

"ഭരണഭാഷ - മാതൃഭാഷ"



നം: എൻ.എം.ബി(1)/15628/2024/ഡി.ജി.ഇ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം,  
തിരുവനന്തപുരം.  
തീയതി : 11-07-2025

സർക്കുലർ

വിഷയം:- പൊതുവിദ്യാഭ്യാസം - ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതി - സർക്കാർ നിർദ്ദേശാനുസരണം പരിഷ്കരിച്ച ഉച്ചഭക്ഷണ മെനു - നിർദ്ദേശങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നത് - സംബന്ധിച്ച്

- സൂചന :- 1. സർക്കാർ ഉത്തരവ് (സാധാ) നം. 8663/2024/പൊ.വി.വ തീയതി 09.12.2024
- 2. സർക്കാർ ഉത്തരവ് (സാധാ) നം. 3934/2025/പൊ.വി.വ തീയതി 18.06.2025
- 3. 29.05.2025 തീയതിയിലെ എൻ.എം.എ(1)9388/2025/ഡി.ജി.ഇ നം. സർക്കുലർ

\*\*\*\*\*

ദേശീയ കുടുംബാരോഗ്യ സർവ്വേ (NFHS 5) 2019-2021 പ്രകാരം കേരളത്തിലെ കുട്ടികൾക്ക് 39 ശതമാനം വിളർച്ചയും 38 ശതമാനം അമിത വണ്ണവും പ്രകടമായി കാണിക്കുന്നു. ശരിയായ പോഷണത്തിന്റെ അഭാവമാണ് ഇതിനു കാരണമായി സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്കൂൾ ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതി (PM POSHAN) യുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സംസ്ഥാനത്ത് നിലവിലുള്ള ഉച്ചഭക്ഷണ മെനുവിൽ കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകാംശങ്ങളുടെ (പ്രോട്ടീൻ, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, വിറ്റാമിൻ എ, ഫോളിക് ആസിഡ്) ലഭ്യതയിൽ കുറവുള്ളതായി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്നും ഉച്ചഭക്ഷണം എന്നത് കുട്ടികൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് ആണെന്നതിനാൽ അവ പോഷക സമ്പുഷ്ടമാക്കുക എന്നത് ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതിയുടെ പ്രഥമ പരിഹരണ വിഷയമായതുകൊണ്ടും സംസ്ഥാനത്തെ സ്കൂൾ ഉച്ചഭക്ഷണ മെനു ശാസ്ത്രീയമായി പരിശോധിക്കുന്നതിനും പരിഷ്കരിക്കുന്നതിനുമായി ഒരു വിദഗ്ധ സമിതിയെ സൂചന (1) പ്രകാരം സർക്കാർ നിയോഗിച്ചിരുന്നു. മേൽ സർക്കാരിന്റെ ഉത്തരവിൽ രൂപീകരിച്ച വിദഗ്ധ സമിതി അംഗങ്ങൾ തുടർ ചർച്ചകൾ നടത്തുകയും ശില്പശാലകൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ വിശദമായ റിപ്പോർട്ട് സർക്കാരിൽ സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ഉച്ചഭക്ഷണ മെനു സൂചന (2) പ്രകാരം സർക്കാർ അംഗീകരിച്ച് ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികളിലെ ഇന്നത്തെ കാലത്തെ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിനോടുള്ള അമിത ആസക്തി പച്ചക്കറികളോടുള്ള വൈമുഖ്യത്തെ പ്രകടമാക്കുന്നു. കുട്ടികളിലെ രുചി മൂകളങ്ങൾ ഉണർത്തുന്നതിന് പരമ്പരാഗത രീതിയിലുള്ള ആഹാരത്തോടൊപ്പം പുതിയ രീതിയിലുള്ള ആഹാരം പോഷകസമ്പുഷ്ടമായി നൽകുക എന്നത്

ലക്ഷ്യമിട്ടിരിക്കുന്നു. തമിഴ്നാട്, മഹാരാഷ്ട്ര, ഹരിയാന തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങൾ കാലാനുസൃതമായി 2023 മുതൽ മെൻ പരിഷ്കരിക്കുകയും ആയത് നടപ്പിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതിയ്ക്ക് നിലവിൽ അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള ഫണ്ടിന്റെ പരിധിയിൽ നിന്നു കൊണ്ട് തന്നെ തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയ ഇനങ്ങളാണ് വിദഗ്ധസമിതി അംഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ഇപ്രകാരം പരിഷ്കരിച്ച മെൻ സ്കൂളുകളിൽ നടപ്പിലാക്കുമ്പോൾ ചുവടെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

- 2013-ലെ ദേശീയ ഭക്ഷ്യഭദ്രതാ ആക്ട് മുഖാന്തിരമാണ് സ്കൂൾ ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതിയിൽ അരിയുടെയും മറ്റ് ധാന്യങ്ങളുടെയും അളവ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ആയതിനാൽ ഒരു കുട്ടിക്ക് കൃത്യമായി നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന അളവ് പ്രകാരം ഭക്ഷണം നൽകേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

ആഹാരം	പ്രി പ്രൈമറി & പ്രൈമറി			അപ്പർ പ്രൈമറി		
	അളവ്	കലോറി	പ്രോട്ടീൻ (ഗ്രാമിൽ)	അളവ്	കലോറി	പ്രോട്ടീൻ (ഗ്രാമിൽ)
അരി	100	340	8	150	510	14
പയറു വർഗ്ഗങ്ങൾ	30	105	6	30 (IV&VII),50 (VIII)	105/175	6/10
പച്ചക്കറി (ഇലവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ)	50	25	--	75	37	--
എണ്ണയും കൊഴുപ്പും	5	45	--	7.5	68	--
തേങ്ങ	5	17.7	--	5	17.7	--

- കുട്ടികളുടെ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനായി നിലവിൽ സ്കൂളുകളിൽ ഫോർട്ടിഫൈഡ് അരി ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പ്രസ്തുത ഫോർട്ടിഫൈഡ് അരി (Fortified) ഉപയോഗിച്ച് ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം താഴെ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഭവം തയ്യാറാക്കി നൽകേണ്ടതാണ്. (വെജിറ്റബിൾ ഫ്രൈഡ് റൈസ്, ലെമൺ റൈസ്, വെജ് ബിരിയാണി, റൊമാറ്റോ റൈസ്, കോക്കനട്ട് റൈസ് എന്നിവയോടൊപ്പം വെജിറ്റബിൾ കറിയോ, കുറുമയോ നൽകേണ്ടതും കൂടാതെ പുതിന, ഇഞ്ചി, നെല്ലിക്ക, പച്ചമാങ്ങ എന്നിവ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ചമ്മന്തി )

- മേൽ പരാമർശിച്ച പ്രകാരം പരിഷ്കരിച്ച മെൻ ഉച്ചഭക്ഷണ കമ്മിറ്റി അംഗീകരിച്ച് എല്ലാവരുടെയും അറിവിലേയ്ക്കായി സ്കൂൾ നോട്ടീസ് ബോർഡിലും ആഫീസ് മുറിയുടെയും,

പാചകപ്പുരയുടെയും പുറം ചുമരിലും വ്യക്തമായി എഴുതി പ്രദർശിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്

4. മാസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസങ്ങളിൽ മൈക്രോ ഗ്രീൻസ് മെനുവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്
5. 2023-ലെ അന്താഷ്ട്ര മില്ലറ്റ് വർഷാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ചെറുധാന്യങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണ സംസ്കാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ തീരുമാനിച്ചിരുന്നു. ആയതിനാൽ കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ ആവിയിൽ പുഴുങ്ങുന്ന വിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും അമിതമായ പഞ്ചസാര ഉപയോഗം തടയുവാൻ കേന്ദ്ര സർക്കാർ നിർദ്ദേശം പാലിച്ചുകൊണ്ട് ശർക്കരയുടെ അളവ് ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുകയും പഞ്ചസാര നാമമാത്രമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയുമാണ് വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കേണ്ടത്. (Ragi balls, മിതമായ അളവിൽ ശർക്കരയും തേങ്ങയും ചേർത്ത റാഗി കൊഴുക്കട്ട, ഇലയട, അവിൽ കുതിർത്തത് (വിളയിച്ചത്), റാഗിയോ മറ്റ് മില്ലറുകളോ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പായസം എന്നീ വ്യത്യസ്ത വിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.
6. 2024-25 സാമ്പിൾ മെനു പ്രകാരം അവിയൽ, തോരൻ, പരിപ്പ് കറി, എരുശ്ശേരി, സാമ്പാർ, എന്നീ വിഭവങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് കൊടുത്തിരുന്നു. ഇവ കുട്ടികളിൽ പച്ചക്കറിയോടുള്ള മടുപ്പ് ഉളവാക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്താനിടയായി. കൂടാതെ പച്ചക്കറികളുടെ അപര്യാപ്തതയും വിലക്കയറ്റവും കറികൾ നൽകുന്നതിൽ പച്ചക്കറി കഷണങ്ങളുടെ കുറവ് കാണാൻ സാധിച്ചു. ആയതിനാൽ സ്കൂൾ ന്യൂട്രീഷൻ ഗാർഡനിൽ തന്നെ കൃഷി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന പപ്പായയും, മുരിങ്ങയിലയും മത്തനും കുമ്പളവും പയറു വർഗ്ഗങ്ങളും, വാഴയുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളായ കായ, തട, കൂമ്പ് എന്നിവയും ചക്കയും ഉൾപ്പെടുത്തി നാടനം പ്രാദേശികവുമായ പച്ചക്കറികൾ മെനുവിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. മേൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രകാരം പരിഷ്കരിച്ച ഉച്ചഭക്ഷണ മെനു കുറ്റമറ്റ രീതിയിൽ നടപ്പിൽ വരുത്തുന്നതിനും ഇതിനുവേണ്ട തുടർ നടപടികൾ സ്വീകരിയ്ക്കുന്നതിനും ബന്ധപ്പെട്ട വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർമാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
7. പരിഷ്കരിച്ച ഉച്ചഭക്ഷണ മെനു **ആഗസ്റ്റ് 1 മുതൽ** നടപ്പിലാക്കുകയും രുചി രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണം. കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം (Feed back) കൂടി തേടേണ്ടതാണ്.

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ

ഉള്ളടക്കം :- സാമ്പിൾ മെനുവും ചേരുവകളും

പകർപ്പ്:

1. എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർമാർക്കും
2. എല്ലാ ജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർമാർക്കും
3. എല്ലാ ഉപജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർമാർക്കും
4. എല്ലാ നൂൺഹീഡിംഗ് സൂപ്പർവൈസർമാർക്കും (വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർമാർ മുഖേന)/ഉച്ചഭക്ഷണ മേഖലാ കോർഡിനേറ്റർമാർക്കും
5. എല്ലാ നൂൺമീൽ ആഫീസർമാർക്കും (ഉപജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർ മുഖേന)
6. എല്ലാ പ്രഥമാദ്ധ്യാപകർക്കും (ഉപജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർ മുഖേന)
7. സൂപ്രണ്ട് എൻ.എം.എ സെക്ഷൻ
8. കരുതൽ ഫയൽ/അധികം