

హాట్ పొంగల్ (సోమవారం-1)

కావలసిన పదార్థాలు:-

బియ్యం	- 1 కప్పు(200 గ్ రా)
పెసరపప్పు	- ½ కప్పు(100 గ్ రా)
నీరు	- 5 కప్పులు
నల్ల మిరియాలు	- 2 చెంచాలు(5 గ్ రా)
జీలకర్ర	- ¼ చెంచా(5 గ్ రా)
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 నానబెట్టుకున్న 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	పేరాధమిక 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), ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పుదీనా వేసి కొంచెం వేగిన తరువాత.
- అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, కొబ్బరి పేస్ట్, తరిగిన కూరగాయ ముక్కలు (బంగాళదుంపలు, క్యారెట్స్, బీన్స్, బఠాణీలు) వేసి బాగా వేయించి.
- కూరగాయ ముక్కలు మగ్గుతున్నప్పుడు ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా వేయించుకోవాలి.
- చివరిగా నానబెట్టిన బియ్యం వేసి కొద్దిగా వేయించుకోవాలి.
- దీనిలో సరిపడా నీళ్లు పోసి ఉడికిన తర్వాత దిండుకోవాలి.

గుడ్డు కూర(సోమవారం - 3)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారంభమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
గుడ్డు	1	100	1	100
ఉల్లిపాయలు	5 గ్లరా	500 గ్లరా	10 గ్లరా	1 కిలో
టమాటాలు	20 గ్లరా	2 కిలోలు	30 గ్లరా	3 కిలోలు
ఇతర కూరగాయలు	10 గ్లరా	1 కిలో	15 గ్లరా	1.5 కిలోలు
నూనె	4 గ్లరా	400 గ్లరా	6 గ్లరా	600 గ్లరా
కొత్తిమీర/పుదీనా	5 గ్లరా	500 గ్లరా	7.5 గ్లరా	750 గ్లరా
కరివేపాకు	5 గ్లరా	500 గ్లరా	7.5 గ్లరా	750 గ్లరా
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 రెండింటిని (అల్లం, వెల్లుల్లి) 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 గుజ్జగా వచ్చిన తర్వాత ముందు ఉడికించిన కోడిగుడ్లకు గాట్లు పెట్టి కూరలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.

మరియు వేరుశనగ చిక్కి (సోమవారం)

చింతపండు పులిహోర

(మంగళవారం -1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారాధమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	100 గ్లరా	10 కిలోలు	150 గ్లరా	15 కిలోలు
పల్లెలు	10 గ్లరా	1 కిలో	15 గ్లరా	1.5 కిలోలు
నూనె	2.5 గ్లరా	250 గ్లరా	3.5 గ్లరా	350 గ్లరా
తాలింపు దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
చింతపండు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

****ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండిమిర్చి, పచ్చిశనగపప్పు, కరివేపాకు మొదలైనవి.**

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- బియ్యంలో రాళ్ళు, పురుగులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- బియ్యాన్ని నీటిలో కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- చింతపండును నానబెట్టి, గుజ్జను 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, పచ్చిశనగపప్పు, పల్లీలు, మినప్పప్పు) తరిగిన పచ్చిమిర్చి వేసి, వేగిన తర్వాత పసుపు, ముందుగా తీసి ఉంచిన చింతపండు తగినంత ఉప్పు వేసి మూత పెట్టి ఉడికించాలి.
- సిద్ధమైన పులిహొర తాలింపును ముందుగా ఉడికిన అన్నానికి కలుపుకోవాలి.

దొండకాయ పచ్చడి (మంగళవారం -2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారంభమిక 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
వేరుశనగ 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 నానబెట్టుకోవాలి.

తయారీ విధానం:-

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

మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు(మంగళవారం)

కూరగాయల అన్నం (బుధవారం -1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారంభమిక పాఠశాల విద్యార్థులు	ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు
------------------	--------------------------------	---------------------------

	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	100 గ్లరా	10 కిలోలు	150 గ్లరా	15 కిలోలు
ఇతర కూరగాయలు	25 గ్లరా	2.5 కిలో	35 గ్లరా	3.5 కిలోలు
కొత్తిమీర	5 గ్లరా	500 గ్లరా	5 గ్లరా	500 గ్లరా
కరివేపాకు	5 గ్లరా	500 గ్లరా	5 గ్లరా	500 గ్లరా
నూనె	4 గ్లరా	400 గ్లరా	5 గ్లరా	500 గ్లరా
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 మిక్సీపట్టాలి / 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 బరాణీలు) 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(బుధవారం - 2)

కావలసినపదార్థాలు	వీరాధమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
ఇతర కూరగాయలు	15 గ్ రా	1.5 కిలోలు	15 గ్ రా	1.5 కిలోలు
ఉల్లిపాయలు	10 గ్ రా	1 కిలో	20 గ్ రా	2 కిలోలు
టమాటాలు	10 గ్ రా	1 కిలో	20 గ్ రా	2 కిలోలు
కొత్తిమీర	5 గ్ రా	500 గ్ రా	7.5 గ్ రా	750 గ్ రా
కరివేపాకు	5 గ్ రా	500 గ్ రా	7.5 గ్ రా	750 గ్ రా
నూనె	4 గ్ రా	400 గ్ రా	5 గ్ రా	500 గ్ రా
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 :-

- బంగాళాదుంపలు, 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 నీళ్లు పోసి కూర వచ్చేంత వరకు ఉడికించుకోవాలి.

ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు వేరుశనగ చిక్కి (బుధవారం)

సాంబార్ బాత్ (గురువారం-1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారాధమిక 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 గుజ్జా	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

* ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు.

**** శనగపప్పు, మినపప్పు, ధనియాలు, ఎండుమిరిచ్చి, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, ఎండుకొబ్బరి కోరు.**

మసాలా పౌడర్ తయారీ విధానం :-

శనగపప్పు - 50 గ్రాములు

మినపప్పు - 25 గ్రాములు

ధనియాలు - 25 గ్రాములు

ఎండుమిరిచ్చి - 6

దాల్చినచెక్క - చిన్న ముక్క

లవంగాలు - 4

ఎండుకొబ్బరి కోరు - 50 గ్రాములు

- పప్పు దినుసులు, ధనియాలు, ఎండుమిరిచ్చి, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, ఎండుకొబ్బరి కోరు వేరువేరుగా దోరగా వేయించుకోవాలి.
- మసాలా దినుసులు చల్లారాక పొడి చేసుకోవాలి.

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు:-

- బియ్యం నీటిలో బాగా ఉడికించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- వేరొక కుక్కర్లో కందిపప్పు లో చిటికెడు పసుపు వేసి ఉడికించి మెత్తగా మొదుపు కోవాలి.
- కూరగాయలను (ఉల్లిపాయ, బంగాళాదుంప, క్యారెట్ బీన్స్, పచ్చిమిరిచ్చి) ముక్కలుగా తరిగి ఉడికించుకోవాలి.

తయారీ విధానం:-

- మెదిపిన కందిపప్పులో చింతపండు గుఱ్ఱాను, తగినంత ఉప్పు, పసుపు వేసి ఉడికించిన తరువాత సిద్ధం చేసుకున్న మసాలా పౌడర్ వేసి ముందుగా ఉడికించిన అన్నాన్ని వేసి తాలింపు పెట్టుకోవాలి.
- ఐదు నిమిషాలు స్టెవ్ పైన పెట్టి దించిన తరువాత కొంచెం నెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి.

లేదా

నిమ్మకాయ పులిహోర (గురువారం- 2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారాధమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	100 గ్రా	10 కిలోలు	150 గ్రా	15 కిలోలు
పల్లెలు	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
నిమ్మరసం	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
పసుపు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత

****ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండిమిర్చి, పచ్చిశనగపప్పు, కరివేపాకు మొదలైనవి.**

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు :-

- బియ్యంలో రాళ్ళు, పురుగులు లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- బియ్యాన్ని నీటిలో కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- **నిమ్మరసం** 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, పచ్చిశనగపప్పు, పల్లీలు, మినప్పప్పు) తరిగిన పచ్చిమిర్చి వేసి, వేగిన తర్వాత పసుపు, ముందుగా తీసి ఉంచిన నిమ్మరసం తగినంత ఉప్పు వేసి మూత పెట్టి ఉడికించాలి.
- సిద్ధమైన పులిహోర తాలింపును ముందుగా ఉడికిన అన్నానికి కలుపుకోవాలి.

టమాటా పచ్చడి (గురువారం -3)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రధానిక 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 :-

- టమాటాలు, పచ్చిమిర్చిని ఉప్పు నీటితో కడిగి పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- చింతపండును నీటిలో నానబెట్టుకోవాలి.

తయారీ విధానం :-

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

మరియు ఉడికించిన కోడిగుడ్డు (గురువారం)

ఆకుకూర పప్పు (శుక్రవారం)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారంభమిక 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.

ఉడికించిన కోడిగుడ్డు మరియు వేరుశనగ చిక్కి
(శుక్రవారం)

ఆకుకూరలతో అన్నము (శనివారం - 1)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రధానమైన 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
గరం మసాలా పౌడర్	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
మసాలా దినుసులు	తగినంత	తగినంత	తగినంత	తగినంత
నూనె	2.5g	250g	3g	300g

ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాల్సిన పదార్థాలు:-

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

తయారీ విధానం:-

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

పప్పుచారు (శనివారం - 2)

కావలసినపదార్థాలు	ప్రారాధమిక పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
కందిపప్పు	10 గీరా	1 కిలో	15 గీరా	1.5 కిలోలు
ఉల్లిపాయలు	5 గీరా	500 గీరా	10 గీరా	1 కిలో
టమాటాలు	5 గీరా	500 గీరా	10 గీరా	1 కిలో
నూనె	2.5 గీరా	250 గీరా	3 గీరా	300 గీరా
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)

కావలసిన పదార్థాలు	ప్రారంభ పాఠశాల విద్యార్థులు		ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు	
	ఒకరికి	వంద మందికి	ఒకరికి	వంద మందికి
బియ్యం	25 గ్లాస్	2.5 కిలోలు	35 గ్లాస్	3.5 కిలోలు
పెసర పప్పు	10 గ్లాస్	1 కిలో	20 గ్లాస్	2 కిలోలు
నెయ్యి	4 గ్లాస్	400 గ్లాస్	7 గ్లాస్	700 గ్లాస్
బెల్లం	12 గ్లాస్	1.2 కిలోలు	15 గ్లాస్	1.5 కిలోలు
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.

