GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH
SCHOOL EDUCATION DEPARTMENT
MID DAY MEAL & SCHOOL SANITATION
PRESENT :: Dr. NIDHI MEENA, I.A.S.,

Procs.Rc.No.1078085/MDM/2020 **Dated:-17/11/2022**

Sub:SE Dept., - PM POSHAN - Jagananna Gorumudda (Mid Day Meal) - Implementation of revision of existing revised menu w.e., 21.11.2022 – Certain instructions - Issued – Regarding.

Ref: 1.Govt.Memo No.ESE01-SEDN0CSE/1731/Prog.I/2019, Date.13.01.2020.
2.This office Procs.Rc.No.ESE02-27021/10/2020-MDM-CSE, dt.16.01.2020.
3.This office Procs.Rc.No.ESE02-27021/74/2019-MDM-CSE, dt.18.01.2020
4.This office Lr.Rc.No.ESE02-27021/10/2020-MDM-CSE, Dt.25.01.2020.
5.This office Memo.No.ESE02-27021/132/2019-MDM-CSE, dt.24.02.2022.
6.This office Memo.No.ESE02-27021/132/2019-MDM-CSE, dt.10.03.2022.
7.This office Memo.No.ESE02-27021/132/2019-MDM-CSE, dt.29.06.2022.
8. This office Memo.No.1652460/MDM&SS/2022, dt.03.10.2022.

&&&

All the Regional Director of School Education and District Education Officers in the State are informed that the Hon'ble Chief Minister is personally reviewed the implementation of **Jagananna Gorumudda (Mid Day Meal)** in the State for providing nutritious and attractive meal to the School Children. Hence, the present Menu which is under implementation in the State w.e.f., **21st January, 2020.**

Now that, the Government have decided to revise the existing menu to bring further variety in MDM taking into consideration the vision of adequate, balanced, tasty and qualitative Mid Day Meal being served to the Students. The revised menu is fixed is as follows and the same is decided to be implemented from November 21, 2022.onwards.

S. No.	Day	Existing Menu implemented w.e.f., 21.01.2020	Revised Menu to be implemented w.e.f., 21.11.2022
1	Monday	Cooked Rice, Pappu Charu, Egg Curry and Chikki	Hot Pongal with boiled egg / Veg. Pulav with Egg Curry and Chikki
2	Tuesday	Tamarind/Lemon rice (Pulihora) Dal with Tomatoes & Boiled Egg	Tamarind/Lemon rice(Pulihora) Tomato/Dondakaya chutney & Boiled Egg
3	Wednesday	Vegetable Rice, Aloo Khurma, Boiled Egg & Chikki	Vegetable Rice, Aloo Khurma, Boiled Egg & Chikki
4	Thursday	Kichidi, Tomato Chutney & Boiled Egg	Sambarbath & Boiled Egg
5	Friday	Cooked Rice, Dal with green leaves, Boiled Egg & Chikki	Cooked Rice, Dal with green leaves, Boiled Egg & Chikki
6	Saturday	Cooked rice, Sambar, Sweet Pongal	Green Leafy Veg. Rice, Pappu Charu & Sweet Pongal

Therefore, all the Regional Joint Director of School Education and District Education Officers in the State are hereby requested to disseminate the above revised menu details to all Mandal Educational Officers/Head Masters/ APMs/Field functionaries, inspection teams etc to and instruct them to implement the same from coming Monday i.e., November 21, 2022 without fail.

Also requested issue necessary instructions to the inspection teams and see that the revised menu is being followed as per schedule and ensure quality of food served to the Students and report compliance.

Any deviation in the above instructions, concerned District Educational Officers and Mandal Educational officers in the State are held responsible.

Top priority should be given to this item of work.

The receipt of this order will be acknowledged.

Nidhi Meena
DIRECTOR
MID DAY MEAL & SS

To

All the District Educational Officers in the Sate for necessary action.
All Regional Joint Directors of School Education in the State.
Copy to all the Mandal Educational Officers in the State through the District Educational Officers concerned.
Copy to all the District Collectors in the State for information.
Copy submitted to the Special Chief Secretary to Government, School Education Department, Secretariat, Velagapudi, Amaravati for favour of kind information.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

జగనన్న గోరుముద్ద

తా: 17.11.2022

ప్రస్తుత మెను మరియు క్రొత్త మెనూ			
క్ర.సం.	దినము	ప్రస్తుత మెనూ	క్రొత్త మెనూ
1	సోమవారం	ఉడికించిన అన్నం, పప్పు చారు, కోడిగుడ్డు కూర మరియు చిక్కి.	హాట్ పొంగల్ మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు / కూరగాయల పులావ్, కోడిగుడ్డు కూర మరియు చిక్కి.
2	మంగళవారం	చింతపండు / నిమ్మకాయ పులిహోర, టమాటా పప్పు మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు.	చింతపండు / నిమ్మకాయ పులిహోర, టమాటా పచ్చడి / దొండకాయ పచ్చడి మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు.
3	బుధవారం	కూరగాయల అన్నం, బంగాళదుంప కుర్మా, ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు చిక్కి.	కూరగాయల అన్నము, బంగాళదుంప కుర్మా, ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు చిక్కి.
4	గురువారం	కిచిడి, టమాటా పచ్చడి మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు.	సాంబార్ బాత్ మరియు ఉడికించినకోడిగుడ్డు .
5	శుక్రవారం	ఉడికించిన అన్నం, ఆకుకూర పప్పు, ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు చిక్కి.	ఉడికించినఅన్నం, ఆకుకూర పప్పు, ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు చిక్కి.
6	శనివారం	ఉడికించిన అన్నం, సాంబార్ మరియు తీపి పొంగలి.	ఆకుకూర అన్నం, పప్పుచారు మరియు తీపి పొంగలి.

EXISTING MENU & NEW MENU COMPARATIVE STATEMENT			
SL.NO.	DAY	EXISTING MENU	NEW MENU
1	MONDAY	Cooked Rice, Pappu Charu, Egg Curry and Chikki	Hot Pongal with boiled egg / Veg. Pulav with Egg Curry and Chikki
2	TUESDAY	Tamarind / Lemon rice (Pulihora) Dal with Tomatoes & Boiled Egg	Tamarind /Lemon rice(Pulihora) Tomato/ Dondakaya chutney & Boiled Egg
3	WEDNESDAY	Vegetable Rice, Aloo Khurma, Boiled Egg & Chikki	Vegetable Rice, Aloo Khurma, Boiled Egg & Chikki
4	THURSDAY	Kichidi, Tomato Chutney & Boiled Egg	Sambarbath & Boiled Egg
5	FRIDAY	Cooked Rice, Dal with green leaves, Boiled Egg & Chikki	Cooked Rice, Dal with green leaves, Boiled Egg & Chikki
6	SATURDAY	Cooked rice, Sambar, Sweet Pongal.	Green Leafy Veg. Rice, Pappu Charu & Sweet Pongal

హాట్ పొంగల్ (సోమవారం-1)

కావలసిన పదార్థాలు:-

బియ్యం	– 1 కప్పు(200 గ్రా)
పెసరపప్పు	– ½ కప్పు(100 గ్రా)
నీరు	– 5 కప్పులు
నల్ల మిరియాలు	– 2 చెంచాలు(5 గ్రా)
జీలకర్ర	– ¾ చెంచా(5 గ్రా)
కరివేపాకు	– తగినంత
ఇంగువ	– 1/8 చెంచా(చిటికెడు)
తురిమిన అల్లం	– 1 చెంచా
నెయ్యి	– 2 చెంచాలు
ఉప్పు	– తగినంత

తయారీ విధానం:-

- చక్కటి సువాసన వచ్చేవరకు పెసరపప్పుని వేపుకోవాలి.
- బియ్యాన్ని కడిగి అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టుకోవాలి.
- బాగా లోతుగా ఉన్న ఒక కడాయిని తీసుకొని వేడి చేసుకోవాలి.
- అందులో నెయ్యి, జీలకర్ర, బరకగా పొడి చేసుకున్న నల్ల మిరియాలు, తురిమిన అల్లం, కరివేపాకు మరియు ఇంగువ వేసి వేపుకోవాలి.
- వేపుకున్న పెసరపప్పు మరియు నానపెట్టుకున్న బియ్యాన్ని వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
- 5 కప్పుల నీరు మరియు తగినంత ఉప్పు వేసుకుని కలుపుకొని మూత పెట్టి ఉడికించుకోవాలి.
- అన్నం బాగా ఉడికిన తరువాత వేడిగా వడ్డించుకోవాలి.

కూరగాయల పులావ్(సోమవారం- 2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	100g	10kg	150g	15kg
ఇతర కూరగాయలు	20g	2kg	30g	3kg
ఉల్లిపాయ	5g	500g	5g	500g
పుదీనా	5g	500g	5g	500g
నూనె	4g	400g	5g	500g
మసాలా దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
కరివేపాకు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

క్యారెట్, బీన్స్, బంగాళదుంపలు, బఠాణీలు మొదలైనవి.

యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, బిర్యానీ ఆకు మొదలైనవి.

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు:-

- బియ్యంలో రాళ్లు, పురుగులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- బియ్యాన్ని మంచినీటిలో శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టుకోవాలి.
- కూరగాయలను (క్యారెట్స్, బంగాళదుంపలు, బీన్స్, టమాటాలు, ఉల్లిపాయలు) ఉప్పు నీటిలో కడిగి పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి .
- ఎండు బఠానీ అయితే నానబెట్టుకోవాలి.
- పొట్టుతీసిన అల్లం మరియు వెల్లుల్లిని రుబ్బుకోవాలి.
- దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకు మరియు గరం మసాలా పొడి తీసి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.
- కొబ్బరిని శుభ్రం చేసుకుని పేస్ట్ చేసుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- ఒక కడాయి తీసుకుని సరిపడా నూనె వేసి వేడి చేయాలి.
- కాగిన నూనెలో మసాలా దినుసులు (దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, యాలకులు) గరంమసాలా పొడి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పుదీనా వేసి వేయించుకోవాలి.
- ఈ మిశ్రమంలో అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి వేగిన తర్వాత తరిగిన కూరగాయ ముక్కలు (బంగాళదుంపలు, క్యారెట్స్, బీన్స్, బఠానీలు) వేసి వేయించుకోవాలి.
- కూరగాయ ముక్కలు మగ్గుతున్నప్పుడు ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
- చివరిగా నానబెట్టిన బియ్యం వేసి కొద్దిగా వేయించుకోవాలి.
- దీనిలో సరిపడా నీళ్ళు పోసి ఉడికిన తర్వాత దించుకోవాలి.

గుడ్డు కూర మరియు వేరుశెనగ చిక్కీ(సోమవారం- 3)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
గుడ్డు	1	100	1	100
ఉల్లిపాయలు	5 గ్రా	500 గ్రా	10 గ్రా	1 కిలో
టమాటాలు	20 గ్రా	2 కిలోలు	30 గ్రా	3 కిలోలు
ఇతర కూరగాయలు	10 గ్రా	1 కిలో	15 గ్రా	1.5 కిలోలు
నూనె	4 గ్రా	400 గ్రా	6 గ్రా	600 గ్రా
కొత్తిమీర/పుదీనా	5 గ్రా	500 గ్రా	7.5 గ్రా	750 గ్రా
కరివేపాకు	5 గ్రా	500 గ్రా	7.5 గ్రా	750 గ్రా
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
చింతపండు రసం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
కారం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

* దోసకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు మొదలైనవి.

** ఆవాలు, జీలకర్ర, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఎండుమిర్చి మొదలైనవి.

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- ముందుగా గుడ్డును మంచినీళ్ళలో ఉడకబెట్టి పెంకు తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- అల్లాన్ని నీటిలో నానబెట్టి, బాగా కడిగి పై పొట్టు తీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- వెల్లుల్లి రెబ్బలు పొట్టును తీసి, ముందుగా శుభ్రం చేసి అల్లం ముక్కలతో కలిపి ముద్దగా రుబ్బుకోవాలి/ మిక్సీ పట్టుకోవాలి.
- ఉల్లిపాయలు, టమాటాలు, పచ్చిమిర్చి మరియు ఇతర కూరగాయలు (దోసకాయ, ఆనపకాయ, వంకాయ, బంగాళదుంప) ఉప్పు నీటిలో కడిగి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- కొత్తిమీర / పుదీనా, కరివేపాకు మంచినీటిలో కడిగి తరగాలి.

తయారీ విధానం :-

- ఒక కడాయి తీసుకుని ముందు చెప్పినంత నూనెను పోసి వేడి చేయాలి.
- వేడి అయిన నూనెలో తాలింపు గింజలు వేసి, తాళింపు సిద్ధమైన తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, కరివేపాకుతో పాటు తరిగిన పచ్చిమిర్చి మరియు కూరగాయ ముక్కలు (దోసకాయ, ఆనపకాయ, వంకాయ, బంగాళదుంపలు) వేసి వేయించుకోవాలి.
- ఇది వేగేటప్పుడు అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్దను వేసి, చక్కగా మాడిపోకుండా వేయించుకోవాలి. ఇందులో ముందు చెప్పినంత పరిమాణంలో ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి మూత పెట్టుకోవాలి.
- కూర గుజ్జుగా వచ్చిన తర్వాత ముందు ఉడికించిన కోడిగుడ్లకు గాట్లు పెట్టి కూరలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.

పులిహోర (మంగళవారం -1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	100 గ్రా	10 కిలోలు	150 గ్రా	15 కిలోలు
పల్లీలు	10 గ్రా	1 కిలో	15 గ్రా	1.5 కిలోలు
నూనె	2.5 గ్రా	250 గ్రా	3.5 గ్రా	350 గ్రా
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
చింతపండు / నిమ్మరసం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

**ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, పచ్చిశెనగపప్పు, కరివేపాకు మొదలైనవి.

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- బియ్యంలో రాళ్ళు, పురుగులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- బియ్యాన్ని నీటిలో కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- చింతపండును నానబెట్టి, గుజ్జును తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి .
- పచ్చిమిర్చిని కడిగి, పొడవు ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- కావలసిన తాలింపు దినుసులను సిద్ధం చేసుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- శుభ్రపరిచిన బియ్యానికి, ముందు చెప్పినంత పరిమాణంలో వేడి నీరు, కొద్దిగా నూనె, పసుపు వేసి అన్నం తయారు చేసుకోవాలి.
- ఒక కడాయి తీసుకుని, మిగిలిన నూనె వేసి వేడిచేయాలి.
- వేడి అయిన నూనెలో ముందు చెప్పిన పరిమాణంలో తాలింపు దినుసులు (ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, పచ్చిశెనగపప్పు, పల్లీలు, మినప్పప్పు) తరిగిన పచ్చిమిర్చి వేసి, వేగిన తర్వాత పసుపు, ముందుగా తీసి ఉంచిన చింతపండు/**నిమ్మ**రసం తగినంత ఉప్పు వేసి మూత పెట్టి ఉడికించాలి.
- సిద్ధమైన పులిహోర తాలింపును ముందుగా ఉడికిన అన్నానికి కలుపుకోవాలి .

టమాటా పచ్చడి (మంగళవారం -2) లేదా

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
టమాటాలు	40 గ్రా	4 కిలోలు	45 గ్రా	4.5 కిలోలు
నూనె	2.5 గ్రా	250 గ్రా	5 గ్రా	500 గ్రా
చింతపండు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
జీలకర్ర	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
వెల్లుల్లి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- టమాటా లో నూనె చింతపండు పచ్చిమిర్చి ఉప్పు జీలకర్ర వెల్లుల్లి.
- టమాటాలు, పచ్చిమిర్చిని ఉప్పు నీటితో కడిగి పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- చింతపండును నీటిలో నానబెట్టి చిక్కని గుజ్జును తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- ఒక కడాయి తీసుకుని సరిపడా నూనె వేసి వేడి చేయాలి.
- మరిగిన నూనెలో తరిగిన పచ్చిమిర్చి, టమాటా ముక్కలు వేసి బాగా మరగనివ్వాలి.
- కాసేపటి తరువాత వేయించిన టమాటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, చింతపండు రసం, సరిపడా ఉప్పు వేసి మిక్సీ పట్టుకోవాలి.
- మిక్సీ పట్టిన తరువాత తాలింపు వేసుకోవాలి.

దొండకాయ పచ్చడి మరియు ఉడికించిన కోడి గుడ్డు(మంగళవారం -2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
దొండకాయలు/టమాటాలు	45g	4.5kg	65g	6.5kg
నూనె	2.5g	250g	3.5g	350g
చింతపండు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
జీలకర్ర	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
వేరుశెనగ గింజలు	5g	500g	5g	500g
ధనియాలు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- దొండకాయలు/టమాటాలు పచ్చిమిర్చి ఉప్పు నీటితో కడిగి పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- చింతపండును నీటిలో నానబెట్టి చిక్కని గుజ్జును తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానం:-

- ఒక ఒక కడాయి తీసుకుని సరిపడా నూనె వేసి వేడి చేయాలి.
- మరిగిన నూనెలో వేరుశెనగ గింజలు ధనియాలు మరియు జీలకర్ర వేసి బాగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- మరి ఒక్క కడాయిలో తరిగిన పచ్చిమిర్చి దొండకాయ ముక్కలు వేసి బాగా వేయించుకోవాలి.
- కాసేపటి తరువాత వేయించిన దొండకాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, వేరుశెనగ గింజలు ,ధనియాలు ,జీలకర్ర, పసుపు, ఉప్పు వేసి మిక్సీ లో కొంచెం బరకగా పట్టుకోవాలి.
- మిక్సీ పట్టిన తర్వాత తాలింపు వేసుకోవాలి మిక్సీ లోనే కొంచెం బరకగా పట్టుకోవాలి.

కూరగాయల అన్నం (బుధవారం -1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	100 గ్రా	10 కిలోలు	150 గ్రా	15 కిలోలు
ఇతర కూరగాయలు	25 గ్రా	2.5 కిలో	35 గ్రా	3.5 కిలోలు
కొత్తిమీర	5 గ్రా	500 గ్రా	5 గ్రా	500 గ్రా
కరివేపాకు	5 గ్రా	500 గ్రా	5 గ్రా	500 గ్రా
నూనె	4 గ్రా	400 గ్రా	5 గ్రా	500 గ్రా
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
కారం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

*క్యారెట్స్, బీన్స్, బంగాళాదుంపలు, బఠాణీలు మొదలైనవి.

**యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క మొదలగునవి.

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- బియ్యంలో రాళ్లు, పురుగులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- బియ్యాన్ని మంచినీటిలో శుభ్రంగా కడిగి, నానబెట్టుకోవాలి.
- కూరగాయలను (క్యారెట్స్, బంగాళాదుంపలు, బీన్స్, టమాటాలు, ఉల్లిపాయలు) ఉప్పు నీటిలో కడిగి కావలసిన సైజులో ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- ఎండు బఠాణీ అయితే నానబెట్టుకోవాలి.
- అల్లాన్ని మట్టి పోయే వరకు ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి పై పొట్టు తీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- వెల్లుల్లి రెబ్బలను పొట్టు తీసి, ముందుగా శుభ్రం చేసిన అల్లం ముక్కలతో కలిపి మిక్సీ పట్టాలి / రుబ్బుకోవాలి.
- దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, లవంగాలు, గరంమసాల పొడి తీసి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

తయారీ విధానం:-

- ఒక కడాయి తీసుకుని సరిపడా నూనె / నెయ్యి వేసి వేడి చేయాలి.
- కాగిన నూనె / నెయ్యిలో దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, యాలకులు, గరంమసాలా పొడి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పుదీనా వేసి వేయించుకోవాలి.
- ఈ మిశ్రమంలో అల్లం వెల్లుల్లి ముద్దను వేసి వేగిన తర్వాత తరిగిన కూరగాయ ముక్కలు (బంగాళదుంపలు, క్యారెట్స్, బీన్స్ బఠాణీలు) వేసి వేయించుకోవాలి.
- కూరగాయ ముక్కలు మగ్గుతున్నప్పుడు ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
- చివరిగా నాన బెట్టిన బియ్యంవేసి, కొద్దిగా వేయించుకోవాలి (ఇలా వేయించడం వల్ల అన్నం ముద్ద కాదు).
- దీనిలో సరిపడా నీళ్లు పోసి ఉడికిన తర్వాత దించుకోవాలి.

బంగాళదుంప కుర్మా, ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు

వేరుశెనగ చిక్కీ (బుధవారం -2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
ఇతర కూరగాయలు	15 గ్రా	1.5 కిలోలు	15 గ్రా	1.5 కిలోలు
ఉల్లిపాయలు	10 గ్రా	1 కిలో	20 గ్రా	2 కిలోలు
టమాటాలు	10 గ్రా	1 కిలో	20 గ్రా	2 కిలోలు
కొత్తిమీర	5 గ్రా	500 గ్రా	7.5 గ్రా	750 గ్రా
కరివేపాకు	5 గ్రా	500 గ్రా	7.5 గ్రా	750 గ్రా
నూనె	4 గ్రా	400 గ్రా	5 గ్రా	500 గ్రా
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
బంగాళదుంపలు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఎండుకొబ్బరి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
నువ్వులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
కారం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

*క్యారెట్స్, బీన్స్, బంగాళాదుంపలు, బఠాణీలు మొదలైనవి.

**యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, అల్లం, వెల్లుల్లి మొదలైనవి.

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- బంగాళదుంపలు, ఉల్లిపాయలు, టమాటాలు, క్యారెట్స్, బీన్స్ ఉప్పునీటిలో కడిగి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- అల్లాన్ని మట్టిపోయే వరకు నీటిలో నానబెట్టి పై పొట్టు తీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- వెల్లుల్లి రెబ్బలు పొట్టు తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- నువ్వులను వేయించి అల్లం, వెల్లుల్లి, ఎండుకొబ్బరి / పచ్చికొబ్బరితో కలిపి రుబ్బుకోవాలి / మిక్సీ పెట్టాలి.
- దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, లవంగాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- ఒక కడాయి తీసుకునే సరిపడా నూనె వేసి వేడి చేయాలి.
- వేడి అయిన / కాగిన నూనెలో దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, లవంగాలు, తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేగనివ్వాలి.
- ఉల్లిపాయలు వేగిన తర్వాత మిక్సీ పట్టిన మిశ్రమాన్ని (ఎండుకొబ్బరి / పచ్చికొబ్బరి / వేయించిన నువ్వులు, అల్లం వెల్లుల్లి) వేసి వేయించుకోవాలి.
- ఇప్పుడు తరిగిన కూరగాయ ముక్కలు వేసి మగ్గనివ్వాలి.
- కూరగాయ ముక్కలు మరిగిన తర్వాత టమాటా ముక్కలు పసుపు ఉప్పు కారం వేసి వేగిన తర్వాత ఉప్పు వేసి వేయించుకోవాలి.
- చివరిగా సరిపడా నీళ్ళు పోసి కూర వచ్చేంత వరకు ఉడికించుకోవాలి.

సాంబార్ బాత్ మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు (గురువారం)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	75g	7.5kg	115g	11.5kg
కందిపప్పు	20g	2kg	30g	3kg
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉల్లిపాయ	5g	500g	10g	1kg
బంగాళదుంప	6g	600g	8g	800g
క్యారెట్,ఆకుకూర	7g, 10g	700g, 1kg	9g, 10g	900g, 1kg
బీన్స్, టమాట	7g, 20g	700g, 2kg	8g, 40g	800g, 4kg
చింతపండు గుజ్జు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
నెయ్యి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
నూనె	2.5g	250g	3g	300g
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
మసాలా పౌడర్	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు:-

- బియ్యం నీటిలో బాగా ఉడికించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- వేరొక కుక్కర్లో కందిపప్పు లో చిటికెడు పసుపు వేసి ఉడికించి మెత్తగా మెదుపు కోవాలి.
- కూరగాయలను (ఉల్లిపాయ, బంగాళదుంప, క్యారెట్ బీన్స్, పచ్చిమిర్చి) ముక్కలుగా తరిగి ఉడికించుకోవాలి.
- చింతపండు గుజ్జును దగ్గరగా అయ్యేలా ఉడికించుకోవాలి.

తయారీ విధానం:-

- మెదిపిన కందిపప్పులో ఉడికించిన కూరగాయ ముక్కలు, చింతపండు గుజ్జు, మసాలా పౌడర్, అన్నము, తగినంత ఉప్పు మరియు నీళ్ళు వేసి కలుపుకోవాలి.
- దీనికి తాలింపు వేసుకోవాలి .
- ఐదు నిమిషాలు స్టౌవ్ పైన పెట్టి దించిన తరువాత కొంచెం నెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి.

ఆకు కూరపప్పు, ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు

వేరుశెనగ చిక్కీ (శుక్రవారం)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
కందిపప్పు	20 గ్రా	2 కిలోలు	30 గ్రా	3 కిలోలు
ఆకు కూర	50 గ్రా	5 కిలో	75 గ్రా	7.5 కిలోలు
నూనె	5 గ్రా	500 గ్రా	7.5 గ్రా	750 గ్రా
చింతపండు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
కారం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
తాలింపు దినుసులు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి, ఆవాలు, జీలకర్ర	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- కందిపప్పును రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి .
- శుభ్రం చేసిన కందిపప్పు ను మంచినీళ్ళతో కడిగి నీళ్లు పోసి పక్కన పెట్టాలి.
- చీడ పీడ లేని ఆకుకూరలు తీసుకొని మంచినీళ్ళతో కడిగి పెద్దగా ఆకుకూరను
- తాలింపు దినుసులు (ఆవాలు,జీలకర్ర ,వెల్లుల్లి ,ఎండుమిర్చి ,కరివేపాకు) తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- చింతపండును నానబెట్టి గుజ్జు తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- ముందుగా శుభ్రం చేసిన కందిపప్పును మరియు ఆకుకూరను తీసుకొని సరిపడా నీళ్ళు పోసి, కారం, పసుపు వేసి ఉడికించుకోవాలి.
- ఉడికిన పప్పుని బాగా మెదిపి, దానిలో చింతపండు గుజ్జు, **ఉప్పు** వేసి బాగా కలిపి మరలా ఉడికించుకోవాలి.
- ఈ మిశ్రమంలో పోపు వేసి కలుపుకోవాలి.

ఆకుకూర అన్నము (శనివారం - 1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
ఆకుకూరలు(కొత్తిమీర/కరివేపాకు/ పుదీనా/పాలకూర)	60g	6kg	80g	8kg
బియ్యం	100g	10kg	150g	15kg
అల్లం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
బఠాణీ	15g	1.5kg	25g	2.5kg
వెల్లుల్లి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉల్లిపాయలు	10g	1kg	15g	1.5kg
మసాలా పౌడర్	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
మసాలా దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
నూనె	2.5g	250g	3g	300g
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు:-

- శుభ్రం చేసిన బియ్యాన్ని ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.
- చీడ పీడ లేని ఆకుకూరను (కొత్తిమీర/కరివేపాకు/పుదీనా/పాలకూర) మంచినీళ్ళతో కడిగి మిక్సీ పట్టుకోవాలి .
- పొట్టు తీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు మరియు అల్లాన్ని కలిపి ముద్దగా రుబ్బుకోవాలి.
- బఠాణీలను శుభ్రం చేసుకుని ఉడకపెట్టాలి.

తయారీ విధానం:-

- ముందుగా ఒక కడాయి తీసుకుని సరిపడా నూనె వేసి వేడి చేయాలి.
- మరిగిన నూనెలో తాలింపు మరియు మసాలా దినుసులు (దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు మరియు బిర్యానీ ఆకు) తరిగిన ఉల్లిపాయలు మరియు ఉడికించిన బఠాణీ వేసి వేయించుకోవాలి .
- మిక్సీ పట్టుకొన్న ఆకుకూర, తగినంత ఉప్పు, కారం మరియు మసాలా పౌడర్ వేసి వేగనివ్వాలి.

పప్పుచారు (శనివారం - 2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
కందిపప్పు	10 గ్రా	1 కిలో	15 గ్రా	1.5 కిలోలు
ఉల్లిపాయలు	5 గ్రా	500 గ్రా	10 గ్రా	1 కిలో
టమాటాలు	5 గ్రా	500 గ్రా	10 గ్రా	1 కిలో
నూనె	2.5 గ్రా	250 గ్రా	3 గ్రా	300 గ్రా
తాలింపు దినుసులు (చింతపండు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు మొదలైనవి)	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
కారం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- కందిపప్పును రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- శుభ్రం చేసిన కందిపప్పును మంచినీటిలో కడిగి, నీళ్లుపోసి నాన బెట్టుకోవాలి.
- చింతపండును నానబెట్టి, గుజ్జును తీసుకోవాలి.
- ఉల్లిపాయలు, టమాటాలను, ఉప్పునీటిలో వేసి బాగా కడిగి, పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- తాలింపు దినుసులు (జీలకర్ర, ఆవాలు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి)ను పక్కన పెట్టుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- ముందుగా శుభ్రం చేసిన కందిపప్పును తీసుకొని, సరిపడా నీళ్ళు పోసి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి.
- ఉడికిన పప్పును బాగా మెదిపి తగినంత రసం, తగినన్ని ఉల్లిపాయలు, టమాటా ముక్కలు, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి మరిగించుకోవాలి (ఉడికించాలి).
- బాగా మరిగిన పప్పుచారు లో పోపు వేసి కలుపుకోవాలి.

తీపి(బెల్లం) పొంగలి (శనివారం - 3)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	25 గ్రా	1.5 కిలోలు	15 గ్రా	1.5 కిలోలు
పెసర పప్పు	10 గ్రా	1 కిలో	20 గ్రా	2 కిలోలు
నెయ్యి	4 గ్రా	1 కిలో	20 గ్రా	2 కిలోలు
బెల్లం	12 గ్రా	500 గ్రా	7.5 గ్రా	750 గ్రా
యాలకులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- బియ్యాన్ని మంచినీటిలో కడిగి శుభ్రం చేసుకొని, నానబెట్టాలి.
- పెసరపప్పులో రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసి నీటితో కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- బెల్లాన్ని పొడిగా చేసి పెట్టుకోవాలి.
- యాలకులు పొడిగా తయారు చేసుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

- ఒక కడాయి తీసుకుని, నెయ్యి వేసి వేడిచేయాలి.
- కాగిన నెయ్యిలో నానబెట్టిన బియ్యం, పెసరపప్పును వేసి సన్నని సెగ (మంట)పై వేయించి, ముందుగా చెప్పినన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి .
- ఉడికిన మిశ్రమంలో బెల్లం పొడి వేసి కొద్ది సేపు ఉడికించుకోవాలి.
- చివరిగా యాలకుల పొడిని వేయాలి.