

जिल्हा परिषद पालघर
शिक्षण विभाग(प्राथमिक)
प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजना

जा.क्र./शिक्षण/पाजिप/शापोआ/वशी- 182

दि. 15-09-2024

पाककृती आदेश

विषय:-प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेअंतर्गत शैक्षणिक वर्ष सन २०२५-२६ मध्य माहे ऑक्टोबर-२५ ते नोव्हेंबर-२५ कालावधीमध्ये पाककृती निश्चिती करण्याबाबत.

- संदर्भ:-**१) शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०१०/प्र-क्र.१८/प्राशि ४ दि.०२/०२/२०११.
२) शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र-क्र.१८/प्र.क्र.२०२२/एस.डी.३ दि.११/०६/२०२४.
३) शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११७/एस.डी.३ मुबई दि.२८/०१/२०२५.
४) मा.शिक्षण संचालक प्राथमिक, महाराष्ट्र राज्य यांचेकडील परिपत्रक क्र.जा.क्र.प्राशिसं/पीएम-पोषण/२०२५-२६/०३१७४ दि.१२/०६/२०२५.
५) मा.शिक्षण संचालक प्राथमिक, महाराष्ट्र राज्य यांचेकडील कार्यादेश क्र.जा.क्र.प्राशिसं/पीएम-पोषण/कार्यदेश/२०२५-२६/०३११७ दि.१२/०६/२०२५.
६) मा.शिक्षण संचालक प्राथमिक, महाराष्ट्र राज्य पुणे यांनी श्री.साई मार्केटिंग अँड ट्रेडिंग कंपनी जळगाव यांच्यासोबत केलेला करारनाम दि.१२/०६/२०२५.
७) मा.शिक्षण संचालक प्राथमिक, महाराष्ट्र राज्य पुणे यांच्या कार्यालयाकडील Whatsapp संदेश.

१.संदर्भ क्र १,२ व ३ अन्वये प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेअंतर्गत स्थानिक स्वराज्य संस्था, शासकीय, खाजगी अनुदानीत व अंशतः अनुदानीत पात्र शाळेतील इ.१ ली ते ८ वी मध्ये शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांना आहारात वैविध्यता आणण्याच्या दृष्टीने उपरोक्त तक्तातील अनु.क्र.१ ते १० पाककृती वेगवेगळ्या दिवसासाठी निश्चित करण्यात याव्यात तसेच प्रस्तुत अनु.क्र.१ ते १० पैकी कोणत्याही दोन अतिरिक्त पाककृतीची निवड करून विद्यार्थ्यांना दोन आठवडयामध्ये प्रत्येक दिवशी वेगवेगळे पदार्थ देण्यात यावेत.

२. संदर्भ क्र. ४,५ व ६ अन्वये प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेअंतर्गत शैक्षणिक वर्ष सन २०२५-२६ करिता श्री.साई मार्केटिंग अँड ट्रेडिंग कंपनी जळगाव या संस्थेसोबत मा.शिक्षण संचालक (प्राथमिक), प्राथमिक शिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, पुणे-१ यांनी करारनामा करण्यात आलेला आहे.

३.करारनामा कालावधीतील तांदूळ वाहतूक व धान्यादी वस्तूचा पुरवठा करण्याकरीता खालील प्रमाणे धान्यादी वस्तुचे दर निश्चित करण्यात आलेले आहेत.

जिल्हा:-पालघर					
अ.क्र.	वस्तूचे नाव	दर रु. (किलोमध्ये)	अ.क्र.	वस्तूचे नाव	दर रु. (किलोमध्ये)
१.	मूगडाळ	१२८	१०.	कांदा लसून मसाला	२५९
२.	मसुरडाळ	१२०	११.	हळद पावडर (अँगमार्क)	२५९
३.	हरभरा	१००	१२.	मीठ (आयोडाईड)	२१
४.	चवळी	१२०	१३.	जीरे	३५४
५.	मटकी	१२५	१४.	मोहरी	१२७
६.	मुग	१२०	१५.	मिरची पावडर (अँगमार्क)	२५९
७.	वाटाणा	१३४	१६.	गरम मसाला	२५९
८.	तुरडाळ	१४३	१७.	सोयाबीन वडी(सोया चक्स)	१२९
९.	सोयाबिन खाद्यतेल (प्रति लिटर)	१६८			
तांदुळाची भारतीय अन्न महामंडळाचे गोदाम ते शाळा / केंद्रीय स्वयंपाकगृह स्तरापर्यंत वाहतूक करणे					१.५०

४.प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत विद्यार्थ्यांना खालीलप्रमाणे १२ प्रकारच्या पाककृतींच्या स्वरूपात पोषण आहाराचा लाभ देण्यास मान्यता देण्यात येत आहे सदर पाककृतींचा तपशील खालील प्रमाणे आहे.

१.प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत विद्यार्थ्यांना खालीलप्रमाणे १२ प्रकारच्या पाककृतींच्या स्वरूपात पोषण आहाराचा लाभ देण्यास मान्यता देण्यात येत आहे सदर पाककृतींचा तपशील खालील प्रमाणे आहे.

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 येणा-या आहारात वैविध्यता आणण्याच्या दृष्टीने उपरोक्त तक्तातील अनु.क्र.१ ते १० पाककृती वेगवेगळ्या दिवसासाठी निश्चित करण्यात याव्यात तसेच प्रस्तुत अनु.क्र.१ ते १० पैकी कोणत्याही दोन अतिरिक्त पाककृतीची निवड करून 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 स्वरूपात देण्यात येत आहे. केंद्र शासनाने स्नेह भोजनाद्वारे 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 करून देण्यात येत नाही.

४. पाककृतीनिहाय दर्शविण्यात आलेले खाद्यपदार्थ व त्यांचे प्रमाणे हे एका विद्यार्थ्यासाठी एका दिवसाच्या आहारासाठी केंद्र शासनाने निश्चित केल्यानुसार आहे.

५. सदर योजनेंतर्गत पात्र लाभार्थी विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या पदार्थांचा लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने शासन स्तरावरून पाककृती निर्धारित केल्या आहेत. त्यानुषंगाने आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी कोणती पाककृती निश्चित करावयाची याबाबत संबंधित जिल्ह्यातील मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांनी निर्णय घ्यावा असे कळविलेले आहे.

५. संदर्भ क्र. ७ अन्वये प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत माहे ऑक्टोबर-२५ ते नोव्हेंबर-२५ या कालावधीकरीता (एकूण २६ कार्यदिवस) करीता विद्यार्थ्यांना प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेचा लाभ देण्यासाठी शासन निर्णयानुसार तात्काळ पाककृती निश्चित करून घेण्यासाठी कळविलेले आहे.

माहे ऑक्टोबर-२५ ते नोव्हेंबर-२५ या कालावधीकरीता (एकूण २६ कार्यदिवस) या कालावधीकरीता निवड केलेल्या वाटाणा, मुगडाळ, चवळी, मटकी, हरभरा, मसुरडाळ, सोयाबिन वडी आणि इतर मसाले मालाची शाळानिहाय मागणी मुख्याध्यापकांनी केंद्रप्रमुखाकडे, केंद्रप्रमुखांनी अधीक्षक (शापोआ)/गटशिक्षणाधिकारी यांचेकडे करावी. सदरची मागणी करतांना त्या कालावधीतील नोंदीप्रमाणे विद्यार्थी संख्येच्या आधारे विहित नमुन्यात तात्काळ सादर करावी.

तसेच सद्यस्थितीतील शाळा स्तरावर तांदूळ व धान्यादी मालाचा साठा विचारात घेवून माहे ऑक्टोबर-२५ ते नोव्हेंबर-२५ या कालावधीकरीता (एकूण २६ कार्यदिवस) ची मागणी श्री.साई मार्केटिंग अँड ट्रेडिंग कंपनी जळगाव यांना नोंदवून त्याची एक प्रत या कार्यालयास सादर करावी.

उपरोक्त दिलेले निर्देशानुसार योजनेंतर्गत पात्र विद्यार्थ्यांना सोबत जोडलेल्या पाककृती नुसार प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेचा लाभ देण्यात यावा.

(मनोज रानडे, भा.प्र.से.)
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
जिल्हा परिषद पालघर

प्रति,

१. गटशिक्षणाधिकारी

पंचायत समिती सर्व, (सर्व शाळांच्या स्तरावरून प्रत्यक्ष शिल्लक लक्षात घेवून एकत्रित मागणी आदेश देण्यात यावेत)

२. श्री.साई मार्केटिंग अँड ट्रेडिंग कंपनी जळगाव

प्रत :- मा.शिक्षण संचालक प्राथमिक महाराष्ट्र राज्य पुणे यांना माहितीस्तव सविनय सादर.

परिशिष्ट - अ (शाळा स्तर)						
शिक्षण विभाग (प्राथमिक) जिल्हा परिषद, पालघर						
प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजना अंतर्गत सन २०२५-२६ करीता धान्यादी माल व मसाले यांचे प्रमाण पालघर जिल्ह्यासाठी						
पाककृती क्र. ०१ व्हेजिटेबल पुलाव						
इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(पहिला व तीसरा आठवडा) सोमवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		वाटाणा	20.00	2	वाटाणा	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50
0						
पाककृती क्र. ०२ मुगडाळ खिचडी						
इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(पहिला व तीसरा आठवडा) मंगळवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		मुगडाळ	20.00	2	मुगडाळ	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50
पाककृती क्र. ०३ हरभरा / चणा पुलाव						
इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(पहिला व तीसरा आठवडा) बुधवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		हरभरा	20.00	2	हरभरा	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

टिप - जिरे , मोहरी , हळद , मीठ व मसाला आवश्यकतेनुसार चवी प्रमाणे साधारणपणे 2 ते 5 ग्रॅम एकुण वापरावे.

परिशिष्ट - अ (शाळा स्तर)

शिक्षण विभाग (प्राथमिक) जिल्हा परिषद, पालघर

प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निमोण योजना अंतर्गत सन २०२५-२६ करीता धान्यादी माल व मसाले यांचे प्रमाण पालघर जिल्ह्यासाठी

पाककृती क्र. ०४ मसाले भात

इयत्ता १ ली ते ५ वी

इयत्ता ६ व ते ८ वी

अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(पहिला व तीसरा आठवडा) गुरुवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		वाटाणा	20.00	2	वाटाणा	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

पाककृती क्र. ०५ चवळी खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी

इयत्ता ६ व ते ८ वी

अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(पहिला व तीसरा आठवडा) शुक्रवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		चवळी	20.00	2	चवळी	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

पाककृती क्र. ०६ मोड आलेल्या मटकीची उसळ भात

इयत्ता १ ली ते ५ वी

इयत्ता ६ व ते ८ वी

अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(पहिला व तीसरा आठवडा) शनिवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		मटकी	20.00	2	मटकी	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

परिशिष्ट - अ (शाळा स्तर)

शिक्षण विभाग (प्राथमिक) जिल्हा परिषद, पालघर

प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजना अंतर्गत सन २०२५-२६ करीता धान्यादी माल व मसाले यांचे प्रमाण पालघर जिल्ह्यासाठी

पाककृती क्र. ०७ मटर पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(दुसरा, चौथा आठवडा) सोमवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		वाटाणा	20.00	2	वाटाणा	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

पाककृती क्र. ८ मुग शेवगा वरण भात

इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(दुसरा, चौथा आठवडा) मंगळवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		मुग	10.00	2	मुर	15.00
3		तुरडाळ	10.00	3	तुरडाळ	15.00
4		मीठ	1.50	4	मीठ	2.00
5		हळद	0.15	5	हळद	0.15
6		मोहरी	0.10	6	मोहरी	0.20
7		जिरे	0.10	7	जिरे	0.20
8		मसाला	1.30	8	मसाला	2.00
9		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	9	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

पाककृती क्र. ०९ सोयाबीन पुलाव / वडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(दुसरा, चौथा आठवडा) बुधवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		सोयाबीन वडी	20.00	2	सोयाबीन वडी	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

परिशिष्ट - अ (शाळा स्तर)						
शिक्षण विभाग (प्राथमिक) जिल्हा परिषद, पालघर						
प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजना अंतर्गत सन २०२५-२६ करीता धान्यादी माल व मसाले यांचे प्रमाण पालघर जिल्हयासाठी						
पाककृती क्र. १० व्हेजिटेबल पुलाव						
इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(दुसरा, चौथा आठवडा) गुरुवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		वाटाणा	20.00	2	वाटाणा	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50
पाककृती क्र. ११ मुगडाळ खिचडी						
इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(दुसरा, चौथा आठवडा) शुक्रवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		मुगडाळ	20.00	2	मुगडाळ	30.00
3		मीठ	1.50	4	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	5	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	6	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	7	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	9	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50
पाककृती क्र. १२ मसुरी पुलाव						
इयत्ता १ ली ते ५ वी				इयत्ता ६ व ते ८ वी		
अ.क्र	वार	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)	अ.क्र	अन्न धान्य	प्रमाण (ग्रॅम)
1	(दुसरा, चौथा आठवडा) शनिवार	तांदूळ	100.00	1	तांदूळ	150.00
2		मसुरडाळ	20.00	2	मसुरडाळ	30.00
3		मीठ	1.50	3	मीठ	2.00
4		हळद	0.15	4	हळद	0.15
5		मोहरी	0.10	5	मोहरी	0.20
6		जिरे	0.10	6	जिरे	0.20
7		मसाला	1.30	7	मसाला	2.00
8		सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	5.00	8	सोयाबीन खाद्यतेल (M.L मध्ये)	7.50

परिशिष्ट - ब

शिक्षण विभाग (प्राथमिक) जिल्हा परिषद, पालघर

०१. प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजना अंतर्गत गोड खिचडी

इ.१ ली ते ५ वी

खाद्यपदार्थाचे नाव

वजन (ग्रॅम)

तांदूळ

100 ग्रॅम

मुगाडाळ

20 ग्रॅम

तेल (सोयाबीन) (अॅगमार्क)

5 ग्रॅम

मीठ

आवश्यकतेनुसार चवीनुसार

कृती - तांदूळ व डाळ धुवून त्यांच्या सव्वापट पाणी घेऊन उकळायला ठेवा. नंतर यात मीठ, तेल घालून मिश्रण उकळल्यावर त्यात तांदूळ व डाळ घाला. तांदूळ-डाळ 70 टक्के शिजल्यावर त्यात गूळ घाला. मंद आचेवर शिजू घ्या.

इ.६ वी ते ८ वी

खाद्यपदार्थाचे नाव

वजन (ग्रॅम)

तांदूळ

150 ग्रॅम

मुगाडाळ

30 ग्रॅम

तेल (सोयाबीन) (अॅगमार्क)

7.5 ग्रॅम

मीठ

आवश्यकतेनुसार चवीनुसार

कृती-वरीलप्रमाणे

०२. प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजना अंतर्गत नाचणी सत्व

खाद्यपदार्थाचे नाव

वजन (ग्रॅम)

नाचणी

1 किलो

तेल (सोयाबीन) (अॅगमार्क)

200 ग्रॅम

गुळ / साखर

300 ग्रॅम

मीठ

आवश्यकतेनुसार चवीनुसार

कृती - नाचणी 4 तास भिजवा नंतर 3 लिटर पाणी घालून मक्सरमध्ये बारीक करा. नंतर कापडातून गाळून घ्या उरलेल्या मिश्रणात साखर व मीठ घालून गॅसवर शिजवत ठेवा शिजवत असतांना त्यांत तेल घाला मिश्रण घट्ट झाल्यावर एका पसरट ट्रेमध्ये गरम असतांनाच घाला. थंड झाल्यावर त्यांच्या वड्या कापा.

किंवा

खाद्यपदार्थाचे नाव

वजन (ग्रॅम)

नाचणी

1 किलो

गुळ / साखर

500 ग्रॅम

मीठ

आवश्यकतेनुसार चवीनुसार

कृती - नाचणीच्या पिठात 2:1 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 घालण्यात हरकत नाही.) आच देतांना भांड्याच्या तळभागाला चिकटणार नाही याचीही दक्षता घ्यावी. मिश्रण खदखदायला लागले की त्याच चवी पुरते मिठ व उपलब्ध असल्यास स्वादापूरती वेलची पुड घालावी.

(सोनली मातेकर)

शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक)

जिल्हा परिषद, पालघर

(मनोज रानडे .भा.प्र.से)

मुख्य कार्यकारी अधिकारी

जिल्हा परिषद, पालघर