

Anexure B: Per Person Quantity of Food Consumption Scale

فی کس مقدار خوراک

رات کے کھانے کی تفصیل	دوپہ کے کھانے کی تفصیل	سہ پہر چائے کی تفصیل	ٹی بریک/دوران کلاس چائے کی تفصیل	ناشتہ کی تفصیل
چیکن 250 گرام صاف شدہ سبزی 200 گرام کبابی پلاؤ (گوشٹ) 250 گرام، چاول 250 گرام	چیکن 250 گرام صاف شدہ سبزی 200 گرام کبابی پلاؤ (گوشٹ) 250 گرام، چاول 250 گرام	لہوہ پشہ پشہ چائے 2 کپ مکس بسکٹ 150 گرام کوک 2 پیسز	سوسہ 2 عدد کوک 2 پیسز کوک پ 50ml	ایک عدد انڈیا ٹرائی دو عدد روغنی تیل جیم 50 گرام
دال چنا 150 گرام دال ماش 150 گرام	دال چنا 150 گرام دال ماش 150 گرام	تازہ دودھ 400 ملی لیٹر چائے پی 5 گرام	مکس بسکٹ 150 گرام چنا چٹ (چنا) 150 گرام، ٹشٹر 50 گرام، کھیرا 100 گرام، 2 عدد سبز مرچ لڑیا چٹ (لڑیا) 150 گرام، ٹشٹر 50 گرام، کھیرا 100 گرام، 2 عدد سبز مرچ	تازہ دودھ 400 ملی لیٹر 2 سلائیس ٹیل روغنی مکین 50 گرام ملائی 50ml
کڑی پکڑہ (100 گرام بیسن، 100 گرام تھی) مشق 400 گرام	کڑی پکڑہ (100 گرام بیسن، 100 گرام تھی) مشق 400 گرام	سبز چائے 5 گرام الانچی 0.5 گرام	چکن سیٹھج دو عدد ایک پیس چکن روست (1/8) نودھ پی / کافی 2 کپ رائیہ (100 گرام تھی، 2 عدد مرچ، 1/4 گٹی پونینہ)، زیرہ حسب ضرورت	پتی 500ml تازہ دودھ 400 ملی لیٹر اٹل 15 ملی لیٹر جیولے 150 گرام
آلو گوشٹ (آلو 75 گرام، گوشٹ 250 گرام) مچلی صاف شدہ 500 گرام لڑیا 150 گرام	آلو گوشٹ (آلو 75 گرام، گوشٹ 250 گرام) مچلی صاف شدہ 500 گرام لڑیا 150 گرام			
چیکن بریٹ (چیکن 250 گرام، چاول 200 گرام) ساک گوشٹ (ساک دو گٹی، گوشٹ 250 گرام)	چیکن بریٹ (چیکن 250 گرام، چاول 200 گرام) ساک گوشٹ (ساک دو گٹی، گوشٹ 250 گرام)			
موسمی فروٹ 250 گرام/1/4 درجن دسی 250 گرام	موسمی فروٹ 250 گرام/1/4 درجن دسی 250 گرام		تازہ دودھ 400 ملی لیٹر چات مصالحہ 5 گرام	
چنا میوہ چاول (چاول 250 گرام، میوہ 50 گرام، چنا 50 گرام)	چنا میوہ چاول (چاول 250 گرام، میوہ 50 گرام، چنا 50 گرام)		سرکہ 10 گرام	
رائیہ (150 گرام تھی، 2 عدد سبز مرچ، 1/4 گٹی پونینہ) زیرہ حسب ضرورت روٹی (20 گرام) 3 عدد	رائیہ (150 گرام تھی، 2 عدد سبز مرچ، 1/4 گٹی پونینہ) زیرہ حسب ضرورت روٹی (20 گرام) 3 عدد		سوزا 2 گرام نمک حسب ضرورت کافی 20 گرام	
کوتلر تک 300ml کھیر مکس 200 گرام (یکابو)، مرنبہ 50 گرام کستر 250 گرام (یکابو) اٹل 200 ملی لیٹر ٹشٹر 1/4 کلو	کوتلر تک 300ml کھیر مکس 200 گرام (یکابو)، مرنبہ 50 گرام کستر 250 گرام (یکابو) اٹل 200 ملی لیٹر ٹشٹر 1/4 کلو		بکڑہ 250 گرام	
پیاز 100 گرام لہسن 50 گرام اٹرک 50 گرام مچلی اسٹن لڑیسی / کبابی پلاؤ مصالحہ 10 گرام	پیاز 100 گرام لہسن 50 گرام اٹرک 50 گرام مچلی اسٹن لڑیسی / کبابی پلاؤ مصالحہ 10 گرام			
سبز مرچ 2 عدد نمک حسب ضرورت	سبز مرچ 2 عدد نمک حسب ضرورت			

Handwritten signatures and initials at the bottom of the page.

Anexure-A Weekly Menu Schedule

ہفتہ وار کھانے کا جدول

رات کے کھانے کی تفصیل	سہ پہر چائے کی تفصیل	دوپہر کے کھانے کی تفصیل	ٹی بریک/دوران ٹی چائے کی تفصیل	ناشتہ کی تفصیل	ایام	نمبر شمار
مٹن کڑائی، دال ماش، سلاد، رائیہ، روٹی، کپھر مگس، مرہ، پاتی	چکن کڑائی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، موسمی فروٹ، پاتی	چکن کڑائی، سبزی گوشت، روٹی، سلاد، چٹنی، موسمی فروٹ، پاتی	چکن پتی، کیک، کیچپ، دودھ پتی/کافی	انڈا فرانی، مٹلی، روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	پیر	1
چکن کڑائی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، موسمی فروٹ، پاتی	مٹن کڑائی، چنا میوہ چاول، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	مٹن کڑائی، چنا میوہ چاول، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	لوبیا چاٹ، مکس بسکٹ، دودھ پتی/کافی	انڈا فرانی، چھولے، فرانی، روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	منگل	2
چکن کڑائی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، کپھر مگس، مرہ، پاتی	مٹن کڑائی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	کابلی پلاؤ، دال چنا گوشت، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	چکن روسٹ پیس، کیک، دودھ پتی/کافی، کیچپ	انڈا فرانی، جیم/مکھن، ڈبل روٹی، روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	بدھ	3
چکن کڑائی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، کپھر مگس، مرہ، پاتی	سبزی گوشت، مچھلی فرانی، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	سبزی گوشت، مچھلی فرانی، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	چنا چاٹ، مکس بسکٹ، دودھ پتی/کافی، چٹنی	انڈا فرانی، مٹلی، روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	جمعرات	4
چکن کڑائی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، کسٹرڈ، پاتی	مٹن کڑائی، چنا میوہ چاول، روٹی، کسٹرڈ، سلاد، رائیہ، پاتی	مٹن کڑائی، چنا میوہ چاول، روٹی، کسٹرڈ، سلاد، رائیہ، پاتی	چیکن سنوچ، کیک، کیچپ، دودھ پتی/کافی	انڈا فرانی، چھولے، فرانی، روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	جمعہ	5
آلو گوشت، سلاد، روٹی، رائیہ، موسمی فروٹ، پاتی	آلو گوشت، سلاد، روٹی، رائیہ، موسمی فروٹ، پاتی	ابے چھاول، دال چنا گوشت، روٹی، سلاد، کولڈ ڈرنک، رائیہ، پاتی	سموسہ، مکس بسکٹ، دودھ پتی/کافی، کیچپ	انڈا فاتی، جیم/مکھن، ڈبل روٹی/روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	ہفتہ	6
آلو گوشت، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، دہی، چٹنی، موسمی فروٹ، پاتی	چکن بریاتی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، کولڈ ڈرنک، پاتی	چکن بریاتی، سبزی، روٹی، سلاد، رائیہ، کولڈ ڈرنک، پاتی	پکڑے، مکس بسکٹ، دودھ پتی/کافی	آملیٹ، چھولے، روغنی نان، دودھ پتی، پاتی	اتوار	7

نوٹ: موسم کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ منیو میں بھی تبدیلی کی جائے گی۔

Handwritten signatures and initials.