प्रेषक,

महानिरीक्षक कारागार,
उत्तर प्रदेश।

सेवा में

समस्त अधीनस्थ कार्यालयाध्यक्ष,
कारागार विभाग, उत्तर प्रदेश।   दिनांकः लखनऊ, 16 सितम्बर, 1997

विशयः कारागार बन्दियों के भोजन को अधिक पौश्टिक एवं स्वादिश्ट बनाने के सम्बन्ध में।

महोदय,

कारागार में निरूद्ध बन्दियों के भोजन को अधिक पौष्टिक एवं स्वादिष्ट (more nutritious and tastefrul diet) बनाने के उद्देश्य से निम्न प्राविधान किये जा रहे हैं। कृपया यह संशोधन दिनांक 01.10.1997 से प्रभावी होगें। दालों का कार्यक्रम (menu) परिक्षेत्रीयवार निम्नवत् निर्धारित किया जा रहा है ताकि इसी अनुसार दालों की किस्में बन्दियों को वितरित की जाये। जिस दिन सायंकाल विशेष भोजन बनाया जायेगा, उस दिन पूर्व की भांति ही विशेष भोजन वाले समय में दाल नहीं दी जायेगी।

इलाहाबाद/गोरखपुर परिक्षेत्र की कारागारें		
दिन	प्रातःकाल	सायंकाल
रविवार	अरहर की दाल	उरद/चने की दाल (30:15)
सोमवार	चने की दाल	मंसूर की दाल
मंगलवार	अरहर की दाल	उरद साबुत
बुधवार	उरद/चने की दाल (30:15)	अरहर की दाल
बृहस्पतिवार	अरहर की दाल	उरद की दाल
शुक्रवार	उरद/राजमा (30:15)	अरहर की दाल
शनिवार	अरहर की दाल	साबुत मंसूर

बरेली/लखनऊ परिक्षेत्र की कारागारें		
दिन	प्रातःकाल	सायंकाल
रविवार	अरहर की दाल	उरद की दाल
सोमवार	चने की दाल	मंसूर साबुत
मंगलवार	अरहर की दाल	चने की दाल
बुधवार	उरद/चने की दाल (30:15)	मंसूर की दाल
बृहस्पतिवार	अरहर की दाल	साबुत उरद
शुक्रवार	उरद/राजमा (30:15)	अरहर की दाल
शनिवार	अरहर की दाल	उरद/चने की दाल (30:15)

इलाहाबाद/गोरखपुर परिक्षेत्र की कारागारें		
दिन	प्रातःकाल	सायंकाल
रविवार	उरद/राजमा	चने की दाल

सोमवार	अरहर की दाल	उरद की दाल
मंगलवार	चने की दाल	सबुत मंसूर
बुधवार	उरद की दाल	चने की दाल
बृहस्पतिवार	अरहर की दाल	उरद साबुत
शुक्रवार	उरद/चने की दाल	अरहर की दाल
शनिवार	उरद/चने की दाल	मंसूर की दाल

2. बन्दियो को प्रत्येक रविवार की सायंकाल दिया जाने वाला विशेष भागजन अब माह में तीन बार, अर्थात् माह के प्रथम, तृतीय एवं अन्तिम रविवार को दिया जायेगा।

3 विशेष भोजन में पूड़ी तलने के लिए प्रति बन्दी 20 ग्राम तेल के स्थान पर 20 ग्राम वनस्पति घी प्रयोग किया जायेगा।

4. सप्ताह के प्रत्येक बुद्धवार के दोपहर के भोजन में आलू में 15 ग्राम दाल की बड़ी प्रति बंदी मिला कर सब्जी दी जायेगी। ''दाल की बड़ी'' को तलने के लिए 2 ग्राम तेल प्रति बन्दी की दर से अलग से दिया जायेगा। बड़ी की यह मात्रा निर्धारित सब्जी की मात्रा के अतिरिक्त होगी।

5. प्रत्येक शुक्रवार को दोपहर के भोजन में आलू में न्यूट्रीगेट (सोयाबीन की बड़ी) 10 ग्राम प्रति बन्दी की दर से मिला कर सब्जी बना कर दी जायेगी। न्यूट्रीगेट की यह मात्रा निर्धारित सब्जी की मात्रा के अतिरिक्त होगी।

6. आलू के उपलब्ध न होने की दशा में यह ''बड़ी''/न्यूट्रीगेट अन्य उपयुक्त सब्जी के साथ मिला कर भी दी जा सकती है।

7. नाश्ते में सप्ताह में दो दिन दिये जाने वाले उबले चने के साथ 25 ग्राम आलू प्रति बंदी की दर से छील कर एवं छोटे टुकड़ों में काट कर उबाल कर दिया जायेगा। यह आलू चने की निर्धारित मात्रा के अतिरिक्त होगा। तथा इसके लिए तेल, नमक, मिर्च आदि पूर्व में निधोरित उबले चने के नाश्ते में मानकों के अनुसार होगा।

8. सप्ताह में दो दिन वितरित किया जाने वाला ''भीगा चना'' अब नहीं दिया जायेगा। इसके स्थान पर प्रत्येक बन्दी को 90 से 100 ग्राम वजन की एक ''पाव रोटी'' (बन्द) सप्ताह में दो दिन नाश्ते में दी जायेगी।

9. प्रातकालीन नाश्ते में सप्ताह में तीन दिन दिये जाने वाले दलिया में 30 ग्राम गुड़ के स्थान पर 30 ग्राम चीनी प्रति बन्दी प्रतिदिन की दर से प्रयोग की जायेगी।

10 नाश्ते को साप्ताहिक कार्यक्रम (menu) निम्नवत् रहेगा।

नाश्ता	दिन
दलिया	रविवार, बुधवार, शुक्रवार
पाव रोटी (बन्द)	सोमवार, बृहस्पतिवार
उबला चना/आलू	मंगलवार, शनिवार

11. बन्दियों को दी जाने वाली चाय में प्रतिदिन प्रति बन्दी 2 ग्राम चाय के स्थान पर अब डेढ़ ग्राम चायपत्ती दी जायेगी तथा चाय के लिए प्रति बन्दी प्रतिदिन 20 ग्राम दूध के स्थान पर 25 ग्राम दूध मिलाया जायेगा।

12. विचाराधीन बन्दी (अश्रमकारी बन्दियों के लिए) निर्धारित आटे का मानकम 580 ग्राम प्रतिदिन प्रति बन्दी के स्थान पर 540 ग्राम प्रतिदिन प्रति बन्दी होगा। इस प्रकार एक खूराक भोजन के लिए बन्दियों को 270 ग्राम प्रतिदिन आटे से बनी हुई रोटियां दी जायेगीं। जिनकी माप का निर्धारण पूर्ववत् रहेगा परन्तु मात्रा प्रति बंदी 410 ग्राम के स्थान पर 380 ग्राम रहेगी।

भोजन के मानक्रम में किया गया संशोधन दिनांक 01.10.1997 से प्रभावी माना जायेगा। कृपया तद्नुसार कार्यवाही सुनिश्चित करें।

भवदीय,

हस्ताक्षरित

(बलविन्दर कुमार)
महानिरीक्षक कारागार,
उत्तर प्रदेश।

परिपत्र पृ0सं0: 34(1–6)/भागा–2(1)27/27 तद्दिनांकित।

प्रतिलिपि क्षेत्रीय उप महानिरीक्षक कारागार, आगरा/मेरठ/बरेली/गोरखपुर/लखनऊ/इलाहाबाद (मुख्यालय कानपुर) को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

भवदीय,

हस्ताक्षरित

(बलविन्दर कुमार)
महानिरीक्षक कारागार,
उत्तर प्रदेश।