

विद्यालय दिवा खाजाका परिकारहरूको संगालो



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखा
बबरमहल, काठमाडौं
२०८१

विद्यालय दिवा खाजाका परिकारहरूको संगालो



नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग
खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखा
बबरमहल, काठमाडौं

२०८१

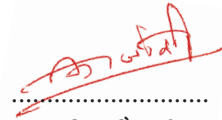
मन्तव्य

स्वस्थ जनशक्ति मुलुकको समृद्धिको प्रमुख आधार हो। बालबालिकालाई सक्षम र सवल मानवपुँजीको रूपमा विकास गर्न उनीहरूको पोषण अवस्थामा सुधार गर्न जरुरी छ। सिंगो नेपालको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन कुनै एक निकायमात्रको जिम्मेवारी नभई सबै सरोकारवाला निकायहरू आ-आफ्नो तवरले लाग्नु पर्ने यथार्थलाई आत्मसात् गर्दै नेपाल सरकारले बहुक्षेत्रीय पोषण योजना प्रथम (२०६९/२०७३) र दोश्रो (२०७५/७६-२०७९/८०) सफलतापूर्वक लागु गरेर हाल तेश्रो (२०८०/८१-२०८७/८८) समेत मन्त्रि परिषदबाट स्विकृत भई लागु भएको अवस्था छ।

बहुक्षेत्रीय पोषण योजना तेश्रोको दीर्घकालीन सोच “कुपोषण अन्त्य, मानवपुँजी निर्माण र समग्र सामाजिक आर्थिक विकास” रहेको हुँदा पोषणको माध्यमबाट बालबालिकाको स्वस्थ सुधार गरी स्वस्थ मानवपुँजी निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने लक्ष्य राखी खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखाले पनि खाद्य तथा पोषणको माध्यमबाट देशमा विद्यमान कुपोषणको समस्यालाई हल गर्न विभिन्न पौष्टिक युक्त कृषि उपजहरूको पहिचान गरी त्यस्ता उपजहरूको अधिकतम उपभोग बढाउन सस्तो तथा सरल रेसिपीहरूको विकास गर्ने कार्य गर्दै आएको छ। यसै सन्दर्भमा नेपाल आ.व. २०७७/७८ देखि शुरु गरेर हाल देशभरका सबै सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने प्रारम्भिक बाल विकास देखि छ कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीहरूलाई दिवा खाजा व्यवस्थापन गर्न बजेट विनियोजन गर्दै आएको छ।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय अन्तर्गतको शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्रले खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको प्राविधिक सहयोगमा Nepalese Food Composition Table 2017 र Menu Planning Tool प्रयोग गरी सैद्धान्तिक मानहरूको आधारमा विभिन्न क्षेत्रगत दिवा खाजाका मेनुहरू समावेश गरी “विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७” समेत प्रकाशन गरेको छ।

उक्त पुस्तिकामा समावेश गरिएका मेनुमा आधारित रही यस विभाग मातहतको खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखाले ट्रायल अध्ययन गरेको रेसिपीहरूको संगालो “**विद्यालय दिवा खाजाका परिकारहरूको संगालो**” नामक पुस्तिका प्रकाशन गरेको छ। सरल नेपाली भाषामा तयार पारिएको यो पुस्तिका सम्बन्धित सरोकारवाला सम्पूर्ण निकाय तथा संघ संस्थाहरूको लागि उपयोगी हुने विश्वास लिएको छु।



(डा. मतिना वैद्य जोशी)

महानिर्देशक

मिति: २०८१

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

भूमिका

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखाको आ.व. २०७९/८० र २०८०/८१ मा 'विद्यालय दिवा खाजाको परिकार विकास' अन्तर्गत गरिएको दिवा खाजाका रेसिपी अध्ययन परिक्षणबाट प्राप्त नतिजाहरूलाई सरोकारवाला लगायत सर्वसाधारण समक्ष पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ सबैले बुझ्ने सरल भाषामा रेसिपीहरूको संगालो प्रकाशन गरिएको छ ।

यस विभागको अगुवाईमा शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्रद्वारा प्रकाशित "विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७" मा समावेश गरिएका १० क्षेत्रगत आधार मेनुहरू मध्येबाट १० प्रकारका रेसिपीहरूको आधारमा दिवा खाजाको परिकार विकास गर्न प्रयास गरेका छौं। साथै यस महाशाखा अन्तर्गतको प्रयोगशालामा तिनको पोषक तत्वहरू र लागत समेत विश्लेषण गरी यो 'विद्यालय दिवा खाजाका परिकारहरूको संगालो' पुस्तिका प्रकाशन गरिएको छ।

यो पुस्तिका नेपालका दिवा खाजा कार्यक्रम संचालन गर्ने सामुदायिक विद्यालय र पोषणका क्षेत्रमा कार्यरत अन्य संघ संस्था लगायत सर्वसाधारण गृहिणी देखि दिवा खाजा उत्पादन तथा आपूर्ति गर्न इच्छुक संभावित उद्यमी व्यवसायीहरूको लागि समेत उपयोगी हुने शुभेक्षा राखेका छौं।

यो पुस्तिकामा समावेश गरिएका दिवा खाजाका परिकारहरू विकास गर्न आवश्यक ट्रायल अध्ययनमा प्रत्यक्ष संलग्न हुनु हुने खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखामा कार्यरत वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत केशरी लक्ष्मी बज्राचार्य र प्राविधिक सहायक द्वय श्री रिचा कर्ण र निकी अमात्य प्रति आभार प्रकट गर्न पाउँदा खुशी छु। साथै प्रयोगशाला विश्लेषणमा संलग्न हुनु हुने सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। यस पुस्तिका लेखन कार्यमा संलग्न भई पुस्तिकालाई अन्तिम प्रकाशन योग्य अवस्थामा पुऱ्याउनका लागि खटिनु हुने वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत डा.हुमा कुमारी बखिमलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु।

अन्तमा, यस पुस्तिका अध्ययन गर्नु हुने सम्पूर्ण सरोकार संघ संस्था तथा व्यक्तिहरूबाट सकारात्मक प्रतिक्रिया पाउने अपेक्षा राख्दछु।



(सोमकान्त रिजाल)

उप-महानिर्देशक

मिति: २०८१

खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखा

विषय सूची

	पृष्ठ नं.
परिचय	१
दिवा खाजा मेनु	१
दिवा खाजा परिकारहरु	४
१. टिक्की	४
क) आवश्यक कच्चा पदार्थ	४
ख) टिक्की बनाउने तरिका	४
ग) तयारी टिक्कीको पोषक तत्व तालिका	५
२. पोषिलो रोटी	५
क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरु	६
ख) पोषिलो रोटी बनाउने तरिका	६
ग) तयारी पोषिलो रोटीको पोषक तत्व तालिका	७
३. पोषिलो चुकौनी	७
क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरु	८
ख) पोषिलो चुकौनी बनाउने तरिका	८
ग) पोषिलो चुकौनीको पोषक तत्व तालिका	९
४. कोदो मिश्रित आलु पराठा र मिश्रित तरकारी	९
क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरु	१०
ख) कोदो मिश्रित आलु पराठा बनाउने तरिका	१०
ग) कोदो मिश्रित आलु पराठा र मिश्रित तरकारीको पोषक तत्व तालिका	११
५. कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ता	११
क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरु	१२
ख) कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ता बनाउने तरिका	१२
ग) कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ताको पोषक तत्व तालिका	१३
६. कोदो मिश्रित भेजिटेबल क्वाटी	१३
क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरु	१४
ख) कोदो मिश्रित भेजिटेबल क्वाँटी बनाउने तरिका	१४
ग) कोदो मिश्रित पोषिलो क्वाँटीको पोषक तत्व तालिका	१५

७.	च्युराको पुलाउ	१५
	क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू.....	१६
	ख) च्युराको पुलाउ बनाउने तरिका	१६
	ग) च्युराको पुलाउको पोषक तत्व तालिका.....	१७
८.	मकैको पिठोको हलुवा र तरकारी	१७
	क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू.....	१८
	ख) मकैको पिठोको हलुवा र मिश्रित तरकारी बनाउने तरिका	१८
	ग) मकैको पिठोको हलुवा र मिश्रित तरकारी सेटको पोषक तत्व तालिका	१९
९.	मिश्रित पिठोको सातु	१९
	क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू.....	२०
	ख) मिश्रित पिठोको सातु बनाउने तरिका	२०
	ग) मिश्रित पिठोको सातुको पोषक तत्व तालिका	२१
१०.	मिश्रित पिठोको बिस्कुट.....	२१
	क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू.....	२२
	ख) मिश्रित पिठोको बिस्कुट बनाउने तरिका.....	२२
	ग) मिश्रित पिठोको बिस्कुटको पोषक तत्व तालिका	२३

विद्यालय दिवा खाजाका परिकारहरूको संगालो

परिचय:

बालबालिकाको शारिरीक वृद्धि र बौद्धिक विकासका लागि पौष्टिक खाना अति आवश्यक हुन्छ। खानाको रूपमा खाइने विहान र साँझको भोजन मात्र नभई विहान तथा दिउँसो खाइने खाजा समेत पौष्टिक हुनु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। आजका बालबालिका नै भोलिका उत्पादनशिल राष्ट्रिय मानवपूँजी हुन्। तसर्थ बालबालिकामा आज गरेको उचित लगानीले भोलि उच्च प्रतिफल दिने सम्भावना रहने भएवाट नै नेपाल सरकारले पनि चरणबद्ध रूपमा विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रम सिमित खाद्य असुरक्षित जिल्लाहरूबाट सन् १९६७ मा शुरु गरेर विस्तर गर्दै हाल नेपालको निशुल्क तथा अनिवार्य आधारभूत शिक्षा ऐन २०७५ एवम् नियामवली २०७७ ले दिवा खाजाको प्रावधानलाई कानूनी रूपमा स्थापित गरेको छ। आ.व. २०७७/७८ देखि नेपालका सबै सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने प्रारम्भिक बाल विकास देखि पाँच कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीका लागि र आ.व. २०७९/८० देखि थप कक्षा छ समेतका विद्यार्थीहरूलाई दिवा खाजाको व्यवस्थापन गर्न बजेट विनियोजन गर्ने गरिएको छ।

विद्यालय दिवा खाजाले सामान्य एक बालकले खानाबाट प्राप्त गर्नु पर्ने कुल शक्तिको कम्तिमा ३० प्रतिशत शक्ति दिवा खाजाबाट प्राप्त गर्नुपर्छ भन्ने अन्तराष्ट्रिय मान्यता रहेको छ। उमेर समूह अनुसार ४ देखि १२ वर्षसम्मका विद्यार्थीलाई औसत दैनिक रूपमा १८५० किलो क्यालरी शक्ति आवश्यक पर्दछ। सो मात्राको ३० प्रतिशत शक्ति दिवा खाजाबाट, विभिन्न खाद्य समूहका श्रोतबाट, तिनमा पाइने कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो र अन्य शुष्म पोषक तत्वहरू समेत पूर्ति गर्नुपर्छ।

दिवा खाजा मेनु:

विद्यालय दिवा खाजाको लागि नेपाल सरकारबाट ४-१२ वर्षसम्मका उमेर समूह तथा प्रारम्भिक बाल विकास देखि कक्षा ५सम्मका बालबालिकाका लागि जारी गरेको पोषण मापदण्ड निम्नानुसार रहेको छ।

क्र.सं.	आवश्यक पोषण/बालबालिका/दिन	दैनिक आवश्यकता (RDA per day)	दिवा खाजाले पूर्ति गर्नु पर्ने पोषण लक्ष्य (RDA को ३०%)
१	शक्ति (किलो क्यालरी/दिन)	१८५०.००	५५५.००
२	प्रोटीन (ग्राम/दिन)	२९.५०	८.८५
३	चिल्लो (ग्राम/दिन)	३०.००	९.००
४	आयोडिन (माइक्रो ग्राम/दिन)	१२०.००	३६.००
५	आइरन (मि.ग्रा./दिन)	१७.८०	५.४०
६	जिङ्क (मि.ग्रा./दिन)	११.२०	३.३६
७	भिटामिन ए (माइक्रो ग्राम/दिन)	५००.००	१५०.००

(श्रोत: नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७)

माथि सिफारिस गरिए बमोजिमको पोषण प्राप्त गर्न सामान्यतया प्रति बालबालिका हरेक पटकको दिवा खाजामा समावेश गर्नु पर्ने विभिन्न समूहका खाद्य पदार्थहरूको मात्रा निम्नानुसार छः

क्र.सं.	खाद्य समूह	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)
१	अन्न वा कन्दमूल	५०-६०
२	गेडागुडी	४०-५०
३	हरियो सागपात तथा फलफूल	३०-५०
४	अन्य (पशुजन्य समेत)	२०-३०
जम्मा		१५०-२००

(श्रोत: नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७)

यस किसिमले निर्धारित दिवा खाजाको आधार मेनुमा स्थानीय कृषि उत्पादन प्रयोग गरी ठाउँ विशेषको खाद्य परिकारहरू समेत तयार गर्न सकिने गरी शिक्षा तथा मानव

श्रोत विकास केन्द्रले खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग र स्वास्थ्य सेवा विभागको प्राविधिक सहयोगमा देशको भौगोलिक अवस्थिति तथा तहाँको स्थानीय कृषि उत्पादनको आधारमा सरकारले उपलब्ध गराएको बजेटमा तयार गर्न सकिने १० थान क्षेत्रगत आधार मेनु समेत तयार गरेको छ। Partnership for Child Development (PCD), Imperial College London ले विकास गरेको र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा स्थापित Menu Planning Tool (MPT) लाई खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले तयार गरेको Nepalese Food Composition Table 2017 प्रयोग गरी सैद्धान्तिक रूपमा यी आधार मेनुहरू तयार गरिएकोले ती आधार मेनुहरूबाट दिवा खाजा तयार गर्न रेसिपी अध्ययनको व्यवहारिक पक्षलाई यस खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग अन्तर्गतको खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखाले आफ्नो कार्यक्रमहरू मार्फत आ.व. २०७९/८० देखि संचालन गर्दै आएको छ।

खाद्य प्रविधि विकास तथा पोषण महाशाखामा अध्ययन गरिएका मेनुमा उल्लेखित दिवा खाजा रेसिपीहरूको आधारमा तयार पारिएका दश खाजाका परिकारहरू, बनाउने तरिका, लागत तथा प्रयोगशालामा विश्लेषण गरिएका पोषक तत्वका मानहरू समेटेर यो पुस्तिका प्रकाशन गरिएको छ। यो पुस्तिका दिवा खाजा कार्यक्रम लागु भएका देश भरका सामुदायिक विद्यालयहरूको लागि सहयोगी हुने छ।

नोट: यो पुस्तिका प्रयोग कर्ताहरूको लागि विशेष जानकारी:

- क) आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थ एक जना बालबालिकाको लागि एक पटक खानु पर्ने खाजाको आधारमा तय गरिएको छ। विद्यार्थी संख्याले गुणा गरेर सोही अनुसार आवश्यक मात्रामा परिकार तयार गर्न सकिने छ।
- ख) पोषक तत्व पनि सोही अनुसार एक पटक खाइने खाजाको मात्राको आधारमा एक बालबालिकाले प्राप्त गर्ने पोषणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।
- ग) प्रति बालबालिकाको लागि तयारी परिकारको मूल्य कच्चा पदार्थको विक्रि मूल्य, ठाउँ, मौसम र परिमाण अनुरूप केहि फरक हुन सक्ने छ।

दिवा खाजाका परिकारहरु:

१. टिक्की

च्युरामा विभिन्न तरकारी, बेसन, अण्डा र मरमसला मिसाई थोरै तेल राखी तावामा डामेर पकाइएको परिकार हो।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरु: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	च्युरा	३५	अन्न समूह
२	आलु	२५	कन्दमूल समूह
३	बेसन	४०	गोडागुडी समूह
४	गाजर, पालुंगो साग, केराउ	५०	*तरकारी समूह
५	अण्डा	१३	अन्य समूह (पशुजन्य)
६	तेल वा घिउ	५	अन्य समूह
७	नुन तथा मरमसला	५	स्वादको लागि
जम्मा		१७३	

*तरकारी मौसम र स्थान विशेष प्रयोग गर्न सकिन्छ

ख) टिक्की बनाउने तरिका:

- च्युरा तातो पानीमा २ मिनट भिजाएर पानी निथार्ने
- आलु सफा पानीले पखालेर उसिन्ने, ताछ्ने र सफा भाँडोमा राखी मिच्ने
- गाजर, पालुङो साग, केराउ केलाउने, सफा पानीले पखाल्ने, आवश्यक टुक्रा पार्ने
- तरकारीलाई अलग अलग बफाउने। उम्लेको पानीमा गाजर र केराउलाई मलमल कपडामा राखी १-२ मिनट, पालुङो सागलाई ३०

सेकेण्ड बफाउने र तुरुन्त चिसो पानीमा ढुबाएर चिस्याउने र पानी निथार्ने

- अण्डा, बेसन, नुन र मरमसला सफा भाँडोमा राम्ररी मिसाउने
- माथि तयार पारिएका सबै कच्चा पदार्थहरू (च्युरा, आलु, तरकारी र अण्डा बेसनको मिश्रण) सफा भाँडोमा राखी राम्ररी मिसाउने
- मिसाइएको मिश्रणलाई छोपेर ५ मिनट राख्ने
- तावामा थोरै तेल वा घिउ राखी स-सानो रोटीको आकारमा टिक्री पकाउने
- टिक्री पकाउदा छोपेर पल्टाउदै पकाउने

ग) तयारी टिक्रीको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १७३ ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	४७८-५०२
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५८-६५
प्रोटीन (ग्राम)	१०-१२
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२१-२४
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१-४
कुल भष्म (ग्राम)	३-४
मूल्य (रुपैया)	२०-२५

नोट: यसरी तयार पारिएको टिक्रीले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको ८६-९० प्रतिशतसम्म पूरा गर्दछ।

२. पोषिलो रोटी:

आँटामा सोयाबरी (भट्मासको न्यूट्रेल्ला), इस्कुस, अण्डा र मरमसला राखी तयार पारिएको रोटी हो।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा ।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	आँटा	७०	अन्न समूह
२	सोयाबरी	३०	गेडागुडी समूह
३	इस्कुस	५०	तरकारी समूह
४	अण्डा	१०	अन्य समूह (पशुजन्य)
५	तेल वा घिउ	५	अन्य समूह
६	नुन तथा मरमसला	५	स्वादको लागि
जम्मा		१७०	

ख) पोषिलो रोटी बनाउने तरिका:

- इस्कुसलाई राम्ररी सफा पानीले पखाली बोक्रा ताछ्ने, स-सानो टुक्रा पारेर उसिन्ने वा इस्कुसलाई राम्ररी सफा पानीले पखाली पाक्ने गरी उसिन्ने र बोक्रा ताछ्ने
- सेलाएको इस्कुस सफा भाँडोमा राखी मिच्ने
- सोयाबरीलाई तातो पानीमा राखी भिजाउने, अनावश्यक पानी निचार्ने र सेलाए पछि मसिनो टुक्रा पार्ने
- इस्कुस र सोयाबरी मिसाउने
- अण्डा फिटेर मिसाउने
- नुन र मरमसला मिसाई राम्ररी मुछ्ने
- आँटा मिसाउने र आवश्यकता अनुसार पानी राखी गिलो लेदो बनाउने
- छोपेर ५-१० मिनेट राख्ने

- प्यान वा तावामा थोरै तेल वा घिउ राखी हल्का आँचमा पातलो गरी गिलो रोटी पकाए जसरी छोपेर फर्काउदै पकाउने

ग) तयारी पोषिलो रोटीको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १७० ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	४१७-४६०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	७६-७७
प्रोटीन (ग्राम)	२३-२६
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	३-४
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२-३
कुल भष्म (ग्राम)	५-६
मूल्य (रुपैया)	२०-२३

नोट: पोषिलो रोटीले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको ७५-८३ प्रतिशतसम्म पूरा गर्दछ।

३. पोषिलो चुकौनी:

सामान्य आलु र दही मात्र नभई अझ पोषिलो बनाउन गोडागुडी र मौसमी तरकारी थप गरेर तयार पारिने भएकोले यो चुकौनीलाई पोषिलो चुकौनी नामाकरण गरिएको हो।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	आलु	६०	कन्दमूल समूह
२	सुक्खा हरियो मटर	३०	गेडागुडी समूह
३	दही	५०	अन्य समूह (पशुजन्य)
४	मौसमी तरकारीहरू	४०	*तरकारी समूह
५	तेल (मि.ली.)	६	अन्य समूह
६	मरमसलाहरू	२	अन्य समूह
७	कागतीको रस (मि.ली.)	२	स्वादको लागि
जम्मा		१९०	

*तरकारी मौसम र स्थान विशेष प्रयोग गर्न सकिन्छ

ख) पोषिलो चुकौनी बनाउने तरिका:

- दहीको बाक्लोपन अनुसार पिउने पानी थप गर्ने (१:१ वा १:२)
- आलु सफा पानीले पखालेर उसिन्ने, ताछने र टुक्रा पार्ने
- सुक्खा हरियो मटरलाई पखाल्ने र सफा पानीमा एक रात भिजाएर राख्ने
- भिजाएको मटर उसिन्ने, पाके पछि पानी तार्ने र सेलाउने
- मौसमी तरकारी (गाजर, काँक्रा) सफा पानीले पखाल्ने, बोक्रा ताछने र स-साना चाना/टुक्रा पार्ने
- आलु, मटर र तरकारीलाई सफा भाँडोमा राखी दही हालेर मोल्ने
- नुन, मसला हालेर राम्ररी मोल्ने
- तेल तताएर मेथी फुराउने, आगोबाट निकालेर बेसार हाल्ने र चुकौनीमा राखी मोल्ने
- कागतीको रस मिसाएर मोल्ने

ग) पोषिलो चुकौनीको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १९० ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	१८०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३२
प्रोटीन (ग्राम)	६
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	३
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१
कुल भष्म (ग्राम)	५
मूल्य (रुपैया)	१९

नोट: पोषिलो चुकौनीले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको ३२ प्रतिशत मात्र प्रदान गर्ने भएवाट चुकौनीसँग अरु थप शक्ति आपूर्तिको लागि च्युरा वा सुक्खा रोटी समेत दिन सकिन्छ।

४. कोदो मिश्रित आलु पराठा र मिश्रित तरकारी:

सामान्य आलु पराठा मैदा वा आँटामा आलु मिसाएर बनाइन्छ। मैदा वा आँटामा बराबर मात्रामा कोदोको पिठो मिसाएर नुन तथा मरमसला हालेर पनि पराठा बनाउन सकिन्छ। यसरी तयार पारिएको कोदो मिश्रित पराठामात्रले बालबालिकाको पोषण नपुग्ने भएकोले गेडागुडी र मौसमी तरकारी मिसाएर पकाएको तरकारी समेत थप गरी तयार पारिएको कोदो मिश्रित आलु पराठा र तरकारीको सेट हो।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	मैदा र कोदो (१:१)	५०	अन्न समूह
२	आलु	२०	कन्दमूल समूह
३	मौसमी तरकारी	५०	तरकारी समूह
४	सुक्खा हरियो मटर	४०	गेडागुडी समूह
५	घिउ (५ग्राम) र तेल (५ मि.ली.)	१०	अन्य समूह
६	मरमसलाहरू	३	अन्य समूह
७	कागतीको रस (मि.ली.)	२	स्वादको लागि
जम्मा		१७५	

ख) कोदो मिश्रित आलु पराठा बनाउने तरिका:

- बराबर मात्रामा मैदा र कोदोको पिठो मिसाई चाल्ने
- सफा पानी उमाल्ने
- तातो पानी राखेर मिश्रित पिठो मुछ्ने र घिउ राखी राम्ररी मुछ्ने
- मुछ्छिएको पिठोलाई पाँच मिनट छोपेर राख्ने
- आलु पखाल्ने, उसिन्ने, बोक्रा ताछ्ने र टुक्रा पार्ने
- आलुमा नुन र मरमसला राखी राम्ररी मिसिने गरी मिच्ने
- सामान्य रूपमा आलु पराठा बनाए जस्तै गरी पराठा बनाउने
- तावा वा प्यानमा थोरै तेल राखी मध्यम आँचमा छोपेर पल्टाउँदै पराठा पकाउने
- पराठासँग खाने मिश्रित तरकारी पकाउने
 - सुक्खा हरियो मटर सफा पानीमा पखाली एक रात भिजाउने

- मौसमी तरकारी (गाजर, बन्दा आदि) सफा पानीले पखाल्ने, अनावश्यक भाग हटाउने र टुक्रा पार्ने
- थोरै तेल राखी भिजाएको हरियो मटर र मौसमी तरकारीहरु मिसाई तरकारी पकाउने
- पाकेको तरकारी खाने बेलामा थोरै कागतीको रस राख्ने

ग) कोदो मिश्रित आलु पराठा र मिश्रित तरकारीको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा पराठा र तरकारी दुवैको गरी जम्मा १७५ ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	३२७
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५७
प्रोटिन (ग्राम)	५
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	९
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१४
कुल भष्म (ग्राम)	३.५
मूल्य (रुपैया)	१६.५०

नोट: कोदो मिश्रित आलु पराठा र मिश्रित भेजिटेवल तरकारीको सेटले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको ६० प्रतिशत मात्र प्रदान गर्ने भएवाट अरु थप शक्ति आपूर्तिको लागि आधा पराठा थप्न सकिन्छ।

५. कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ता:

सामान्यतया पास्ता गहुँको सुजीबाट बनाईएको हुन्छ र सुकाएर सुक्खा रूपमा बेचिने हुँदा पकाउन अगावै उसिन्न पर्ने हुन्छ। यहाँ समावेश गरिएको पास्ता मैदामा कोदो बराबर मात्रामा मिसाएर नसुकाई ताजा पास्ता बनाएर मौसमी तरकारीहरु हाली पकाएर तयार पारिएको पास्ता हो।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा ।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	मैदा र कोदो (१:१)	६०	अन्न समूह
२	मौसमी तरकारी	५०	तरकारी समूह
३	चना	४०	गेडागुडी समूह
४	तेल (मि.ली.)	५	अन्य समूह
५	मरमसलाहरू	५	अन्य समूह
जम्मा		१६०	

ख) कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ता बनाउने तरिका:

- बराबर मात्रामा मैदा र कोदोको पिठो मिसाई चाल्ने
- तेल राखी मुछ्ने
- आवश्यक मात्रामा पानी राखेर मिश्रित पिठो मुछ्ने
- मुछ्छिएको पिठोलाई दश मिनट छोपेर राख्ने
- सामान्य रोटी जस्तै बेलेर आवश्यक पास्ताको आकारमा काट्ने
- सफा पानी उमाल्ने
- उम्लेको पानीमा बेलेर काटिएका पास्ता हाली ६ देखि १० मिनटसम्म वा नपाकेसम्म उमाल्ने
- पाकेको पास्तालाई चाल्नीमा खन्याएर पानी तर्काउने र सेलाउन दिने
- पास्तामा हाल्ने मिश्रित तरकारी पकाउने
 - सुक्खा चना सफा पानीमा पखाली एक रात भिजाउने

- मौसमी तरकारी (गाजर, बन्दा आदि) सफा पानीले पखाल्ने, अनावश्यक भाग हटाउने र टुक्रा पार्ने
- थोरै तेल राखी भिजाएको चना र मौसमी तरकारीहरु मिसाई हल्का आँचमा तरकारी भुट्टने
- मिश्रित तरकारी पाके पछि पास्ता हालेर केहि समय चलाउदै पकाउने

ग) कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ताको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १६० ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	२४२
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४४
प्रोटीन (ग्राम)	७.४
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	४
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	२.३
कुल भष्म (ग्राम)	३.५
मूल्य (रुपैया)	२०

नोट: कोदो मिश्रित पोषिलो पास्ताले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको ४४ प्रतिशत मात्र प्रदान गर्ने भएबाट थप शक्ति आपूर्तिको लागि रेसिपीमा गेडागुडीको मात्रा बढाउन सकिन्छ।

६. कोदो मिश्रित भेजिटेवल क्वाँटी:

नेवारी समुदायमा प्रचलित क्वाँटी पकाउन सजिलो र पोषिलो खाजाको रूपमा उपभोग गर्न सकिने भएबाट यहाँ कोदो र मौसमी तरकारी मिसाएर तयार पारिने क्वाँटी समावेश गरिएको छ।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा ।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	कोदोको पिठो	६०	अन्न समूह
२	मौसमी तरकारी	५०	तरकारी समूह
३	मिश्रित क्वाँटी	४०	गेडागुडी समूह
४	घिउ	५	अन्य समूह
५	मरमसलाहरू	५	अन्य समूह
जम्मा		१६०	

ख) कोदो मिश्रित भेजिटेबल क्वाँटी बनाउने तरिका:

- कोदोको पिठो चाल्ने
- चालिएको कोदोको पिठोलाई तातो पानीमा मुछेर १० मिनट छोपेर राख्ने
- मुछिएको पिठोबाट स-सानो गोला वा लाम्चा आकारका डल्लाहरू बनाउने
- क्वाँटी केलाएर सफा पानीले पखाली पानीमा एक रात भिजाउने
- क्वाँटीलाई सफा पानीले पखाल्ने र २४ घण्टा छोपेर टुसा उमाने
- टुसा उम्रिएको क्वाँटीलाई पून एक पटक सफा पानीले पखाल्ने
- मौसमी तरकारीहरू सफा पानीले पखाल्ने, बोक्रा ताछ्ने, टुक्रा पार्ने
- प्रेसर कुकरमा क्वाँटी भुट्ने, नुन र मरमसला हाल्ने
- आवश्यक मात्रामा पानी थपेर क्वाँटीलाई २-३ पटक सिटी लगाउने
- पाकेको क्वाँटीमा तरकारी र कोदोको डल्लाहरू हालेर नपाकेसम्म पकाउने
- क्वाँटी पाके पछि घिउ राखेर छोप्ने

ग) कोदो मिश्रित क्वॉटीको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १६० ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।

	पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
	शक्ति (कि.क्यालरी)	४९५
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	१००	
प्रोटीन (ग्राम)	११.५	
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	५	
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	३	
कुल भष्म (ग्राम)	५.५	
मूल्य (रुपैया)	१७	

नोट: कोदो मिश्रित क्वॉटीले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको करिव ९० प्रतिशत प्रदान गर्दछ।

७. च्युराको पुलाउ:

च्युरामा गेडागुडी लगायत मौसमी तरकारीहरू समावेश गरेर सजिलो र पोषिलो खाजाको रूपमा च्युरा पुलाउ तयार गर्न सकिने भएबाट यहाँ समावेश गरिएको छ।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा ।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	च्युरा	५०	अन्न समूह
२	आलु	३०	कन्दमूल समूह
३	मौसमी तरकारी (गाजर, सिमी, प्याज, धनियाँ)	५०	तरकारी समूह
४	चना	३०	गेडागुडी समूह
५	तेल वा घिउ	८	अन्य समूह
६	नुन, बेसार र मरमसलाहरू	४	अन्य समूह
७	कागतीको रस (मि.ली.)	३	स्वादको लागि
जम्मा		१७५	

ख) च्युराको पुलाउ बनाउने तरिका:

- चना केलाउने, सफा पानीले पखाल्ने र एक रात भिजाउने
- पानी तर्काएर थोरै सफा पानी राखी उसिन्ने
- मौसमी तरकारीहरू (गाजर, सिमी आदि) केलाउने, सफा पानीले पखाल्ने र मसिनो टुक्रा पार्ने
- आलु पखाल्ने, उसिन्ने र पाके पछि बोक्रा ताछेर मसिनो टुक्रा पार्ने
- सफा भाँडोमा उसिनेको चना, तरकारीका टुक्राहरू र आलुका टुक्राहरू मिसाउने
- च्युरा निफन्ने, सफा पानीमा एक मिनट भिजाउने र पानी निथार्ने
- प्याजको बोक्रा ताछ्ने र धनिया पखाली मसिनो टुक्रा पार्ने
- कराही वा प्यानमा तेल तताउने, प्याज हालेर खैरो नभएसम्म भुट्ने
- तरकारी, चना र आलु हालेर हल्का आँचमा केहि छिन भुट्ने
- च्युरा हालेर भुट्ने
- स्वाद अनुसार नुन र मरमसला हाल्ने र थप केहि समय भुट्ने
- खान अगाडि धनिया र कागतीको रस निचोर्ने

ग) च्युराको पुलाउको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १७५ ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	३५९
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	३९
प्रोटीन (ग्राम)	६
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	४
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	०.५
कुल भष्म (ग्राम)	१.८
मूल्य (रुपैया)	२३

नोट: च्युराको पुलाउले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको करिब ६५ प्रतिशत प्रदान गर्दछ।

द. मकैको पिठोको हलुवा र तरकारी:

सामान्यतया गहुँको सुजीबाट हलुवा बनाईन्छ भने स्थानीय रूपमा सुजीको सट्टा मकैको पिठोबाट पनि सुजी बनाउन सकिन्छ। विभिन्न मौसमी तरकारीहरू मिसाई तयार पारिएको मिश्रित तरकारी र सुजीको सेट सजिलो र पोषिलो खाजाको रूपमा उपभोग गर्न सकिने भएबाट यहाँ समावेश गरिएको छ।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा ।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	मकैको पिठो	६०	अन्न समूह
२	बदाम	१०	अन्य समूह (तेलहन)
३	चिनी	१०	अन्य समूह
४	मौसमी तरकारी (सिमी, प्याज, गोलभेडा, धनिया)	५०	तरकारी समूह
५	तरुल	२०	कन्दमूल समूह
६	सुक्खा हरियो मटर	३०	गेडागुडी समूह
७	तेल (५ मि.ली.) + घिउ (८ ग्राम)	१३	अन्य समूह
८	नुन, बेसार र मरमसलाहरू	४	अन्य समूह
जम्मा		१९७	

ख) मकैको पिठोको हलुवा र मिश्रित तरकारी बनाउने तरिका:

- मकैको पिठो चाल्ने
- बदामलाई सुक्खा भुट्ट्ने, खस्रो गरी पिस्ने र निफनेर बोक्रा हटाउने
- कराई वा प्यानमा घिउ तताउने र मकैको पिठो खैरो नभएसम्म सुक्खा भुट्ट्ने
- भुटेको मकैको पिठोमा बदाम राखेर केहि समय भुट्ट्ने
- चिनी राखेर केहि समय भुट्ट्ने
- सुक्खा हलुवामा तातो पानी राखेर मध्यम् आँचमा राम्ररी चलाउदै पकाउने
- मकैको पिठोको हलुवासँग खाने मिश्रित तरकारी पकाउने
 - सुक्खा हरियो मटर सफा पानीमा पखाली एक रात भिजाउने
 - तरुल पखाल्ने, बोक्रा ताछ्ने र टुक्रा पार्ने

- मौसमी तरकारी (सिमि, प्याज, गोलभेडा, धनिया आदि) सफा पानीले पखाल्ने, अनावश्यक भाग हटाउने र टुक्रा पार्ने
- कराई वा प्यानमा तेल तताउने, प्याज भुट्ने र तरुल, भिजाएको हरियो मटर र मौसमी तरकारीहरु मिसाई तरकारी पकाउने
- आवश्यक स्वाद अनुसार नुन र मरमसला राखेर पकाउने
- पाकेको तरकारी खाने बेलामा धनियाँ राख्ने

ग) मकैको पिठोको हलुवा र मिश्रित तरकारी सेटको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा हलुवा ८८ ग्राम र मिश्रित तरकारी १०९ ग्राम गरी जम्मा १९७ ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	५२८
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	८०
प्रोटीन (ग्राम)	२६
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	९.५
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	१
कुल भष्म (ग्राम)	३.९
मूल्य (रुपैया)	२२

नोट: मकैको हलुवा र मिश्रित तरकारीको सेटले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्तिको ९५ प्रतिशत प्रदान गर्दछ।

९. मिश्रित पिठोको सातु:

विभिन्न अन्न तथा गेडागुडीको पिठो मिश्रित सातुमा बदाम तथा धुलो दूध मिसाए थप पोषिलो बनाउन सकिन्छ। सामान्य रूपमा अन्न मात्रैको सातुको तुलनामा गेडागुडी

मिसाएको सातु पौष्टिकताको आधारमा बढी सन्तुलित मानिन्छ। त्यसमा बदाम तथा दुग्धजन्य पदार्थ थप गरे स्वाद र पोषण दुवैमा बढोत्तरी हुन्छ।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	अन्नको पिठो (चामल:मकै:गहुँ:जौं=१:१:१:१)	६०	अन्न समूह
२	चनाको पिठो	४०	गेडागुडी समूह
३	बदाम	२०	अन्य समूह (तेलहन)
४	धुलो दूध	३	अन्य समूह (मासुजन्य)
५	धुलो चिनी	१०	अन्य समूह
जम्मा		१३३	

ख) मिश्रित पिठोको सातु बनाउने तरिका:

- चामल, मकै, गहुँ र जौं अलग अलग केलाउने र घाममा सुकाउने
- हाडीमा छुट्टाछुट्टै भुट्ने र पूनः केलाउने
- केलाएको अन्नलाई अलग अलग पिसेर पिठो बनाउने र चाल्नोले चाल्ने
- सबै चालिएका अन्नको पिठो बराबर मात्रामा जोखे र राम्ररी मिसाउने
- चना केलाउने, हाडीमा भुट्ने, नाड्लो वा ट्रेमा राखी माडेर बोक्रा निफन्ने वा हटाउने
- केलाएको चनालाई पिसेर पिठो बनाउने र चाल्ने
- अन्नको पिठो ३ भागमा २ भाग चनाको पिठो जोखेर मिसाउने
- तयार गरिएको सातुमा धुलो चिनी र धुलो दूध मिसाउने

- बदाम सुक्खा भुटेर खस्रो गरी पिस्ने र सातुमा मिसाउने
- तयारी सातुलाई सफा सुक्खा बट्टामा हाली हावा नछिर्ने गरी विक्रो लगाउने र चिसो तर सुक्खा कक्षमा भण्डार गर्ने
- सातुलाई बराबर मात्रामा तातो उम्लेको पानी राखी हलुवा बनाई खान सकिन्छ (यसलाई पकाउन पर्दैन)

ग) मिश्रित पिठोको सातुको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १३३ ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



मिश्रित पिठोको सातु (बायाँ) र हलुवा (दायाँ)

पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	५४९
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	८२
प्रोटिन (ग्राम)	२१
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	१५
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	४
कुल भष्म (ग्राम)	२.५
मूल्य (रुपैया)	२२

नोट: मिश्रित पिठोको सातु वा हलुवाले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्ति १०० प्रतिशत प्रदान गर्दछ।

१०. मिश्रित पिठोको बिस्कुट:

विभिन्न अन्न तथा गेडागुडीको पिठो मिसाएर ओभनमा बेक गरेर तयार पारिएको परिकार; मिश्रित पिठोको बिस्कुट हो। यसलाई अन्य बिस्कुटमा जस्तै फुलाउनका लागि बेकिङ पाउडर र सोडा हाल्न जरुरी हुन्छ।

क) आवश्यक कच्चा पदार्थहरू: एक पटकमा एक जना बालबालिकाको लागि चाहिने मात्रा।

क्र.सं.	कच्चा पदार्थ	मात्रा/बालबालिका/पटक (ग्राम)	कैफियत
१	अन्नको पिठो (गहुँ:फापर=१:१)	५२	अन्न समूह
२	गेडागुडीको पिठो (चना:भट्मास=१:१)	३५	गेडागुडी समूह
३	तेल (मि.ली.)	२५	अन्य समूह
४	धुलो चिनी	९	अन्य समूह
५	बेकिङ्ग पाउडर र सोडा	२	खाद्य योगशिल
जम्मा		१२३	

ख) मिश्रित पिठोको बिस्कुट बनाउने तरिका:

- गहुँ, फापर, चना र भट्मासको पिठो सफा सुक्खा बाटामा राम्ररी मिसाउने
- मिश्रित पिठोमा बेकिङ्ग पाउडर र सोडा मिसाई २-३ पटक चाल्ने
- मिश्रित पिठोमा धुलो चिनी मिसाई २-३ पटक चाल्ने
- चालिएको मिश्रित पिठोमा तेल हालेर राम्ररी मुछ्ने
- आवश्यक मात्रामा पानी (३५ मि.ली.) राखी हल्का मुछ्ने (धेरै बेर मुछ्ने बिस्कुट कडा बन्छ)
- मुछिएको पिठोको डल्लालाई सफा भाँडोमा राखी छोप्ने र फ्रिज वा चिसोमा ३० मिनट राख्ने
- फ्रिज वा चिसोबाट निकालेर पिठोलाई पातलो हुने गरी बेल्ले र बिस्कुटको आकारमा काट्ने

- ट्रेमा तेल वा घिउ दलेर बिस्कुट मिलाएर राख्ने (फुलिदा नजोडिने गरी राख्ने)
- पहिले नै १८० डि.से. तापक्रममा तताएको ओभनमा ट्रे राखी ३० मिनट बेक गर्ने
- बेक गरिएको बिस्कुटलाई ओभनबाट निकाली सेलाउने
- सेलाएको बिस्कुटलाई हावा नछिर्ने १५०-२०० गेजको पोलीप्रोपाइलिन प्लाष्टिक थैलामा प्याक गरी सिलबन्दी गर्ने र चिसो तर सुक्खा कक्षमा भण्डार गर्ने

ग) मिश्रित पिठोको बिस्कुटको पोषक तत्व तालिका:

पोषक तत्व प्रति बालबालिकाको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थको मात्रा १२३ ग्रामको आधारमा प्रस्तुत गरिएको छ।



पोषक तत्व प्रति बालबालिका	
शक्ति (कि.क्यालरी)	५५१
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	५६
प्रोटीन (ग्राम)	१४
चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	२९
रेशाजन्य पदार्थ (ग्राम)	७.३
कुल भष्म (ग्राम)	२.२
मूल्य (रुपैया)	२०

नोट: मिश्रित पिठोको बिस्कुटले दिवा खाजाको लागि निर्धारित शक्ति १०० प्रतिशत प्रदान गर्दछ।

