

**विधानसभा अतारांकित प्रश्न क्र. 913 द्वारा श्री भूपेन्द्र सिंह, सदस्य, विधानसभा
--: बंदियों को प्रतिदिन दिए जाने वाले नाश्ते एवं दोनों समय के भोजन की साप्ताहिक तालिका :-**

दिन	समय	नाश्ता एवं सब्जी तथा दाल	रोटी अथवा चावल
सोमवार	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन आलू चना मसाला. (चना 45 ग्राम + आलू 45 ग्राम)	विचाराधीन बंदी को दोनों समय के भोजन के लिए 465 ग्राम गेहूँ के आटे की रोटी अथवा 525 ग्राम चावल ।
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> उड़द दाल (58 ग्राम मात्रा में) सब्जी आलू-छोले (नाश्ते के 45 ग्राम चने से) आलू 73 ग्राम 	दण्डित बंदी को दोनों समय के भोजन के लिए 585 ग्राम गेहूँ के आटे की रोटी अथवा 640 ग्राम चावल ।
	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> मूँग दाल (57 ग्राम मात्रा में) सब्जी 117 ग्राम 	प्रत्येक बंदी को प्रातः एवं दोपहर 02 बार चाय दी जाएगी । दोनों समय की चाय के लिए दूध 60 ग्राम, चाय पत्ती 04 ग्राम एवं शक्कर 20 ग्राम ।
	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन खिचड़ी (मूँग की दाल 10 ग्राम + चावल 90 ग्राम)	मसाले की मात्रा - प्रतिदिन प्रतिबंदी 20 ग्राम है ।
मंगलवार	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> मूँग दाल (58 ग्राम मात्रा में) सब्जी 118 ग्राम 	बीड़ी के बदले गुड़ - सप्ताह के 03 दिन सोमवार, बुधवार एवं शुक्रवार बीड़ी के समतुल्य मूल्य का गुड़े प्रातः के भोजन के साथ ।
	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> बूँदी का रायता (57 ग्राम चना दाल के समतुल्य मूल्य का) (बेसन की मात्रा 30 ग्राम, दही 30 ग्राम) सब्जी 117 ग्राम 	
	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन पोहा (115 ग्राम चावल के समतुल्य मूल्य का)	
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> चना दाल (58 ग्राम मात्रा में) सब्जी 118 ग्राम 	
बुधवार	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> तुअर दाल (57 ग्राम मात्रा में) सब्जी 117 ग्राम 	
	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन दलिया गेहूँ का (दलिया 90 ग्राम)	
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> तुअर दाल (58 ग्राम मात्रा में) सब्जी 118 ग्राम 	
	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> मसूर की छिलकायुक्त खड़ी दाल (57 ग्राम मात्रा में) सब्जी 117 ग्राम 	
गुरुवार	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन पोहा (115 ग्राम चावल के समतुल्य मूल्य का)	
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> चना दाल (58 ग्राम मात्रा में) सब्जी 118 ग्राम 	
	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> तुअर दाल (57 ग्राम मात्रा में) सब्जी 117 ग्राम 	
	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन दलिया गेहूँ का (दलिया 90 ग्राम)	

- विशेष आहार -

- प्रत्येक रविवार** विशेष आहार तैयार करने के लिए निम्नलिखित वस्तुएँ -
- गेहूँ का आटा - 60 ग्राम ।
 - शक्कर - 60 ग्राम ।
 - वनस्पति घी - 30 ग्राम ।
- उपरोक्त वस्तुओं के समतुल्य मूल्य में रवे का हलवा अथवा खीर ।

- त्यौहारों पर विशेष आहार :-

- होली, ईदुल फितर, गणतंत्र दिवस (26 जनवरी), दशहरा, स्वतंत्रता दिवस, (15 अगस्त), गुरुनानक जयंती, मिलाडुनबी, क्रिसमस-डे, महावीर जयंती, दीपावली, रक्षाबंधन, गांधी जयंती, बुद्ध जयंती के अवसर पर सामान्य खुराक के अतिरिक्त रविवार के विशेष आहार के साथ **दण्डित बंदियों को 75 ग्राम एवं विचाराधीन बंदियों को 60 ग्राम वनस्पति घी की पूड़ी** उपरोक्त उल्लेखित 13 त्यौहारों पर दी जाएगी ।

दिन	समय	नाश्ता एवं सब्जी तथा दाल	रोटी अथवा चावल
शुक्रवार	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	मठ्ठायुक्त मक्का दलिया (115 ग्राम मक्का के समतुल्य मूल्य का) (मक्का दलिया 90 ग्राम + मठ्ठा 30 ग्राम) अथवा आटा टिकिया ।	
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> • मूँग दाल (58 ग्राम मात्रा में) • सब्जी 118 ग्राम 	
	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> • तुअर दाल (57 ग्राम मात्रा में) • सब्जी 117 ग्राम 	
	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	मीठा दलिया गेहूँ का गुड़युक्त (दलिया 90+30ग्राम गुड़) अथवा दलिया गुड़ के समतुल्य मूल्य का रवे का नमकीन उपमा ।	
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> • तुअर दाल (58 ग्राम मात्रा में) • सब्जी 118 ग्राम 	
रविवार	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> • चना दाल (57 ग्राम मात्रा में) • सब्जी 117 ग्राम 	
	प्रातः 7 से 8 नाश्ता	नमकीन चावल (चावल 115 ग्राम)	
	भोजन प्रातः 10 से 11	<ul style="list-style-type: none"> • कड़ी पकौड़ा (58 ग्राम चना दाल के समतुल्य मूल्य का) (बेसन की मात्रा 30 ग्राम + दही 30 ग्राम) • सब्जी 118 ग्राम 	
	संध्या भोजन समय 5 से 6	<ul style="list-style-type: none"> • उड़द दाल (57 ग्राम मात्रा में) • सब्जी 117 ग्राम 	

टीप:- जेल मुख्यालय के परिपत्र दिनांक 12.01.2017 द्वारा निम्नानुसार संशोधन किये गये है:-

1. बंदियों को प्रतिदिन दिए जाने वाले नाश्ते को रूचिकर बनाने एवं पौष्टिकता को दृष्टिगत रखते हुए, नाश्ते में हो रहे व्यय के अन्तर्गत नाश्ते में नमकीन (सेव/मिक्शाचर), बिस्किट, टोस्ट, ब्रेड को भी सम्मिलित किया जाए।
2. बंदियों के स्वास्थ्य, पौष्टिकता एवं रूचि को दृष्टिगत रखते हुए 235 ग्राम सब्जी में से 60 ग्राम सलाद यथा गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, ककड़ी आदि कच्ची सब्जी (सलाद) के रूप में प्रदान की जाए।
3. बंदियों को प्रति सप्ताह दिये जाने वाले हलवा के स्थान पर अन्य विकल्प के रूप में मिठाई प्रदान की जा सकती है। प्रति सप्ताह दिये जाने वाले हलवा के अलावा हलवा की राशि के मान से बूंदी (नुक्ती), खीर, मिठाई दी जाए।
4. बंदियों के स्वास्थ्य, रूचि एवं पौष्टिकता को दृष्टिगत रखते हुए, पूड़ी बनाने के लिए वनस्पति घी के स्थान पर रिफाईंड सोयाबीन तेल का भी आवश्यकता एवं अपेक्षा अनुरूप उपयोग किया जाए।
5. दंडित बंदियों को 30-30 ग्राम गुड़ के स्थान पर 90 ग्राम शक्कर प्रति सप्ताह प्रति बंदी दी जाए।