएको मात्रा र मापदण्ड पूरा हुने गरी आफ्नो स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने विभिन्न प्रकारको खाद्य सामग्रीहरूको आधारमा खाद्य टोकरी निर्माण गर्नु पर्छ ।



यसरी निर्धारण भएको खाद्य टोकरीमा आफ्नो परिवेश, संस्कृति र स्थानीय कृषि उत्पादनलाई ध्यानमा राखी साप्ताहिक मेनु तयार गर्नु पर्छ । शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले खाद्य प्रविधि तथा गुणस्तर नियन्त्रण विभाग र स्वास्थ्य सेवा विभागको प्राविधिक सहयोगमा देशको भौगोलिक हावापानी तथा कृषि उत्पादनको सम्भावनाका आधारमा र सरकारबाट उपलब्ध हुने बजेटसमेतलाई विचार गरेर १० ओटा क्षेत्रगत मेनुका आधार तयार गरेको छ । स्थानीय तहले सोही मेनुलाई आधार मानेर तोकिएको मापदण्ड पूरा हुने गरी आफ्नो स्थानीय तहभित्रका विद्यालयका लागि मेनु तोक्नु पर्छ तर कुनै कारणले स्थानीय तहबाट मेनु तोक्न नसकेको अवस्थामा विद्यार्थीको दिवा खाजा रोकन नहुने मान्यता बमोजिम विद्यालय आफैँले सोही मापदण्ड पूरा हुने गरी खाजा खुवाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । मेनुको मापदण्ड अनूसुची १ मा राखिएको छ ।

१०. दिवा खाजाका लागि आवश्यक खाद्य सामग्री व्यवस्थापन

दिवा खाजा खुवाउनका लागि स्थानीय तहले तोकेको वा विद्यालयले तोके बमोजिमको खाजाको मेनुका आधारमा आवश्यक खाद्य सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नु पर्छ । खाद्य सामग्री खरिद गर्दा विद्यार्थी सङ्ख्या र सरकारबाट वा अन्य निकायबाट प्राप्त भएको बजेट र तोकिएको मापदण्डलाई विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

११. खरिद योजना निर्माण

विद्यालयले आफूलाई आवश्यक पर्ने खाद्य सामग्री खरिद गर्नका लागि खरिद योजना बनाउनु पर्छ । योजना बनाउने दायित्व विद्यालय व्यवस्थापन समिति वा समितिले गठन गरेको दिवा खाजा व्यवस्थापन समितिको हुनेछ । योजना बनाउँदा स्थानीय तहले तोकेको दिवा खाजा मेनु (दैनिक खाजा सूची) अनुसारका खाद्य सामग्रीको विवरण र गुणस्तरमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ। विद्यार्थी सङ्ख्या, विद्यालयमा खाजा उपभोग हुने दिन, प्रतिदिन आवश्यक पर्ने खाजा र खाद्य सामग्रीको परिमाण र लागत दरसमेत अनुमानितस्ममा खरिद योजनामा उल्लेख गर्नु पर्नेछ । खरिद योजनामा सामग्रीको खरिदको विधि स्पष्टस्ममा निर्धारण गर्नु पर्छ । खरिद गर्दा खाद्य सामग्री व्यवस्थापनका लागि सामान्यतया देहाय बमोजिमको अभ्यास हुँदै आएको छ ।

(क) प्रत्यक्ष (In-source) खरिद व्यवस्थापन मोडेल :

यस खरिद मोडेलमा खाजाका लागि चाहिने आवश्यक खाद्य सामग्रीहरूको खरिद विद्यालयले आफैँ गर्छ । विद्यालयले खाद्य सामग्रीहरू खरिदका लागि पसल, किसान अथवा अन्य आपूर्तिकर्ताको पहिचान गरी सामग्री दैनिक वा साप्ताहिक स्ममा खरिद गर्छ । विद्यालयले आफैँ खाद्य सामग्रीहरूको भण्डारण र रेखदेख पनि गर्ने गर्छ । यो मोडेलमा खरिद गर्नका लागि विद्यालयको जनशक्ति जवाफदेही हुनु पर्छ ।

(ख) तेस्रो पक्षद्वारा (out-source) खरिद व्यवस्थापन मोडेल :

यो खरिद मोडेलमा आवश्यक पर्ने खाद्य सामग्री तेस्रो पक्षबाट नियमित आपूर्तिको व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ । तेस्रो पक्ष स्थानीय कृषि सहकारी, आमा समूह वा अन्य इच्छुक पक्ष हुन सक्छ । तेस्रो पक्षसँग खाद्य सामग्री लिने मोडेलमा जानुपूर्व आपूर्तिकर्ताले सेवा दिन सक्ने सुनिश्चतता हुनु पर्छ । स्थानीय बालबालिकाका अभिभावकहरू विशेषत आमाहरूको समूह वा कृषि सहकारी संस्थालाई तेस्रो पक्षका रूपमा खाद्य सामग्री आपूर्तिको जिम्मेवारी दिने र निरन्तर अनुगमन गरी गुणस्तर कायम गर्ने विषयलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

विद्यालय रहेको भूगोल, स्थानीय समुदायमा खाद्य सामग्री उत्पादन एवम् उपलब्धता लगायतको विषय विचार गरी माथिका दुई मध्ये एक ढाँचा (मोडेल) निर्धारण गर्न सकिन्छ । खरिद योजनालाई विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकमा छलफल गराई निर्णय माइन्चुट गर्नु पर्छ ।

स्थानीय तहद्वारा आपूर्तिकर्ता छनोट
आफ्नो स्थानीय तहभित्र कृषि उत्पादनहरूलाई प्रोत्साहित हुने गरी वा पोषणका दृष्टिकोणले कुनै विशेष खाद्य सामग्रीहरूलाई सुदृढीकरण (फोर्टिफिकेसन) गर्ने गरी कुनै विशेष कार्यक्रम वा परीक्षण प्रोजेक्ट विशेष सञ्चालन गर्नु पर्ने भएमा स्थानीय तहले नै आपूर्तिकर्ता छनोट गर्न सक्नेछ र विद्यालयले यस्तो अवस्थामा सोही आपूर्तिकर्तासँग खाद्य सामग्री खरिद गर्नेछ ।

१२. आपूर्तिकर्ता पहिचान, छनोट, खरिद दररेट निर्धारण तथा खरिद सम्झौता

यो चरणमा खरिद योजना बमोजिम तोकिएको विधि र प्रक्रिया बमोजिम आपूर्तिकर्ताको पहिचान छनोट एवम् दररेट कायम गरी खरिद सम्झौता गर्नु पर्छ । खाद्य सामग्री आपूर्तिको विषय प्रशासनिक विधि तथा प्रक्रिया अनुसार निर्णय लिनु पर्ने भएकाले विद्यालयबाट आवश्यकता अनुसार स्थानीय तहसँग समन्वय गर्न सकिनेछ । स्थानीय तह र त्यसमा निर्धारण गरिएको खरिद व्यवस्थापनको तरिकालाई ध्यान दिई विद्यालयले तोकिएको खाजा मेनु अनुसार चाहिने खाद्य सामग्रीहरूका नियमित आपूर्ति निम्न लिखित कुराहरूका आधारमा गर्नु पर्छ;

- (क) विद्यालयले जुनसुकै मोडेल छनोट गरे पनि उपलब्ध भएसम्म स्थानीय कृषि र अर्थतन्त्रलाई प्रोत्साहन हुने गरी स्थानीय किसानले उत्पादन गरेको खाद्य सामग्रीहरू खरिद गर्ने गरी आपूर्तिकर्ताको छनोट गर्नुपर्नेछ,
- (ख) विद्यालयले विद्यालय व्यवस्थापन समिति लगायत अन्य स्थानीय सरोकारवालाको सहयोगमा विद्यालयमा पढ्ने बालबालिकाहरूको अभिभावक सम्मिलित कृषि सहकारी वा समूह, आमा समूह, स्थानीय किसानवाट आपूर्तिकर्ताको छनोट प्राथमिकता दिनु पर्नेछ,
- (ग) आपूर्तिकर्ता छनोट गर्दा प्रचलित कानुनी मापदण्ड तथा सार्वजनिक खरिद ऐन र नियम बमोजिम सकेसम्म प्रतिस्पर्धात्मक विधिबाट छनोट गर्नुपर्छ,
- (घ) खरिद मूल्य तथा दरभाउ तय गर्दा प्रचलित बजार दरभाउलाई तुलनात्मकरूपमा विश्लेषण गर्नुपर्छ,
- (ङ) निर्धारण गरिएको दररेटको आधारमा विद्यालयले छानिएका

आपूर्तिकर्तासँग खाद्य सामग्री अपूर्तिका लागि सम्झौता गर्नुपर्नेछ ।

१३. खरिद सम्झौता गर्दा समावेश गर्ने विषयहरू

खाद्य सामग्री खरिद वा प्राप्त गर्दा देहायका विषयहरू सम्झौतामा समावेश गर्नु पर्नेछ र सम्झौता बमोजिम खाद्य सामग्री उपलब्ध नभएमा भुक्तानी नहुने विषय अग्रिमरूपमा जानकारी गराउनु पर्नेछ ।

१३.१ अन्न वा गेडागुडी खरिद तथा प्राप्तिसँग सम्बन्धित

- (क) बालुवा, माटो, ढुङ्गा, धुलो, सिसा, काठका टुक्रा, फलामका टुक्रा जस्ता भौतिक वा अजैविक पदार्थ मिसिएका अन्न वा गेडागुडी खरिद नगर्ने,
- (ख) जैविक पदार्थहरू जस्तै भुस, चोकर, पराल, अखाद्य दाना, तेलहन वा अन्य दाना मिसिएका अन्न वा गेडागुडी खरिद नगर्ने,
- (ग) किराले क्षति पुऱ्याएको खाद्य सामग्री, घुन, पुतलि, भुसुना, मुसा वा साङ्लाको खिल भएको अन्न वा गेडागुडी खरिद नगर्ने,
- (घ) क्षतिग्रस्त खाद्यसामग्री ताप, पानी, हावाले भित्री भागसम्म क्षति पुऱ्याएको, ढुसी परेको, मकिएको, फुस्रो, ओसिलो, टुटेफुटेको अन्न वा गेडागुडी खरिद नगर्ने,
- (ङ) खानयोग्य अन्न वा गेडागुडीमा जलमास (पानी) को मात्रा १४ प्रतिशतभन्दा बढी भएको हुनु हुँदैन ।

१३.२ फलफूल वा तरकारी खरिद वा प्राप्तिसँग सम्बन्धित

- (क) दिवा खाजाका रूपमा प्रयोग गर्ने तरकारी र फलफूलहरू सकभर मौसमअनुसार उत्पादन हुने तरकारी र फलफूलहरू खरिद गर्ने । मौसमअनुसार उत्पादन हुने फलफूल र तरकारीहरू प्राकृतिकरूपले पाकेका हुनुपर्ने,

(ख) बेमौसमी तरकारी र फलफूलहरूमा कृत्रिमरूपले पकाउन विभिन्न रसायनहरू प्रयोग गरेको हुन्छ । फलफूलको बाहिरी आवरण, बोक्रा तथा भेट्नामा काला दागहरू, धब्बाहरू, सेता, खैरो पाउडर देखिएको फलहरू खरिद नगर्ने,

(ग) त्यस्तै पाकेका फलहरूमा आफ्नो प्राकृतिक एवम् चारित्रिक बास्ना बाहेक अन्य अस्वभाविक गन्ध तथा स्वाद भएमा पनि खरिद नगर्ने,

१३.३ पशुपन्ठीजन्य खाद्य सामग्री खरिद वा प्राप्तिसँग सम्बन्धित

(क) रोगी वा मरेको पशुपन्ठीको मासु खरिद नगर्ने,

(ख) छालासहितको वा कोल्टार (अखाद्य) रङको प्रयोग भएको मासु खरिद नगर्ने,

(ग) टुटेफुटेको अन्डा खरिद नगर्ने,

(घ) दुध, दही, घिउ, पनिर, चीज आदि मिति ननाघेको, नबिग्रिएको, ढुसी नलागेको ।

१३.४ प्याक गरिएका वा प्रशोधित खाद्य सामग्री खरिद वा प्राप्तिसँग सम्बन्धित

(क) प्लास्टिकमा प्याक गरिएका खाद्य पदार्थहरू प्वाल परेको, हावा भरेको प्याकेट खुम्चेको वा फुटेको, भ्याकुम प्याकेजिङ फुलेको वा खुम्चेको, कागजको प्याकेट च्यातिएको, खुम्चेको वा फुलेको खरिद नगर्ने,

(ख) ढुसी परेको, नराम्रो गन्ध भएको खाद्य सामग्रीहरू खरिद नगर्ने,

(ग) फुलेको, खिया लागेको, कुच्चिएको क्यानफुडहरू खरिद नगर्ने,

(घ) प्याक गरिएका खाद्य सामग्रीहरू खरिद गर्नुअगावै पाकेटको बाहिरी आवरणमा निम्नलिखित कुराहरू खुलाएको छ, छैन हेरेर मात्र

खरिद गर्नुपर्ने,

(ङ) उत्पादन मिति, उपभोग मिति र व्याच नम्बर हेर्ने, खाद्य पदार्थको नाम, समिश्रण र खाद्य योगशील हेर्ने (स्वीकृत रङ, बासना), खाद्य पदार्थको तौल वा नापको परिमाण, प्रयोग गर्ने र भण्डारण गर्ने विधि, उत्पादकको पूरा नाम, ठेगाना, पौष्टिक तत्त्वहरूको मात्रा, ब्राण्ड आदि हेर्ने ।

१३.५ तेल वा घिउ खरिद वा प्राप्तिसँग सम्बन्धित

(क) तेल तथा घिउ दुर्गन्ध नभएको, स्वच्छ र सफा हुनुपर्ने,
(ख) तेल वा घिउको प्याकेटको लेवल हेरेर मात्र खरिद गर्ने । (खुला तेल वा घिउ मा बाहिरी हावामा भएको अक्सिजनले चाडैँ अक्सिडाइज भई रेन्सिड, दुर्गन्धित हुन्छ ।)

१४. खाद्य सामग्री प्राप्ति र रकम भुक्तानी

विद्यालयले गरेको सम्झौतामा उल्लिखित समय तालिकाअनुसार आपूर्तिकर्ताबाट खाद्य सामग्री आपूर्ति हुनुपर्नेछ । दुवै पक्षले सङ्गे, कुहिने, गल्ने र लामो समयसम्म भण्डारण गर्न नसकिने प्रकृतिका सामग्रीको आपूर्ति समय र तालिका अलग अलग निर्धारण गर्नुपर्नेछ । विद्यालयले सिधै सामग्री खरिद गर्दा खाद्य सामग्रीका परिमाण र गुणस्तर भए नभएको यकिन गरी तोकिएका सम्पर्क (फोकल) शिक्षकबाट प्रमाणित गर्नुपर्नेछ। विद्यालयले भुक्तानी तालिकाअनुसार आपूर्तिकर्तालाई आपूर्ति भएको सामग्रीका मूल्य सम्झौता बमोजिम भुक्तानी गर्नु पर्नेछ ।

१५. खाजा तयारी तथा वितरण

बालबालिकाहरूलाई सामान्यतया मध्य दिनमा खाजा खुवाउने गरिन्छ । यसका लागि खाजा तयारी गर्नु पर्छ । खाजा तयारी गर्नका

लागि देशका विभिन्न विद्यालयहरूमा भएका अभ्यासहरू देहाय अनुसार रहेका छन्:

(क) अभिभावक (आमा) समूहमार्फत्:

विद्यालयमा खाजा तयारी र वितरणका लागि बालबालिकाको अभिभावकलाई नै परिचालन गर्ने एउटा उत्तम विकल्प हो । यसमा विद्यालयमा पढने बालबालिकाहरूका अभिभावक (खास गरेर आमाहरू) सम्मिलित एउटा समूह बनाइन्छ । यो समूहको सबै सदस्यहरूलाई (एकपटकमा एकदेखि ४ जनासम्म) पालैपालो (दैनिक वा साप्ताहिक रूपमा) विद्यालयमा आई खाजा पकाउने जिम्मेवारी तोकिएको हुन्छ । यो मोडेल साना विद्यालय (थोरै विद्यार्थी भएको) का लागि बढी उपयुक्त हुन्छ।

(ख) सहयोगीमार्फत्:

अभिभावकहरू दिवा खाजा तयारी तथा वितरण कार्यका लागि तयार नभएको अवस्थामा साना विद्यालयहरूमा खाजा तयारिका लागि विद्यालय सहयोगी एउटा अर्को विकल्प हुन सक्दछ । कतिपय विद्यालयहरूले कार्यालय सहयोगीलाई केही सुविधा थप गरेर खाजा तयारीको जिम्मेवारी दिएको पाइन्छ ।

(ग) सुविधासहित नियुक्त गरिएका भान्सेमार्फत्:

मध्यम आकारका विद्यालयहरू (५० देखि १५० सम्म विद्यार्थी सङ्ख्या भएको) को हकमा उपयुक्त देखिने यस मोडेलमा विद्यालयले स्थानीय तह तथा अभिभावकहरूको सहयोगमा तोकिएको मापदण्डअनुसारको भान्सेको नियुक्ति गर्न सक्नेछ । भान्सेले नै तोकिएको तालिका अनुसार खाजा तयार गर्छ र शिक्षकहरूको सहयोगमा बालबालिकालाई खाजा वितरण गर्छ ।

केटरिङ तरिका मार्फत्

खाजा तयारीका लागि प्रस्तुत तीन विकल्पहरू बाहेक यो सजिलो र कम भनभटिलो विकल्प हो । यस मोडेलमा विद्यालयले खाजा तयारीको जिम्मा तेस्रो पक्षलाई (खास गरेर विद्यालयमै भएको क्यान्टिन, नजिकको पसल अथवा आमा समूहलाई) दिन सक्नेछ । यो दुई तरिकाबाट गर्न सकिन्छ ;

- पहिलो खरिद भएको खाद्य सामग्रीहरूको साथै तोकिएको दररेट अनुसारको सेवा शुल्क तेस्रो पक्षलाई उपलब्ध गराउने र तेस्रो पक्षले पूर्व निर्धारित मेनु अनुसार दिवा खाजा तयार गरी विद्यालयमा आपूर्ति गर्ने ।
- दोस्रो विद्यालयले खाद्य सामग्रीहरूको खरिद र तोकिएको खाजा मेनु अनुसारको खाजा तयारिको जिम्मा तेस्रो पक्षलाई नै दिनसक्नेछ र तेस्रो पक्षले खाजा तयार गरी बालबालिकालाई खाजा उपलब्ध गराउने ।

यसरी व्यवस्थापन गर्दा विद्यालयले तोकिएको खाजाको मात्रा तथा गुणस्तरको अनुगमन गर्नुका साथै तोकिएको खाजा दर अनुसारको रकम तेस्रो पक्षलाई भुक्तानी दिनुपर्छ।

द्रष्टव्य - यस बाहेक स्थानीय तहले नै कुनै स्थानीय क्लव, गैर सरकारी सङ्घ संस्था वा अन्य सहकारी, किसान वा आमा समूहहरूको सहयोगमा सञ्चालन हुने गरी नाफारहित केन्द्रिकृत भान्सामार्फत् विद्यालयमा खाना केटरिङ सेवा प्रदान गर्ने गरी व्यवस्थापन गर्न सक्दछ ।

१६. दिवा खाजा तयारिका क्रममा अपनाइने खाद्य सुरक्षा तथा स्वच्छतासम्बन्धी केही नियमहरू

विद्यालयमा बालबालिकाहरूलाई खुवाउने खाजा पूर्णरूपमा सुरक्षित हुनुपर्छ । दिवा खाजा सुरक्षाका लागि विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको सिफारिसमा नेपाल सरकारले पाँच नियमहरू तोकेको छ । ती हुन ;

१६.१ सरसफाइ राख्नेसम्बन्धी

- (क) भान्साको नियमित सरसफाइ,
- (ख) खाना छुँदा र पकाएको खाना बालबालिकालाई वितरण गर्ने बेलामा सफा हुने गरी हात धुने,
- (ग) चर्पी गइसकेपछि राम्रोसँग हात धुने,
- (घ) खाना बनाउँदा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू सफा गर्ने,
- (ङ) भान्सा र खानेकुरामा किरा, मुसा तथा अन्य जीव छिर्न नदिने ।

१६.२ सुरक्षित पानी र खाद्यवस्तु मात्र प्रयोग गर्नेसम्बन्धी

- (क) सुरक्षित पानी प्रयोग गर्ने तथा प्रशोधन गरी सुरक्षित बनाउने,
- (ख) ताजा र पौष्टिक खाद्यवस्तुहरू प्रयोग गर्ने र खानेवानी बसाल्ने,
- (ग) फलफूल तथा तरकारी जस्ता नपकाई खाने खानालाई सफा र सुरक्षित पानीले धुने,
- (घ) दुधजन्य खाद्यवस्तुहरू प्रयोग हुने खाजाहरूमा राम्रोसँग उमालेर प्रयोग गर्ने,
- (ङ) उपभोग्य मिति नाघिसकेका खाद्य सामग्री वा खानेकुराहरू प्रयोग नगर्ने ।

१६.३ राम्ररी पकाउने सम्बन्धी

- (क) खाद्य वस्तुहरू तयार गर्दा खानेकुरालाई राम्ररी पकाउने,
- (ख) दुध, तरकारी, भोल (सुप) तथा अन्य पेय खाद्यवस्तुलाई राम्रोसँग पाक्ने गरी पकाउने,

(ग) खाना तयार भएपछि जतिसक्दो चाँडो वितरण गरी खाने ।

१६.४ पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई छुट्टाछुट्टै राख्नेसम्बन्धी

(क) काँचो मासु तथा पशुजन्य खाद्य वस्तुहरूलाई अन्य खाद्यवस्तुहरूबाट छुट्टै राख्ने,

(ख) नपकाएको खाने कुराका निम्ति प्रयोग गरिने चक्कु, चपिङ बोर्ड जस्ता घरायसी सामग्रीहरू राम्रोसँग धोएर मात्र प्रयोग गर्ने,

(ग) पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई नमिसिने गरी छुट्टाछुट्टै भाँडामा राख्ने ।

१६.५ खानालाई स्रुक्षित तापक्रममा राखी संरक्षण गर्ने सम्बन्धी

(क) खाना तयार गरिसकेपछि सकेसम्म छिटो वितरण (२ घन्टाभित्र) गर्ने । सामान्य तापक्रममा धेरै वेरसम्म नराख्ने,

(ख) पाकेको खानेकुरा र छिटो कुहिने खाद्यवस्तुहरूलाई चिसो पारेर (५ डिग्रीभन्दा कम तापक्रममा) मात्र राख्ने ।

(ग) तरकारी तथा फलफूलजन्य सामग्रीहरू लामो समयसम्म भण्डारण हुने गरी नराख्ने ।

१७. दिवा खाजा वितरणमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

१७.१ पाकिसकेको खानालाई व्यवस्थितरूपमा वितरण गर्न निम्न लिखित कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ:

(क) दिवा खाजा तयारी भइसकेपछि र बालबालिकालाई वितरण गर्नु अगाडि पाकेको खाजा खाएर वा चाखेर सुरक्षित रहेको सुनिश्चित गर्ने,

(ख) कक्षागत पालो निर्धारण गरी तल्ला कक्षाका विद्यार्थीलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने,

(ग) सफा र स्वच्छ स्थानको प्रबन्ध गर्ने,

- (घ) साबुनपानीले हात धोएर मात्र खाजा वितरण गर्ने र खाने व्यवस्था गर्ने र यसका लागि समूहमा हात धुने प्रबन्ध गर्ने,
- (ङ) खाजा वितरण गर्दा तोकिएको मात्रामा वितरण गर्नलाई सजिलोसँग मापन गर्न सकिने घरायसी सामग्रीहरू (जस्तै डाडु, कचौंडा, मग आदि) को प्रयोग मात्र गर्ने ।

१७.२ दिवा खाजा खाँदा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू:

- (क) विद्यार्थीहरूलाई सुविधाजनक ठाउँमा बस्न लगाउने,
- (ख) सबैले आफ्नै गतिमा खाएको कुरा सुनिश्चित गर्ने,
- (ग) विशेष सहयोग गर्नुपर्ने बालबालिकाहरूलाई प्राथमिकतामा राख्ने ।

१७.३ खाजा खुवाइसकिपछि ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू:

- (क) निश्चित ठाउँमा प्लेट राख्ने,
- (ख) भान्सा कोठाको पूर्ण सरसफाइ,
- (ग) सुरक्षितरूपमा भाँडाकुडा व्यवस्थापन ।

१८. अनुगमन एवम् सुभावाव पुस्तिका राख्ने

दिवा खाजाको व्यवस्थापनलाई थप प्रभावकारी बनाउनका लागि विद्यालयले एक अनुगमन सुपरिवेक्षण पुस्तिका राख्नु पर्छ । यसमा स्थानीय तह, प्रदेश सरकार एवम् सङ्घीय सरकारका प्रतिनिधि लगायतका सम्बद्ध पदाधिकारीहरूले अनुगमन गरी आवश्यकता अनुसार सुभावाव दिन सक्नेछन् । अनुगमनका सन्दर्भमा दिइएका सुभावावहरू विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकमा पेस गर्नु पर्नेछ ।

दिवा खाजाका लागि सहयोग दिने दाताहरू, अभिभावक एवम् अन्य पदाधिकारीहरूले व्यवस्थापनका विषयमा सुभावाव दिन प्रोत्साहन गर्नु पर्छ । सुभावाव सङ्कलनका लागि विद्यालयले एक पुस्तिकाको व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ । विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत नर्स व्यवस्थापन

भएका विद्यालयमा नर्सलाई दिवा खाजाको अनुगमन एवम् सुभाव दिनका लागि प्रेरित गर्नु पर्छ ।

१९. दिवाखाजाको आर्थिक प्रणालीको व्यवस्थापन

आर्थिक प्रणाली पूर्णरूपमा नियमले तोकेको ढाँचामा तयार गर्नु पर्छ । दिवा खाजा अभिभावकहरूसँग जोडिएको विषय भएकाले सामाजिक परीक्षणको विषय पनि हो । यो कार्यक्रममा स्थानीय तहबाट सोही शीर्षकमा प्राप्त भएको बजेट, अन्य निकायबाट सोही शीर्षकमा प्राप्त बजेट, दिवा खाजा प्रयोजन बाहेक अन्यमा खर्च गर्न मिल्दैन । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका निर्णयबाट भएको खर्चका स्रेता अभिलेख प्रमाणित गराएर राख्नुपर्छ । विद्यालयले, नियमानुसार लेखा परीक्षण गराई अभिलेख सुरक्षित राख्नु पर्छ । दिवा खाजाको खर्च व्यवस्थापन र यसका विविध पक्षहरू सामाजिक परीक्षणमा लैजानु पर्छ ।

२०. दिवा खाजा र शिक्षण सिकाइको सम्बन्ध

विश्वका धेरै देशहरूमा भएका अध्ययन अनुसन्धानले दिवा खाजाले सिकाइ बढोत्तरी हुने दावी गरेका छन् । विद्यालय तहको स्वीकृत पाठ्यक्रम एवम् पाठ्यपुस्तकमा शरीरका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्व, वातावरण, सरसफाइ लगायतका विषयहरू समावेश भएका छन् । उक्त पाठ पढाउँदा दिवा खाजाका विषय समावेश गराई पठनपाठन गराउनु पर्छ । यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई दिवा खाजाका विषयमा एकल वा समूहगत रूपमा विभिन्न परियोजना दिन सक्नेछन् ।

२१. दिवा खाजासँग एकीकृत रूपमा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

बालबालिकाहरूका लागि पौष्टिक खानाको अपरिहार्यतालाई बोध गरेर सरकारले देरभर नै यो कार्यक्रम लागु गरेको छ । यो अवधारणाको सफलतम

कार्यान्वयनले भविष्यको पुस्ता सक्षम एवम् सवल बन्न सक्दछ । त्यसैले दिवा खाजालाई मावन पुँजी विकासको आधार मानिएको छ । स्वस्थ जीवनका लागि दिवा खाजासँगैसँगै देहायका स्वास्थ्य तथा पोषणका पूरक विषयहरूमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ:

(क) सफा पानीको उपलब्धता र सरसफाइ

विद्यालयमा खानेपानी, सरसफाइ र स्वच्छताको सुविधा उपलब्ध भएको हुनुपर्छ । यस्तो सुविधाको उपलब्धता तथा पूर्वाधार व्यवस्थापनका लागि विद्यालयहरूले खानेपानी तथा सरसफाइ मन्त्रालय अन्तर्गतका निकाय, दातृसंस्था र स्वयंसेवी संस्थाहरूबाट समेत सहयोग लिन सक्दछन। खाजा खानु अगाडि सबै विद्यार्थीहरूलाई नियमितरूपमा हात धुने र सरसफाइ गर्ने गराउने अभिमुखीकरण कार्यक्रममा सबै शिक्षक र विद्यालय कर्मचारी समेतको संलग्नता अनिवार्य गराउनुपर्ने छ । यसका लागि विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छतासम्बन्धी कार्यविधि, २०७५ (संशोधनसहित) अनुसारका क्रियाकलाप पूरा गर्नु पर्छ ।

(ख) विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण

विद्यालय दिवा खाजालाई थप प्रभावकारी र परिणाममुखी बनाउन विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण रणनीति २००६ मा व्यवस्था भए अनुसार दिवा खाजासँगै अरु स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी अन्य सेवाहरूलाई एकीकृतरूपमा परिचालन गर्नु आवश्यक हुन्छ । स्वास्थ्य सेवा प्रदायक निकायहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी विद्यालयहरूले आवधिकरूपमा जुका औषधी (वर्षको २ पटक), भिटामिन ए तथा आइरन फोलिक एसिड चक्की (किशोरीहरूलाई मात्र) खुवाउने लगायत अन्य पोषण तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी क्रियाकलापहरू सम्पादन गर्नु पर्छ । यसका लागि विद्यालयले नजिकको स्वास्थ्य सेवा केन्द्र एवम् अस्पतालमा सम्पर्क गर्नु पर्छ ।

(ग) पोषण शिक्षा तथा सचेतना क्रियाकलाप

विद्यालयहरूले विद्यार्थीमा पोषण शिक्षा तथा चेतना जागरण कार्यक्रम आवधिकरूपमा गर्नुपर्नेछ । पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षाका व्यावहारिक क्रियाकलापहरू विज्ञान, स्वास्थ्य तथा वातावरण शिक्षा विषयका पाठ्यक्रम अन्तर्गतका सिकाइ क्रियाकलापसँग सान्दर्भिक र आबद्ध गराई विद्यार्थीहरूलाई अभ्याससमेत गराउनुपर्ने छ । यस अन्तर्गत खाना तथा पोषण मेला, पोषणयुक्त खाद्य सामग्री सङ्कलन, करेसाबारी खेती तथा बगैँचा अवलोकन भ्रमण, पोषण खेल जस्ता क्रियाकलापहरू आयोजना गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ ।

(घ) करेसाबारी व्यवस्थापन

दिवा खाजाका लागि केही ताजा तरकारी आपूर्ति गर्न र सिकाइ प्रयोगशाला उपलब्ध गराउन विद्यालयहरूले करेसाबारी व्यवस्थापन गर्न सक्दछ । हरित विद्यालयसम्बन्धी कार्यविधिसमेतका आधारमा करेसाबारी व्यवस्थापन गर्नु पर्नेछ । पाठ्यपुस्तकमा विषयवस्तुका रूपमा रहेका विषयहरूलाई सिकाउन करेसावारी राम्रो प्रयोगशाला बन्न सक्दछ ।

२२. गुणस्तरीय दिवा खाजा व्यवस्थापनका अन्य उपायहरू

नेपाल सरकारबाट आ. व. २०७७/०७८ देखि देशभर दिवा खाजाको व्यवस्थापन गरिएको छ । यो कार्यक्रमले कक्षा पाँचसम्म सम्म मात्र समेटेको छ । बजेट सीमित रहेको छ । यस्तो अवस्थामा विद्यालयका सबै कक्षाहरूमा दिवा खाजा विस्तार गर्न तथा थप गुणस्तरीय बनाउनका लागि निम्नलिखित उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छः

(क) लागत साभेदारी

दिवा खाजालाई सबै कक्षासम्म विस्तार गर्न तथा गुणस्तरीय खाद्य सामग्री व्यवस्थापनका लागि विद्यालयले स्थानीय तहलगायत अन्य दातृ निकाय, निजी क्षेत्रसँग थप स्रोतका लागि लागत साभेदारी गर्न सक्दछ ।

(ख) समुदाय सहयोग र सहकार्य

विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रम सफल, व्यवस्थित र प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि विद्यालय तहका अभिभावक, स्थानीय समुदाय, नागरिक समाज, व्यवसायी तथा जनप्रतिनिधिहरूको सहयोग, संलग्नता र सहभागिता अपरिहार्य छ । तसर्थ प्रत्येक तहमा उनीहरूको संलग्नता र सहभागितामा स्रोत परिचालन, कार्यक्रम तर्जुमा, जोखिम न्यूनीकरण र कार्यक्रम व्यवस्थापन गरी कार्यक्रममा उनीहरूको अपनत्व विकास गर्ने र दिगोपन कायम गर्नुपर्नेछ। यसका लागि प्रत्येक विद्यालय तहमा अभिभावक, शिक्षक, समुदायका प्रतिनिधिको संलग्नतामा बहुपक्षीय खाजा व्यवस्थापन समिति निर्माण गरी जिम्मेवारी र कार्यसमेत स्पष्ट गरि कार्यक्रम व्यवस्थापन सञ्चालन, अनुगमन र समन्वयका लागि एकीकृत प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ । समुदायको सहयोग र सहकार्यबाट स्रोतको कमी पूर्ति गर्न समेत सहयोग पुग्दछ ।

(ग) स्थानीय कृषक, साना किसान र कृषि व्यवसायसँग सम्बन्ध स्थानीय भूमिमा भएको उब्जनीहरूलाई महत्त्व र प्राथमिकता दिन सकेमा कृषक एवम् कृषिजन्य सङ्घसंस्था निकायसँग राम्रो सम्बन्ध स्थापित हुन्छ । विद्यालय दिवा खाजालाई पूर्णतः स्थानीय कृषि व्यवसाय र साना किसानका कृषि उत्पादनसँग जोड्ने हो भने विद्यार्थीहरूले पौष्टिक तत्त्व सहितको ताजा खाना पाउने र अर्कोतर्फ स्थानीय तहले कृषक र कृषिमा लगानी गर्ने वातावरण मिल्छ । यसका लागि विद्यालयले संयोजनकारी भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ ।

(घ) घर परिवारमा सचेतना अभिवृद्धि

दिवा खाजाको उपादयेता र महत्त्वका विषयमा प्रचार प्रसार गर्न सकेमा घर परिवारले घरमै बनाएका खाजा खानामा ध्यान दिने र यसबाट कम

गुणस्तरीय बजारबाट सिधैं किनेर खाने जङ्ग फुड खाने बानी बिस्तारै हटेर जान्छ । यसबाट आफ्ना छोरा छोरीहरूलाई खाजा व्यवस्थापनमा अभिभावकको ध्यान पुग्दछ । यसबाट कार्यक्रमले समेटन नसकेका अन्य विद्यार्थीको खाजा व्यवस्थापनमा सहजता आउँछ भने अर्कोतर्फ थप गुणस्तरीय बनाउन अभिभावकहरूको सहयोग पाउन सकिन्छ ।

२३. दिवा खाजाका लागि विभिन्न निकायको भूमिका

(क) शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

दिवा खाजाका लागि आवश्यक बजेट व्यवस्थापन र सहजीकरण गर्ने, दिवा खाजाका लागि आवश्यक मापदण्ड तयारी गर्ने जनशक्ति विकासका लागि अभिमुखीकरण एवम् तालिम सञ्चालन गर्ने लगायतका काम केन्द्रबाट हुन्छन् ।

(ख) स्थानीय तह

कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि विद्यालयमा बजेट निकास गर्न आफ्नो स्थानीय तहभित्रका विद्यालयहरूमा खाजा मेनु तोक्ने अभिभावक बैठक एवम् भेलामा सहभागिताका लागि प्रतिनिधि तोक्ने, एवम् सहजीकरण गर्ने, स्थानीय तहको नीति तथा कार्यक्रममा दिवा खाजाका विषय समावेश गर्ने, समीक्षा गर्ने, प्रदेश एवम् सङ्घीय सरकारमा सुभाष दिने, कार्यक्रमको प्रभावकारिताका लागि अनुगमन गर्ने, आफ्नो स्रोतबाट विद्यालयलाई सहयोग गर्ने लगायतका भूमिका रहेका छन् ।

(ग) विद्यालय व्यवस्थापन समिति

- स्थानीय तहबाट बजेट माग गर्ने,
- वार्षिक कार्यक्रम स्वीकृत गर्ने खरिद योजना बनाउने र योजना अनुसार कार्यान्वयनका लागि प्रधानाध्यापकलाई जिम्मेवार बनाउने,
- दिवा खाजा व्यवस्थापन एवम् कार्यान्वयनका लागि संयन्त्र तयार गर्ने

फोकल शिक्षक तोक्ने,

- पूर्वाधार विकासका लागि समन्वय एवम् सहजीकरण गर्ने,
- सङ्घीय सरकारको न्यूनतम मापदण्डहरू पालना गर्ने गरी निर्धारण गरेको स्थानीय मापदण्डअनुसारको गुणस्तरीय खाजा उपलब्ध गराउने,
- खाजा बनाउने खुवाउनेसम्बन्धी व्यवस्थापन गर्ने खाद्यसामग्रीको सुरक्षासम्बन्धी व्यवस्था मिलाउने,
- स्रोतको कमी हुन नदिने व्यवस्थाका लागि विभिन्न निकायहरूसँग समन्वय सम्भौता एवम् लागत साभेदारीको व्यवस्था मिलाउने,
- कृषि स्वास्थ्य र पोषणसम्बन्धी कार्यक्रम एकीकृतरूपमा सञ्चालन गर्न सम्बन्धित निकायहरूसँग आवश्यक समन्वय तथा पहल गर्ने,
- दिवा खाजाका विभिन्न अवयवहरूलाई शिक्षण सिकाइका माध्यम बनाउन शिक्षकहरूसँग परामर्श गर्ने, योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने,
- अनुगमन गर्ने,
- स्थानीय निकाय शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइमा प्रतिवेदन गर्ने ।

२४. जानकारी पठाउने

दिवा खाजा कार्यक्रमलाई यसै आर्थिक वर्षदेखि देशभर विस्तार गरिएको छ । दिवा खाजा व्यवस्थापन सबै सामुदायिक विद्यालयहरूबाट हुँदैछ । हाल तोकिएको ढाँचा र व्यवस्था कार्यान्वयन गर्दा पर्ने सकारात्मक पक्ष एवम् सुधार गर्नु पर्ने विषयमा सुभाब पठाउन सक्नु हुनेछ । सुभाब स्थानीय तह, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ, प्रदेश सरकार, सङ्घीय सरकार अन्तर्गत शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय वा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रमा इमेल गरी वा सिधै विद्यालय शिक्षा मापदण्ड शाखामा पठाउन सक्नु हुनेछ ।

अनुसूची - १

क्षेत्रगत दिवा खाजा मेनुको विकास प्रक्रिया

नेपाल सरकार, खाद्य प्रविधि तथा गुणस्तर नियन्त्रण विभागको अगुवाई तथा अमेरिकी सरकार, कृषि विभागको र विश्व खाद्य कार्यक्रम नेपाल तथा Partnership for Child Development (PCD), Imperial College London को प्राविधिक सहयोगमा यो क्षेत्रगत दिवा खाजा मेनु तयार गरिएको छ ।

नेपालको भूगोललाई उत्पादन हुने अन्न वाली र ती अन्न वालीबाट प्राप्त हुने पौष्टिकताको अध्ययन गरेर एउटा व्यक्तिका लागि एक दिनमा आवश्यक पर्ने सूक्ष्म र बृहत् पौष्टिक तत्त्वको तीस प्रतिशत दिवा खाजाबाट प्राप्त हुने विषयको सुनिश्चिता सहित क्षेत्रगत मेनु तयार गरिएको छ । क्षेत्रगत मेनु तयारीका सन्दर्भमा Partnership for Child Development (PCD), Imperial College London ले विकास गरेको र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा स्थापित Menu Planning Tool (MPT) लाई खाद्य प्रविधि तथा गुणस्तर नियन्त्रण विभागले तयार गरेको Food composition table का आधारमा नेपालका लागि सान्दर्भिक हुने गरी समयोजन गरिएको थियो । सोही टुलले तयार गरेको मेनु धनुषा, महोत्तरी, बर्दिया, सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट र जुम्लामा कार्यक्रम सञ्चालन गर्दाको अवधि २०१८ देखि २०२० सम्म परीक्षण गरिएको थियो । परीक्षणबाट प्राप्त भएको सिकाइका आधारमा कृषि उत्पादन, खाद्य सामग्रीको मूल्य, खाने चालचलन एवम् सँस्कृतिका आधारमा विज्ञ समूहबाट देशको भूगोललाई १० वटा क्षेत्रमा विभाजन गरी मेनु तयार गरिएको हो । पूर्वी तराई-१, पूर्वी तराई-२, पश्चिम तराई-१, पश्चिम तराई-२, पूर्वी पहाड, मध्य पहाड, पश्चिम पहाड, पूर्वी हिमाल, मध्य हिमाल र पश्चिम हिमाल गरी विभाजन गरेको १० क्षेत्रका लागि एक एक हुने गरी १० ओटा मेनु सेट तयार गरिएको हो । एउटा मेनु सेटमा ६ ओटा छुट्टाछुट्टै खाजाहरू समावेश गरिएका छन् र सबै क्षेत्रका गरी जम्मा ६० प्रकारका खाजाहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

क्षेत्रगत दिवा खाजा मेनु तालिका

क्षेत्र: पूर्वी पहाड

इलाम, पाँचथर, धनकुटा, तेह्रथुम, भोजपुर, खोटाङ, ओखलढुङ्गा

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	५०	५	१७२.५	०.२५	३.४	०	०.६०५	०.३५
मासको दाल	२०	२.८	६९.४	०.२८	४.८	०	०.६	०.७६
केराउ	४०	२.८	१२७.६	०.७६	७.८८	०	१.२४	२.८२
चम्सुरको साग	४०	२	१४४	०.४	२.३२	१९४.६४	०.६०८	२.४७६
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५१	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१५३	१३.११	५४०.५	४.६९	१८.४	१९४.५४	३.०५३	६.४०६
			९८%	५१%	२०७%	१३०%	९१%	१२०%

वैकल्पिक:

दलहन: चना, मुसुरो

तरकारी: पालुङ्गोको साग, फर्सीको मुन्टा, बेथे

फलफूल: कागती, सुन्तला

मेनु २: मकैको खिर तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको च्याख्ला	५०	३	१७१	१.८	५.५५	३.७५	१.१३५	१.६५
गाईको दुध	५०	३	३३.५	२.०५	१.६	०	०.१६५	०.१

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

बदाम	१५	१.९५	८५.०५	६.०१५	३.७९५	०	०.४९०५	०.३७५
पिंडालु	३०	१.५	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
लोकल सिमी	१०	०.५	१.६	०.०४	०.३२	१.६५	०.०६१	०.१०८
बेथेको हरियो साग	४०	२.४	१८	०.२	१.६	१८४	०.३४४	१.३९६
चिनी	५	०.४५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	२	०.३४	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	२०२	१३.१४	४५८.६५	१२.१५६	१३.८६३	१८९.४	२.३१८५	३.८२७
			८२%	१३५%	१५७%	१२६%	७०%	७२%

वैकल्पिक:

दलहन: भटमास

तरकारी: फर्सीको मुन्टा, बेथे

फलफूल: कागती

मेनु ३: फर्सीको प्यान केक पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	६०	३.६	२०४.६	१.०२	७.२६	१.४४	१.७१	२.९४
फर्सी	४०	१.६	१०	०.०४	०.५६	४.९६	०.०४४	०.१७६
सखरखण्ड	४०	२	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
रायोको साग	२०	१.२	९.६	०.०८	१.०२	४३.७	१.०४६६	२.५
गोल्फे सिमी	२०	२.६	६९.४	०.२६	४.९८	०.२	०.४८४	०.८८
धनियाको पात	१०	०.९	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८५	४५	५	०	०	०	०
चिनी	५	०.४५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
जम्मा	२००	१३.२	५२६.५	६.५८	१४.५१५	३९५.५५	३.४७२६	६.८७८
			९६%	७३%	१६४%	२६३%	१०३%	१२८%

वैकल्पिक:

तरकारी: बेथे, पालुङ्गको साग, बाबरी (पुदिना)

दलहन: केराउ

फलफूल: नास्पाती

मेनु ४: कोदोको हलुवा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	३०	४.५	९८.४	०.३९	२.१९	१.०५	०.७५९	१.१७
खैरो/कालो भटमास	३०	३.९	१२९.६	५.८५	१२.९६	१०.६५	१.२०३	३.१२
सखरखण्ड	४०	२	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
सुकेको केराउ	२०	१.४	६३.८	०.३८	३.९४	०	०.६२	१.४१
चिनी	५	०.४५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८५	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	१३०	१३.१	५२०.३	११.७४	१९.४५५	२९९.३	२.७०२	५.९४
			९३%	१३०%	२२०%	२००%	८१%	११०%

वैकल्पिक:

अन्न तथा कन्दमुल: आलु, तरुल, पिँडालु

दलहन: चना, हरियो केराउ

फलफूल: आरु, आरुवखडा

मेनु ५: च्याउको क्वाटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
च्याउ कस्तुरी (कन्ने)	१०	१.५	३.७	०.०२	०.३	०	०	०
सखरखण्ड	२०	१	८१.८	०.०६	०.१८	१४३.८	०.०६	०.१२
खैरो सानो चनाको दाल	१०	१	३५.२५	०.४१	२.४	०	०	०.४४
भटमास खैरो	४०	५.२	१७२.८	७.८	१७.२८	१४.२	१.६०४	४.१६
केरा सुकेको	२०	१.४	६३.८	०.३८	३.९४	०	०.६२	१.४१
हरियो केराउ	३०	१.८	९६.९	०.३	७.२३	३.६	१.०७१	२.५८

सूर्यमुखीको तेल	२	०.३४	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	१३२	१२.२४	४७२.२५	१०.९७	३१.३३	१६१.६	३.३५५	८.७१
			८४%	१२२%	३५४%	१०७%	१००%	१६२%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, पिँडालु

दलहन: हरियो केराउ, सिमी

फलफूल: किवी

मेनु ६: आलु पनिर

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
पिँडालु	५०	२.५	१८६	०.०८५	१.६५५	०	०.२०५	०.३३
आलु	१०	०.५	९.७	०.०१	०.१६	०	०.०२८	०.०४६
पनिर	५	३	१६.५५	१.३	१.१८५	०	०.१३५	०.२२५
बदाम	२०	२.६	११३.४	८.०२	५.०६	०	०.६५४	०.५
हरियो केराउ	४०	२.४	१२९.२	०.४	९.६४	४.८	१.४२८	३.४४
गहुँको पिठो	५	०.३	१७.०५	०.०८५	०.६०५	०.१२	०.१४२५	०.२४५
गाजर	४०	२.४	१९.१२	०.०८	०.३६	१४२.५२	०.१	०.४१२
रातो गोलभेडा	२०	०.६	४.२	०.०२	०.२६	७.०६	०.०२४	०.१४
सूर्यमुखीको तेल	२	०.३४	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	१९२	१४.६४	५१३.२२	१२	१८.९२५	१५४.५	२.७१६५	५.३३८
			९२%	१३२%	२१४%	१०३%	८०%	१००%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: तरुल

दलहन: केराउ, भटमास

तरकारी: कर्कलो, पालुङ्गो साग

फलफूल: कागती, सुन्तला

क्षेत्र: मध्य पहाड

सिन्धुली, रामेछाप, काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, मकवानपुर, धादिङ, नुवाकोट, काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, नवलपुर (बर्दघाट सुस्ता पूर्व), पाल्पा, स्याङ्जा, तनहुँ कास्की, पर्वत र लमजुङ

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	५०	३	१७२.५	०.२५	३.४	०	०.६०५	०.३५
मासको दाल	२०	२.६	६९.४	०.२८	४.८	०	०.६	०.७६
हरियो केराउ	३०	३	९६.९	०.३	७.२३	३.६	१.०७	२.५८
सरसोको साग	२०	१	९.६	०.०८	१.०२	४३.७	१.०४६६	२.५
सखरखण्ड	४०	१.६८	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
सूर्यमुखीको तेल	३		०.४८	२७	३	०	०	०
जम्मा	१६३	११.७६	५३९	४.०३	१६.८१	३३४.९	३.४४२६	६.४३
			९७%	४४%	१९०%	२२३%	१०३%	१२०%

वैकल्पिक:

तरकारी: पालुङ्गो, बेथे

जरा तथा कन्दमुल: आलु, पिँडालु

दलहन: मुसुरो र मुग दाल

फलफूल: कागती, नास्पाती

मेनु २: कोदोको हलुवा र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
कोदोको पिठो	६०	३	१९६.८	०.७८	४.३८	२.१	१.५१८	२.३४
आलु	४०	२	३८.८	०.०४	०.६४	०	०.११२	०.१८४
खैरो भटमास	५०	५	२१६	९.७५	२१.६	१७७.५	२.००५	५.२
गाजर	४०	१.८	१९.१२	०.०८	०.३६	१४२.५२	०.१	०.४१२
चिनी	५	०.४	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	२००	१३	५३५.६२	१५.६५	२६.९८५	१६२.३७	३.७३५	८.१३६
			९६%	१७४%	३०४%	१०८%	१११%	१५२%

वैकल्पिक:

दलहन: केराउ, चना

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

मेनु ३: चिउरा मासु

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चिउरा	६०	४.६५	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
कुखुराको मासु*	३०	५.५५	२८.०५	२.६४	२.८२	०	०.२६५५	०.४५
गाजर	३०	१.३५	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.८९	०.०७५	०.३०९
केराउ	३०	१.५	२७.९	०.०३	२.१६	२.०७३	०.३२७	०.४५
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१७३	१४.५३	३१३.६९	६.५७	९.८६९९	२२४.२६३	१.६९७५	१३.४९३
			५७%	७२%	१११%	१४९%	५१%	२५२%

वैकल्पिक:

तरकारी: मुला, बाबरी (पुदिना)

फलफूल: नास्पाती

*साकाहारीका लागि मासुको विकल्प पनि

मेनु ४: क्वाटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	५०	५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
गोल्फे सिमी	२०	१.४	६९.४	०.२६	४.९८	०.२	०.४८४	०.८८
बकुल्ला	३०	३	१४.४	०.०३	१.३५	०	०.१८३	०.४२
चनाको दाल	१०	१.२५	३७.२	०.५६	२.०८	०	०.३६५	०.५३
सखरखण्ड	२०	०.८४	८१.८	०.०६	०.१८	१४३.८	०.०६	०.१२
पिँडालु	३०	०.९	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
सूर्यमुखीको तेल	२	०.३२	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	१६२	१२.७१	५४८.४	१२.७११	३१.१८३	१६१.७५	३.२२	७.३४८
			१००%	१४१%	३५२%	१०८%	९६%	१३७%

वैकल्पिक:

तरकारी: चम्सुर, पालुङ्गो, लट्टे

जरा तथा कन्दमुल: आलु

फलफूल: कागती

मेनु ५: मकैको खिर र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको च्याख्ला	५०	२.५	१७१	१.८	५.५५	३.७५	१.१३५	१.६५
भैंसीको दुध	६०	४.८	६३	३.९	२.५८	०	०.१८	०.१२
तरुल	३०	०.९	३३	०.०९	०.७५	२.४	०.०९३	०.३
सुकेको केराउ	३०	४.२	९५.७	०.५७	५.९१	०	०.९२९९	२.११५
हरियो धनियाको पात	३०	१.५	१३.२	०.१८	०.९९	१७२.९५	०.२०४	०.४२६

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

चिनी	५	०.४	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	२०८	१४.७८	४२२.८	९.५४	१५.७८५	१७९.१	२.५४२	४.६११
			७६%	१०५%	१७८%	११९%	७६%	८७%

वैकल्पिक:

अन्न: चामल

जरा तथा कन्दमुल: तरुल, आलु

फलफूल: सुन्तला

मेनु ६: पानी रोटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
गहुँको पिठो	६०	३	२०४.६	१.०२	७.२६	१.४४	१.७१	२.९४
सेतो भटमास	४०	२.८	१६४.४	७.०८	१३.३२	०.३२	१.३८८	३.४
हरियो केराउ	२०	२	६४.६	०.२	४.८२	२.४	०.७१४	१.७२
गोल्फे सिमी	२०	१.४	६९.४	०.२६	४.९८	०.२	०.४८४	०.८८
हरियो धनियाको पात	३०	१.५	१३.२	०.१८	०.९९	१७२.९५	०.२०४	०.४२६
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१७३	११.१८	५४३.२	११.७४	३१.३७	१७७.३१	४.५	९.३६६
			९९%	१३०%	३५४%	११८%	१३३%	१७५%

वैकल्पिक:

अन्न: मकैको पिठो

तरकारी: लोकल सिमी, पुदिना (बाबरी), प्याजको पात

फलफूल: आरु

क्षेत्र: पश्चिम पहाड

बाग्लुङ, म्याग्दी, अर्घाखाँची, गुल्मी, प्युठान, रोल्पा, रूकुम पूर्व, रूकुम पश्चिम, सल्यान, जाजरकोट, सुर्खेत, दैलेख, अछाम, डोटी, बैतडी, डडेल्धुरा

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	५०	३	१७२.५	०.२५	३.४	०	०.६०५	०.३५
आलु	२०	०.८	१९.४	०.०२	०.३२	०	०.०५६	०.०९२
मासको दाल	३०	३.९	१०४.१	०.४२	७.२	०	०.९	१.१४
लट्टेको साग	४०	१.६	१८	०.२	१.६	१८४	०.३४४	१.३९६
भटमास खैरो	५०	३.५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५१	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९३	१३.३१	५५७	१३.६४	३४.१२	२०१.७५	३.९१	८.१७७९
			१००%	१५१%	३८५%	१३५%	११७%	१५३%

वैकल्पिक:

तरकारी: पालुङ्गोको साग, बेथे, फर्सीको मुन्टा

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड, तरुल

दलहन: सिमी, चना

फलफूल: कागती, नास्पाती

मेनु २: फापरको रोटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
फापरको पिठो	६०	४.२	१८७.८	०.७८	३.६६	०	०	३.३६
सखरखण्ड	३०	१.५	१२२.७	०.०९	०.२७	२१५.७	०.०९	०.१८
गोल्फे सिमी	४०	४.८	१३८.८	०.५२	९.९६	०.४	०.९६८०	१.७६
तोरीको साग	४०	१.६	१९.२	०.१६	२.०४	८७.४	२.०९३२	५
बदाम	५	०.६५	२८.३५	२.००५	१.२६५	०	०.१६३५	०.१२५
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८५	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	१८०	१३.६	५४१.८५	८.५५५	१७.१९५	३०३.५	३.३१४७	१०.४२५
			९७%	९६%	१९४%	२०२%	९९%	१९५%

वैकल्पिक:

अन्न: गहुँको पिठो

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल

तरकारी: पालुङ्गोको साग, बेथे

मेनु ३: मकैको खिर

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
च्याख्ला (मकै)	७०	२.१	२३९.४	२.५२	७.७७	५.२५	१.५८९	२.३१
गाईको दुध	६०	४.८	४०.२	२.४६	१.९२	०	०.१९८	०.१२
बदाम	२०	२.६	११३.४	८.०२	५.०६	०	०.६५४	०.५
गाजर	४०	२	१९.१२	०.०८	०.३६	१४२.५२	०.१	०.४१२
केराउ (सुक्खा)	१५	१.९५	४७.८५	०.२८५	२.९५५	०	०.४६५	१.०५७५

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

चिनी	५	०.४	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५१	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	२१३	१४.३६	५०६.८७	१६.३६५	१८.०७	१४७.७७	३.००६	४.३९९५
			९१%	१८१%	२०४%	९९%	८९%	८२%

वैकल्पिक:

अन्न: गहुँको पिठो

जरा तथा कन्दमुल: आलु, पिँडालु

तरकारी: चम्सुर, वेथे, मुला

मेनु ४: क्वाटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
भटमास सेतो	५०	३.५	२०५.५	८.८५	१६.६५	०.४	१.७३५	४.२५
गोल्फे सिमी	२०	२.४	६९.४	०.२६	४.९८	०.२	०.४८४	०.८८
चनाको दाल	१०	१.३	३७.२	०.५६	२.०८	०	०.३६५	०.५३
बकुल्ला	१०	१.४	४.८	०.०१	०.४५	०	०.०६१	०.१४
पिँडालु	४०	१.६	१४८.८	०.०६८	१.३२४	०	०.१६४	०.२६४
गहुँको पिठो	२०	१	६८.२	०.३४	२.४२	०.४८	०.५७	०.९८
गाजर	५०	२.५	२३.९	०.१	०.४५	१७८.१५	०.१२५	०.५१५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५१	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	२०३	१४.२१	५८४.८	१३.१८८	२८.३५४	१७९.२३	३.५०४	७.५५९
			१०६%	१४६%	३२०%	११९%	१०५%	१४२%

वैकल्पिक:

अन्न: फापरको पिठो,

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल,

तरकारी: पालुङ्गे साग, बेथे, लट्टेको साग

फलफूल: कागती

मेनु ५: ढिंडो र तरकारी
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको पिठो	६०	२.४	२१६	२.३४	५.५२	१५.२४	०.८४	१.४४
बदाम	२०	२.६	११३.४	८.०२	५.०६	०	०.६५४	०.५
सखरखण्ड	२०	१	८१.८	०.०६	०.१८	१४३.८	०.०६	०.१२
गाइको दुध	२०	१.६	१३.४	०.८२	०.६४	०	०.०६६	०.०४
केराउ (सुक्खा)	३०	३.९	९५.७	०.५७	५.९१	०	०.९२९९	२.११५
प्याज (तुलो)	१०	०.४	४.७	०.०१	०.१२	०	०.०३५	०.०६
गोलभेडा	१०	०.५	२.१	०.०१	०.१३	३.५३	०.०१२	०.०७
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५१	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१८३	१३.४१	५५८.५	१४.८९	१७.८९	२२०.२२	२.६६५	४.४८७
			१००%	१६५%	२०१%	१४६%	७९%	८४%

वैकल्पिक:

अन्न: फापरको पिठो

तरकारी: पालुङ्गोको साग, फर्सिको मुन्टा

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल

मेनु ६: कोदोको पुवा
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	६०	३	१९६.८	०.७८	४.३८	२.१	१.५१८	२.३४
ओखर	४	३.२	२७.४८	२.५८	०.६२४	०	०.११७६	०.१०५६
सखरखण्ड	३०	१.५	१२२.७	०.०९	०.२७	२१५.७	०.०९	०.१८

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

हरियो धनियको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
केराउ (सुक्खा)	३०	३.९	९५.७	०.५७	५.९१	०	०.९२९९	२.११५
चिनी	५	०.४	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	८	१.३६	७२	८	०	०	०	०
जम्मा	१४७	१३.८६	५३८.९८	१२.०८	११.५१९	२७५.४५	२.७२३६	४.८८२६
			९७%	१३५%	१३०%	१८३%	८२%	९२%

वैकल्पिक:

अन्न: मकैको पिठो

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु, आलु

दलहन: सिमी

क्षेत्र: पूर्वि तराई सेट १

सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, र पर्सा

मेनु १: खिचडी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	६०	३.६	२०७	४.०८	०.३	०	०.७२६	०.४२
कालो दाल	५०	५.५	१७३.५	१२	०.७	०	१.५	१.९
भिण्डी	३०	०.९	३९.६	०.८७	०.०९	९१.५	०.४४१	२.९१
केराउ	२०	२.१५	६३.८	३.९४	०.३८	०	०.६२	१.४१
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.३३	०.०६	५७.६५	०.०६८	०.१४२
आलु	१०	०.३	९.७	०.१६	०.०१	०	०.०२८	०.०४६
सूर्यमुखी तेल	३	०.४८	२७	०	३	०	०	०
जम्मा	१८३	१३.४३	५२५	२१.३८	४.५४	१४९.१५	३.३८३	६.८२८
			९४%	२४३%	५०%	९९%	१०१%	१२८%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु, तरुल

तरकारी: लट्टे र बाबरी

फलफूल: कागती, मेवा

मेनु २: छोला चिउरा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	६०	३	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
चनाको दाल	६०	६.३	२२३.२	३.३६	१२.४८	०	२.१९	३.१८
गाजर	१०	०.५	४.७८	०.०२	०.०९	३५.६३	०.०२५	०.१०३
हरियो धनियाको पात	५	०.२५	२.२	०.०३	०.१६५	२८.८२५	०.०३४	०.०७०९
लट्टे	२०	०.६	९	०.१	०.८	९२	०.१७२	०.६९८

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
केरा	३०	२.४	३४.८	०.०९	०.३६	०	०.०४५	०.९९९
जम्मा	१८८	१३.५३	५०८.५८	७.३२	१७.८५५	१५६.४६	३.३६	१६.१६३
			९९%	८०%	२०२%	१०४%	१००%	३०३%

वैकल्पिक:

तरकारी: रायोको साग, पालुङ्गो, कर्कलो, चम्सुर

फलफूल: कटहर, आँप

मेनु ३: गेडागूडी मिक्स

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
भटमास खैरो	५०	५	२१६	९.७५	२१६	१७७५	२.००५	५.२
हरियो केराउ	१०	०.४५	३२.३	०.१	२.४१	१.२	०.३५७	०.८६
बकुल्ला	२०	१.२	६५.६	०.२४	५	०	०.१२२	०.८४
रातो सिमी	१०	१.१५	१२.१	०.०१	०.३५	०	०.०५	०.५
गहुँको पिठो	३०	१.५	१०२.३	०.५१	३.६३	०.७२	०.८५५	१.४७
कर्कलोको साग	२०	१	११.२	०.३	०.७८	१७१.३	०.१६४	२
पिँडालु	३०	१.२	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
सूर्यमुखीको तेल	२	०.३२	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	१७२	११.८२	५६९.१	१२.९६१	३४.७६३	१९०.९७	३.६७६	११.०६८
			१०२%	१४४%	३९२%	१२७%	११०%	२०७%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल

तरकारी: पालुङ्गो, लट्टे

फलफूल: कागती

मेनु ४: गहुँको हलुवा र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	६०	३	२१६	२.३४	५.५२	१५.२४	०.८४	१.४४
वनतरुल	३०	२.५५	३३	०.०९	०.७५	२.४	०.०९३	०.३
भुटेको बदाम	२०	३	११४	७.९६	५.२४	०	०	०.६२
चनाको दाल	३०	३.१५	१११.६	१.६८	६.२४	०	१.०९५	१.५९
रायोको साग	४०	१.६	१३.६	०.२४	१.६	८७.४	०.२७२	६.५२
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
चिनी	५	०.३८५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	२००	१४.९८५	५५७.५	१७.३७	१९.६८५	१६२.६९	२.३६८	१०.६१२
			१०१%	१९४%	२२२%	१०८%	७१%	२००%

वैकल्पिक:

अन्न: मकैको पिठो

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

तरकारी: पालुङ्गो, लट्टे, वेथे

फलफूल: मेवा

मेनु ५: कुखुराको मासु र चिउरा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	६०	३	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
कुखुराको मासु*	३०	९	३७.४	३.५२	३.७६	०	०.३५४	०.६
गाजर	३०	१.५	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.८९	०.०७५	०.३०९
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

केराउ	३०	३.२२५	९५.७	०.५७	५.९१	०	०.९२९९	२.११५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६३	१७.७	३८६.४४	७.९३	१४.२३	१६४.५४	२.३२१	१५.१६६
			७०%	८८%	१६१%	१०९%	७०%	२८५%

वैकल्पिक:

तरकारी: मुला, काउली, स्कुस

फलफूल: कागती

*साकाहारीका लागि मासुको विकल्प पनि

मेनु ६: भुटेको मकै र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
मुरली मकै	५०	५	१८६	२.१५५	६.०५	०	०	०
खैरो भटमास	४०	४	१७२.८	७.८	१७.२८	१४.२	१.६०४	४.१६
हरियो मटर (केराउ)	३०	३.२२५	१०४.४	०.३०९	६.९९९	०	०.९२९९	०.५५८
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१४३	१३.७०५	४९९	१३.३८४	३०.९८९	१२९.५	२.६७	५.००२
			९१%	१४८%	३४९%	८६%	८०%	९३%

वैकल्पिक:

तरकारी: गुन्द्रुक र बाबरी (पुदिना)

फलफूल: आँप, केरा

क्षेत्र: पूर्वि तराई सेट २

भापा, मोरङ, सुनसरी र उदयपुर

मेनु १: भुटेको भात र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	६०	३.६	२०७	०.३	४.०८	०	०.७२६	०.४२
भटमास (खैरो)	५०	५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
गाजर	३०	१.५	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.८९	०.०७५	०.३०९
आलु	१०	०.३	९.७	०.०१	०.१६	०	०.०२८	०.०४६
हरियो धनिया	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६३	११.३८	४७८.४४	१३.१८	२६.४४	१८२.२९	२.९०२	६.११७
			८७%	१४६%	२९९%	१२१%	८७%	११५%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, सखरखण्ड

तरकारी: पुदिना

फलफूल: मेवा, अम्वा

मेनु २: पुरी तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	८०	४	२७२.८	१.३६	९.६८	१.९२	२.२८	३.९२
पिँडालु	५०	२	१८६	०.०८५	१.६५५	०	०.२०५	०.३३
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

बेथे साग	३०	१.४२५	९	०.१२	१.११	१४४	०.२९४	१.२६
केराउ	२०	२.१५	६३.८	०.३८	३.९४	०	०.६२	१.४१
सूर्यमुखीको तेल	८	१.२८	७२	८	०	०	०	०
जम्मा	२०८	११.८५५	६१२.४	१०.०६५	१७.०४५	२६१.२२	३.५३५	७.२०४
			१११%	१११%	१९३%	१७४%	१०५%	१३४%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, सखरखण्ड

तरकारी: पुदिना फलफूल: केरा

मेनु ३: भुटेको अन्डा र चिउरा पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	५०	२.५	१७३	०.६	३.३	०	०.७४५	१०
पिँडालु	३०	१.२	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
कुखुराको अन्डा*	१२.५	३	२१.६२५	१.६६२५	१.६६२५	६.२५	०.१५६२५	०.२६२५
बदाम	२०	३	११३.४	८.०२	५.०६	०	०.६५४	०.५
हरियो धनियाको पात	३०	१.५	१३.२	०.१८	०.९९	१७२.९५	०.२०४	०.४२६
केराउ	२०	२.१५	६३.८	०.३८	३.९४	०	०.६२	१.४१
सूर्यमुखी तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६५.५	१३.८३	५२३.६२५	१३.८९३५	१५.९४५५	१७९.२	२.५०२२५	१२.७९६५
			९३%	१५४%	१८०%	११९%	७४%	२३९%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, सखरखण्ड

तरकारी: पुदिना

फलफूल: केरा

*साकाहारीका लागि अन्डाको विकल्प पनि

मेनु ४: चामलको खिर र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	४०	२.४	१३८	०.२	२.७२	०	०.४८४	०.२८
भैंसी/गाईको दुध	६०	४.८	६३	३.९	२.५८	०	०.१८	०.१२
सखरखण्ड	३०	१.२	१२२.७	०.०९	०.२७	२१५.७	०.०९	०.१८
केराउ	३०	३.२२५	९५.७	०.५७	५.९१	०	०.९२९९	२.११५
चम्सुरको साग	३०	१.२७५	१०८	०.३	१.७४	१४५.९८	०.४५६	१.८५७
चिनी	३	०.२३१	११.९४	०	०.००३	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९६	१३.६११	५६६.३४	८.०६	१३.२२३	३६१.६८	२.१४	४.५५२
			१०१%	८८%	१५०%	२४१%	६४%	८५%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल र पिँडालु

तरकारी: रायोको साग, काउली

फलफूल: कटहर

मेनु ५: पानी रोटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	६०	३	२०४.६	१.०२	७.२६	१.४४	१.७१	२.९४
सखरखण्ड	४०	१.६	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

भटमास खैरो	३०	३	१२९.६	५.८५	१२.९६	१०.६५	१.२०३	३.१२
सिमी रातो	३०	३.४५	३६.३	०.०३	१.०५	०	०.१५	१.५
गोल्फे सिमी	२०	१	९.६	०.१४	०.७६	३.११६	०.१२८	०.१६६
सूर्यमुखी तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१८३	१२.५३	५७०.७	१०.१६	२२.३९	३०२.८०	३.३११	७.९६६
			१०३%	११२%	२५३%	२०२%	९९%	१४८%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु र आलु

दलहन: राजमा र बोडी

तरकारी: रायोको साग, लट्टे, बेथे साग, पालुङ्गो

फलफूल: केरा

मेनु ६: दही चिउरा र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चिउरा	६०	३	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
दही	७०	७	४२	२.८	२.१७	०	०	०.१४
सखरखण्ड	४०	१.६	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
केराउ	१०	०.५	९.३	०.०१	०.७२	०.६९१	०.१०९	०.१५
लट्टेको साग	३०	०.९	१३.५	०.१५	१.२	१३८	०.२५८	१.०४७
सूर्यमुखी तेल	२	०.३२	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	२१२	१३.३२	४५४	५.८	८.४१	४२६.२९१	१.३८१	१३.५७७
			८१%	६४%	९६%	२८४%	४२%	२५५%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु

तरकारी: पालुङ्गो, रायोको साग

फलफूल: केरा

क्षेत्र: पश्चिम तराई सेट १

चितवन, नवलपरासी (पश्चिम सुस्ता), रूपन्देही, कपिलवस्तु, दाङ ।

मेनु १: भुटेको भात र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	६०	३.६	२०७	०.३	४.०८	०	०.७२६	०.४२
खैरो भटमास	५०	५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
आलु	२०	१.०४	१९.४	०.०२	०.३२	०	०.०५६	०.०९२
पालुङ्गो साग	४०	२	१०.४	०.२८	०.८	१०१.६	०.१८४	०.४५६
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१८३	१२.६२	४८४.२	१३.४१	२७.१३	१७७	३.०३९	६.३१
			८७%	१४८%	३०७%	११८%	९१%	११९%

वैकल्पिक:

तरकारी: रायोको साग, पालुङ्गो

फलफूल: कागती

मेनु २: गहुँको हलुवा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	६०	३.१२	२०४.६	१.०२	७.२६	१.४४	१.७१	२.९४
चनाको दाल	४०	५.१६	१४८.८	२.२४	८.३२	०	१.४६	२.१२
सखरखण्ड	४०	२.८	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
हरियो धनियाको पात	५	०.२५	२.२	०.०३	०.१६५	२८.८२५	०.०३४	०.०७०९

चिनी	५	०.४२५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	१५५	१२.५५५	५८४.१	८.४१	१६.११	३१७.८६५	३.३२४	५.३७१
			१०५%	९३%	१८२%	२१२%	९९%	१००%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु

दलहन: केराउ

तरकारी: पालुङ्गको साग, लट्टे, वेथे

मेनु ३: गेडागुडी मिक्स

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	५०	५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
केराउ	२०	१.१	१८.६	०.०२	१.४४	१.३८२	०.२१८	०.३
रातो सिमी	१०	०.८	१२.१	०.०१	०.३५	०	०.०५	०.५
बोडी	२०	०.७	६४.६	०.२	४.८२	२.४	०.७१४	१.७२
गहुँको पिठो	३०	१.५६	१०२.३	०.५१	३.६३	०.७२	०.८५५	१.४७
पिँडालु	३०	१.२	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
हरियो कर्कलोको साग	२०	०.६२	११.२	०.३	०.७८	१.७१.३	०.१६४	२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१८३	११.४६	५६३.४	१३.८४१	३३.६१३	१९३.५५२	४.१२९	११.३८८
			१०१%	१५३%	३७९%	१२९%	१२२%	२१३%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड,

तरकारी: पालुङ्गको साग

फलफूल: कागती

मेनु ४: मासु चिउरा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	६०	३.६	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.६९४	१२
कुखुराको मासु*	३०	९	३७.४	३.५२	३.७६	०	०.३५४	०.६
गाजर	३०	१.२	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.६९	०.०७५	०.३०९
हरियो धनियाको पात	२०	१	६.६	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२६४
केराउ	२०	१.१	३७.२	०.०४	२.६६	२.७६४	०.४३६	०.६
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४६	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६३	१६.३६	३३२.३४	७.४६	११.५३	२२४.९५	१.६९५	१३.७९३
			६१%	६२%	१३०%	१५०%	५७%	२५६%

वैकल्पिक:

तरकारी: मूला, काउली, स्कुस

फलफूल: कागती

*साकाहारीका लागि मासुको विकल्प पनि

मेनु ५: जाउलो

वैकल्पिक:

दलहन: रातो मुसुरो

तरकारी: फर्सीको मुन्टा, पालुङ्गोको साग

फलफूल: कागती

मेनु ६: मकै भटमास र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सुक्खा मकै (मुरली)	६०	३	२२३.२	२.५६६	७.२६	०	०	०

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

खैरो भटमास	४०	४	१७२.८	७.८	१७.२८	१४.२	१.६०४	४.१६
रायोको गुन्दुक	३	०.६	०	०	०	३.८०१	०	२.८२९
गाजर	३०	१.२	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.८९	०.०७५	०.३०९
बदाम	३०	३.६	१७०.१	१२.०३	७.५९	०	०.९८१	०.७५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६६	१२.८८	६०७.४४	२५.४७६	३२.४	१२४.८९	२.६६	८.०४८
			११०%	२८४%	३६६%	८३%	७९%	१५१%

वैकल्पिक:

अन्न: सामान्य मकै

जरा तथा कन्दमुल: गाजर वा मुला

फलफूल: केरा, लिची

क्षेत्र: पश्चिम तराई सेट २

बाँके, बर्दिया, कैलाली, कञ्चनपुर

मेनु १: भुटेको अन्डा र भात

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	६०	३.६	२०७	०.३	४.०८	०	०.७२६	०.४२
कुखुराको अन्डा*	१२.५	३.७५	२१.६२५	१.६६२५	१.६६२५	६.२५	०.१५६२५	०.२६२५
पिंडालु	४०	१.६	१४८.८	०.०६८	१.३२४	०	०.१६४	०.२६४
लट्टेको साग	२०	०.७	९	०.१	०.८	९२	०.१७२	०.६९८
केराउ	४०	२.२	३७.२	०.०४	२.८८	२.७६४	०.४३६	०.६
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९५.५	१३.३३	४५९.४२	५.२९०५	११.४०६५	२१६.३१४	१.७९०२	२.५२८५
			८४%	५७%	१२९%	१४४%	५४%	४७%

वैकल्पिक:

तरकारी: आलु, फर्सीको साग, रायो साग

फलफूल: अम्वा, मेवा

* साकाहारीका लागि अन्डाको विकल्प पनि

मेनु २: चना चिउरा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	६०	३.६	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
चनाको दाल	३०	३.८७	१११.६	१.६८	६.२४	०	१.०९५	१.५९
सेतो ढुलो केराउ	२०	१.६	६६.४	०.१६	४.६६	०	०	१.०६
बेथे साग	३०	१.८	१९.२	०	२.१३	८३.२८	०.२९४	०

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

तरुल	३०	१.५	२३.७	०.०३	०.३६	६.५१	०.०७७९	०.१८
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९३	१३.८५	४६४.३	५.७१	१८.०१	२०५.०९	२.४९७	१५.११४
			८३%	६३%	२०४%	१३७%	७५%	२८३%

वैकल्पिक:

तरकारी: रायोको साग, पालुङ्गो, फर्सीको मुन्टा

गेडागुडी: केराउ

फलफूल: कागती, मेवा

मेनु ३: खिर र तरकारी पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चामल	४०	२.४	१३८	०.२	२.७२	०	०.४८४	०.२८
भैंसीको दुध	७०	३.८५	७३.५	४.५५	३.०१	०	०.२१	०.१४
सखरखण्ड	४०	२.८	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
चना	४०	१.४	१२९.२	०.४	९.६४	४.८	१.४२८	३.४४
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
चिनी	५	०.४२५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	२१८	१२.३५५	५६०	८.३८९९	१६.३९५	४०७.७	२.३७८	४.३८४
			१०१%	९२%	१८५%	२७२%	७०%	८१%

दलहन: केराउ, बोडी

तरकारी: पुदिना

फलफूल: आँप, केरा

मेनु ४: रोटी अचार

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गँहुको पिठो	८०	४.१६	२७२.८	१.३६	९.६८	१.९२	२.२८	३.९२
रायोको गुन्द्रुक	३	०.६	०	०	०	३.८०१	०	२.८२९
आलु	२०	१.०४	१९.४	०.०२	०.३२	०	०.०५६	०.०९२
खैरो भटमास	३०	३	१२९.६	५.८५	१२.९६	१०.६५	१.२०३	३.१२
गाजर	३०	१.२	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.८९	०.०७५	०.३०९
रातो गोलभेडा	५	०.१७५	१.०५	०.००५	०.०६५	१.७६५	०.००६	०.०३५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१७१	१०.६५५	४६४.१९	१०.२९५	२३.२९५	१२५.०२६	३.६२	१०.३०५
			८३%	११४%	२६३%	८३%	१०८%	१९३%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु, तरुल

फलफूल: कागती

मेनु ५: गेडागुडी साँधेको

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
आलु	५०	२.६	४८.५	०.०५	०.८	०	०.१४	०.२३
चना	३०	३.८७	१११.६	१.६८	६.२४	०	१.०९५	१.५९
भटमास	३०	३	१२९.६	५.८५	१२.९६	१०.६५	१.२०३	३.१२
बदाम	२०	२.४	११३.४	८.०२	५.०६	०	०.६५४	०.५
हरियो धनियाको पात	३०	१.५	१३.२	०.१८	०.९९	१७२.९५	०.२०४	०.४२६
गोलभेडा रातो	५	०.१७५	१.०५	०.००५	०.०६५	१.७६५	०.००६	०.०३५

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

सूर्यमुखीको तेल	२	०.३२	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	१६७	१३.८६५	४३५.३५	१७.७८५	२६.११५	१८५.३६५	३.३०२	५.९०१
			७७%	१९८%	२९५%	१२३%	९८%	११०%

वैकल्पिक:

तरकारी: हरियो प्याजको पात, वन्दा

गेडागुडी: केराउ

फलफूल: कागती

मेनु ६: दही, चिउरा र तरकारी पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चिउरा	५०	३	१७३	०.६	३.३	०	०.७४५	१०
दही	६०	६	३६	२.४	१.८६	०	०	०.१२
सखरखण्ड	५०	३.५	२०४.५	०.१५	०.४५	३५९.५	०.१५	०.३
केराउ	१०	१.४	३१.९	०.१९	१.९७	०	०.३१	०.७०५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१७३	१४.३८	४७२.४	६.३४	७.५८	३५९.५	१.२०५	११.१२५
			८५%	७१%	८५%	२४०%	३५%	२०८%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल, पिँडालु

फलफूल: केरा

क्षेत्र: पूर्वि हिमाल

ताप्लेजुङ, सोलुखुम्बु, सङ्खुवासभा

मेनु १: मासको जाउलो पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	५०	६.२५	१७२.५	०.२५	३.४	०	०.६०५	०.३५
मासको दाल	१०	१.२२	३४.३	०.०७	२.५१	०	०.३६	०.७५
चना	३०	४.२	९६.९	०.३	७.२३	३.६	१.०७१	२.५८
सखरखण्ड	४०	२.८	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४
बदाम	१०	२	५६.७	४.०१	२.५३	०	०.३२७	०.२५
सिस्नु	२०	२.४	१०.६	०.०४	१.३८	०.५६	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६३	१९.४१	५६१.६	७.७९	१७.४१	२९१.७६	२.४८३	४.१७
			१००%	८६%	१९७%	१९४%	७५%	७८%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, पिँडालु

दलहन: भटमास, मासको दाल

तरकारी: पालुङ्गोको साग, बेथे

फलफूल: सुन्तला, एभोकाडो

मेनु २: मकैको खिर पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको च्याख्ला	७०	२.८	२३९.४	२.५२	७.७७	५.२५	१.५८९	२.३१
भैंसीको दुध	४०	४	४२	२.६	१.७२	०	०.१२	०.०८
बदाम	३०	६	१७०.१	१२.०३	७.५९	०	०.९८१	०.७५

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

गाजर	५०	४.५	२३.९	०.१	०.४५	१७८.१५	०.१२५	०.५१५
चिनी	५	०.४२५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९८	१८.२६५	५२२.३	२०.२५	१७५.३५	१८३.४	२.८१५	३.६५५
			९५%	२२५%	१९८%	१२३%	८४%	६८%

वैकल्पिक:

तरकारी: पालुङ्गो, लट्टे

मेनु ३: आलु बदाम

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चामल	४०	२.८	१३८.४	०.४८	२.६४	०	०.५९६	८
आलु	१०	०.४	९.७	०.०१	०.१६	०	०.०२८	०.०४६
पिँडालु	३०	१.८	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
बदाम	१५	३	८५.०५	६.०१५	३.७९५	०	०.४९०५	०.३७५
सुकेको हरियो केराउ	२०	२	६९.६	०.२०६	४.६६६	०	०.६२	०.३७२
मेथीको साग	४०	४	१९.६	०.३६	१.७६	७८	०.२१६	०.७७२
चम्सुरको साग	२०	१.६	७२	०.२	१.१६	९७.३२	०.३०४	१.२३८
हरियो धनियाको पात	५	०.५	२.२	०.०३	०.१६५	२८.८२५	०.०३४	०.०७०९
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१८३	१६.६४	५३५.१५	१०.३५२	१५.३३९	२०४.१५	२.४११५	११.०७२
			९७%	११४%	१७४%	१३६%	७२%	२०७%

वैकल्पिक:

तरकारी: पालुङ्गोको साग, सिस्नु

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

दलहन: मासको दाल, भटमास

फलफूल: नास्पाती

मेनु ४: फापरको ढिंडो र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
फापरको पिठो	१०	१.५	३१.३	०.१३	०.६१	०	०	०.५६
गहुँको पिठो	६०	४.८	२०४.६	१.०२	७.२६	१.४४	१.७१	२.९४
बदाम	१०	२	५६.७	४.०१	२.५३	०	०.३२७	०.२५
सुकेको हरियो केराउ	३०	३	१०४.४	०.३०९	६.९९९	०	०.९२९९	०.५५८
गाजर	४०	३.६	१९.१२	०.०८	०.३६	१४२.५२	०.१	०.४१२
फर्सिको मुन्टा	४०	२.८	२१.२	०.३२	१.८४	२६.६	०.३६	२.२३२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९३	१८.२४	४६४.३२	८.८८९	१९.५९९	१७०.५६	३.४२७	६.९५२
			८४%	९८%	२२२%	११४%	१०३%	१३०%

वैकल्पिक:

अन्न: मकैको पिठो

दलहन: सिमी

तरकारी: सिस्नु, कर्कलो

फलफूल: कागती

मेनु ५: कोदोको पुवा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	५०	४	१६४	०.६५	३.६५	१.७५	१.२६५	१.९५
मकैको पिठो	२०	१.८	७२	०.७८	१.८४	५.०८	०	०.४८
भैँसीको दुध	२०	२	२१	१.३	०.८६	०	०.०६	०.०४
खैरो भटमास	४०	५.६४	१७२.८	७.८	१७.२८	१४.२	१.६०४	४.१६

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

बेथेको साग	४०	२.८	१२	०.१६	१.४८	१९२	०.३९२	१.६८
चिनी	५	०.४२५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१७८	१७.२०५	४८८.७	१३.६९	२५.११५	२१३.०३	३.३२१	८.३१
			८९%	१५२%	२८४%	१४१%	१००%	१५६%

वैकल्पिक:

तरकारी: फर्सिको मुन्टा

दलहन: मासको दाल, चना

अन्न: गहुँको पिठो

फलफूल: स्याउ

मेनु ६: क्वाटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	५०	७.०५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
गोल्फे सिमी	२०	३.२	६९.४	०.२६	४.९८	०.२	०.४८४	०.८८
कालो गहत	२०	२.८	६४.२	०.१	४.४	०	०.५४	१.३५४
सखरखण्ड	३०	२.१	१२२.७	०.०९	०.२७	२१५.७	०.०९	०.१८
कर्कलो	५	०.३५	२.८	०.०७५	०.१९५	४२.८२५	०.०४१	०.५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
नास्पाती	४०	२.४	२०.८	०.०८	०.२४	०	०	०.२
जम्मा	१६८	१८.४४	५२२.९	१३.३५५	३१.६८५	२७६.४७	३.१६	८.३१४
			९६%	१४८%	३५८%	१८५%	९४%	१५४%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु, आलु

दलहन: मासको दाल, सिमी, केराउ

फलफूल: नास्पाती

क्षेत्र: मध्य हिमाल

दोलखा, रसुवा, गोरखा, मनाङ, मुस्ताङ

मेनु १: जाउलो पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चामल	६०	३.९	२०७	०.३	४.०८	०	०.७२६	०.४२
गहत रातो	३०	४.२	९६.६	०.२५५	६.३३३	०	०.८१३	०
पिँडालु	३०	३	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
रायोको साग	५०	३	१७	०.३	२	१०९.२५	०.३४	८.१५
हरियो धनियाको पात	२०	२	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सुकेको हरियो केराउ	१०	१.२	३४.८	०.१०३	२.३३३	०	०.३१	०.१८६
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	२०३	१७.८४	५०२.८	४.१२९	१६.३९९	२२४.५५	२.४४८	९.२३८
			९०%	४५%	१८५%	१५०%	७३%	१७३%

वैकल्पिक:

तरकारी: फर्सिको मुन्टा, बेथे साग

दलहन: मासको दाल

फलफूल: किवी

मेनु २: अन्डा चिउरा पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चिउरा	३०	२.७	१०३.८	०.३६	१.९८	०	०.४४७	६
कुखुराको अन्डा*	१२.५	३.७५	२१.६२५	१.६६२५	१.६६२५	६.२५	०.१५६२५	०.२६२५
चनाको दाल	४०	५.६	१४८.८	२.२४	८.३२	०	१.४६	२.१२
सखरखण्ड	४०	३	१६३.६	०.१२	०.३६	२८७.६	०.१२	०.२४

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

रातो गोलभेडा	१०	०.७	२.१	०.०१	०.१३	३.५३	०.०१२	०.०७
प्याज	१०	०.६	५.९	०.०१	०.१८	०	०.०२४	०.१२
चम्सुरको साग	३०	१.८	१०.८	०.३	१.७४	१४५.९८	०.४५६	१.८५७
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१७५.५	१८.६९	५८०.८२	७.७०२५	१४.३७२५	४४३.३६	२.६७५२५	१०.६६९५
			१०४%	८४%	१६२%	२९५%	८०%	१९९%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, पिँडालु

तरकारी: लट्टे, बेथे साग

दलहन: मासको दाल,

फलफूल: स्याउ, नास्पाती

*साकाहारीका लागि अन्डाको विकल्प पनि

मेनु ३: क्वाटी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	५०	६.२५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
हरियो केराउ	३०	३.९	९६.९	०.३	७.२३	३.६	१.०७१	२.५८
गहुँको पिठो	३०	२.४६	१०२.३	०.५१	३.६३	०.७२	०.८५५	१.४७
बेथेको साग	३५	२.१	१०.५	०.१४	१.२९५	१६८	०.३४३	१.४७
तामा	५	०.६	२.१५	०.०२५	०.१९५	०	०	०.००५
आलु	४०	१.४	३८.८	०.०४	०.६४	०	०.११२	०.१८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९३	१७.२५	४९३.६५	१३.७६५	३४.५९	१९०.०७	४.३८६	१०.९०९
			११०%	१३६%	२६३%	८८%	१५२%	३९१%

वैकल्पिक:

तरकारी: पालुत्ते, फर्सिको मुन्टा

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

दलहन: केराउ, सिमी

मेनु ४: कोदोको हलुवा

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	६०	३.६	१९३.२	०.७२	४.६२	०	१.५१८	२९.४६
गाईको दुध	२०	१.६	१३.४	०.८२	०.६४	०	०.०६६	०.०४
बदाम	२५	५	१४१.७५	१०.०२५	६.३२५	०	०.८१७५	०.६२५
सखरखण्ड	३०	२.२५	१२२.७	०.०९	०.२७	२१५.७	०.०९	०.१८
चिनी	५	०.४५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.९	४५	५	०	०	०	०
अम्बा	४०	३.२	१५.२	०.०८	०.०४	०	०	०.४८
जम्मा	१८५	१७	५५१.१५	१६.७३५	११.९	२१५.७	२.४९१५	३०.७८५
			१००%	१८६%	१३३%	१४४%	७४%	५७७%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, पिँडालु

अन्न: मकैको पिठा,

फलफूल: कागती, सुन्तला

मेनु ५: हरियो मकै र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकै सुक्खा	८०	३.६	२७३.६	२.८८	८.८८	६	१.८१६	२.६४
हरियो मकै	०	०	०	०	०	०	०	०
खैरो भटमास	५०	६.२५	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
गुन्द्रुक	५	१	०	०	०	६.३३५	०	४.७१५
आलु	२०	०.७	१९.४	०.०२	०.३२	०	०.०५६	०.०९२

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

गोलभेडा	२०	१.४	४.२	०.०२	०.२६	७.०६	०.०२४	०.१४
गाजर	४०	४.८	१९.१२	०.०८	०.३६	१४२.५२	०.१	०.४१२
सूर्यमुखीको तेल	३	०.५४	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	२१८	१८.२९	५५९.३२	१५.७५	३१.४२	१७९.६६५	४.००१	१३.१९९
			१००%	१७४%	३५५%	१२०%	१२०%	२४७%

वैकल्पिक:

अन्न: मकै

तरकारी: मुला, कर्कलो

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

फलफूल: किवी

मेनु ६: आलु दम पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सखरखण्ड	५०	३.७५	२०४.५	०.१५	०.४५	३५९.५	०.१५	०.३
तरुल	२०	१.२	१५.८	०.०२	०.२४	४.३४	०.०५२	०.१२
गोल्फे सिमी	५०	६	१७३.५	०.६५	१२.४५	०.५	१.२१	२.२
बदाम	१०	२	५६.७	४.०१	२.५३	०	०.३२७	०.२५
तोरीको साग	३०	२.१	१४.४	०.१२	१.५३	६५.५५	१.५६९९	३.७५
हरियो धनियाको पात	१०	१	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
सूर्यमुखीको तेल	५	०.९	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	१७५	१६.९५	५१४.३	१०.०१	१७.५३	४८७.५४	३.३७६९	६.७६२
			९३%	११२%	१९९%	३२५%	१०१%	१२७%

वैकल्पिक:

तरकारी: फर्सिको मुन्टा

दलहन: केराउ

फलफूल: स्याउ, किवी

क्षेत्र: पश्चिम हिमाल

जुम्ला, हुम्ला, मुगु, डोल्पा, बझाङ, बाजुरा, दार्चुला

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
ब्राउन चामल	५०	६.५	१७६.५	०.२६	३.९७	०	०.८४	०.५१
रातो गहत	३०	२.४	९६.६	०.२५५	६.३३३	०	०.८१३	०
राजमा	४०	४.६	१३८.४	०.५२	९.९६	०	१.२३२	२.०४
हरियो कर्कलोको साग	५०	२.५	२८	०.७५	१.९५	४२८.२५	०.४१	५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४६५	२७	३	०	०	०	०
खुर्पानी	६०	१.८	३१.८	०.१८	०.६	०	०	१.३२
जम्मा	२३३	१८.२६५	४९८.३	४.९६५	२२.०१३	४२८.२५	३.२९५	८.८७
			९०%	५५%	२५०%	२८६%	९८%	१६७%

वैकल्पिक:

अन्न: चामल

दलहन: सिमी

तरकारी: फापरको साग, सिस्नु

फलफूल: सुन्तला

मेनु २: कोदोको हलुवा र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	७०	७	२२५.४	०.८४	५.३९	०	१.७७	३४.३७
ओखर	३	३.६	२०.६१	१.९३५	०.४६८	०	०.०८८२	०.०७९२
पिँडालु	३०	२.५५	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
गाजर	४०	२.८	१९.१२	०.०८	०.३६	१४२.५२	०.१	०.४१२

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

केराउ	२०	०.८	६३.८	०.३८	३.९४	०	०.६२	१.४१
चिनी	५	०.५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.७७५	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	१७३	१८.०२५	५०५.४३	८.२८६	११.१५६	१४२.५२	२.७०२२	३६.४६९२
			९१%	९३%	१२६%	९५%	८१%	६८३%

वैकल्पिक:

अन्न: चामल

दलहन: किडनी सिमी

तरकारी: फापरको साग, सिस्नु

फलफूल: कागती, सुन्तला

मेनु ३: कला र सिमीको कोल

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
रातो सिमी	५	०.५५	६.०५	०.००५	०.१७५	०	०.०२५	०.२५
खैरो भटमास	५०	३	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
मासको दाल	२०	२.२	६९.४	०.२८	४.८	०	०.६	०.७६
रातो गहत	२०	१.६	६४.४	०.१७	४.२२२	०	०.५४२	०
मकैको पिठो	३०	१.३५	१०८	१.१७	२.७६	७.६२	०.४२	०.७२
बेथेको साग	४०	२.४	१२	०.१६	१.४८	१९२	०.३९२	१.६८
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४६५	२७	३	०	०	०	०
स्याउ	८०	४.४	४७.२	०.४	०.१६	०	०	०.५२८
जम्मा	२४८	१५.९६५	५५०.०५	१४.९३५	३५.१९७	२१७.३७	३.९८४	९.१३८
			१००%	१६५%	३९८%	१४५%	१२०%	१७०%

वैकल्पिक:

अन्न: फापरको पिठो,

दलहन: बकुल्ल, चना

तरकारी: चम्सुरको साग

फलफूल: आरुवखडा, आरु

मेनु ४: फापरको लगर

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
फापरको पिठो	३०	५.७	९३.९	०.३९	१.८३	०	०	१.६८
गहुँको पिठो	५०	२.५	१७०.५	०.८५	६.०५	१.२	१.४२५	२.४५
राजमा	३०	३.४५	१०३.८	०.३९	६.८७	०	०.९२४	१.५३
मासको दाल	३०	३.३	१०४.१	०.४२	७.२	०	०.९	१.१४
पालुङ्गोको साग	४०	२	१०.४	०.२८	०.८	१०१.६	०.१८४	०.४५६
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
सूर्यमुखीको तेल	८	१.२४	७२	८	०	०	०	०
जम्मा	१९८	१८.६९	५५९.१	१०.३९	२३.०८	१६०.४५	३.५०१	७.३९८
			१०२%	११५%	२६१%	१०७%	१०४%	१३९%

वैकल्पिक:

अन्न: कोदोको पिठो,

तरकारी: रायोको साग

दलहन: भटमास

मेनु ५: मकै भटमास

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकै सुकेको	६०	२.४	२०५.२	२.१६	६.६६	४.५	१.३६२	१.९८
खैरो भटमास	५०	३	२१६	९.७५	२१.६	१७.७५	२.००५	५.२
गुन्द्रुक (रायो)	५	१.५	०	०	०	६.३३५	०	४.७१५
आलु	४०	१.२	३८.८	०.०४	०.६४	०	०.११२	०.१८४
गोलभेडा	२०	१.४	४.२	०.०२	०.२६	७.०६	०.०२४	०.१४
प्याज	१०	०.४	५.९	०.०१	०.१८	०	०.०२४	०.१२

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४६५	२७	३	०	०	०	०
आरु	६०	१.८	३०	०.१८	०.७२	०	०	१.४४
जम्मा	२६८	१३.१६५	५३५.९	१५.२८	३०.७२	१५०.९४	३.६६३	१४.०६३
			९७%	१६८%	३४६%	१०१%	११०%	२६२%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

तरकारी: गाजर

फलफूल: स्याउ, नास्पाती

मेनु ६: चिनोको खिर र तरकारी

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु.	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चिनो	४०	५.६	१५१.२	१.६८८	४.४	०	०	१.२
भैंसीको दुध	४०	४.८	४२	२.६	१.७२	०	०.१२	०.०८
पिँडालु	३०	२.५५	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
सुकेको हरियो केराउ	३०	३.२२५	१०४.४	०.३०९	६.९९९	०	०.९२९९	०.५५८
तोरीको साग	४०	१.६	१९.२	०.१६	२.०४	८७.४	२.०९३२	५
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
चिनी	५	०.५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४६५	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१९८	१९.२४	४७९.७	७.८६८	१६.४८७	१४५.०५	३.३३४२	७.१७८
			८७%	८८%	१८६%	९६%	१००%	१३४%

वैकल्पिक:

अन्न: ब्राउन चामल

तरकारी: कर्कला

फलफूल: सुन्तला

विश्व खाद्य कार्यक्रमको प्राविधिक सहयोग अमेरिकी सरकार कृषि विभागको
आर्थिक सहयोगमा तयार गरिएको

