

कार्यालय नगर पालिक निगम, रायपुर (छ.ग.)

मध्यान्ह भोजन योजना—पहल एनजीओ द्वारा

समय पर मध्यान्ह भोजन नहीं पहुचने पर या मात्रा, गुणवत्ता आदि में शिकायत हेतु निम्नलिखित व्यक्ति से सम्पर्क करें:—

नाम	फोन / मोबाईल नं.
किचन सेंटन (देवपुरी)	0771-13205908
श्री सुनील बालानी (सचिव)	9329564000, 9839168000
श्री सुशील नत्थानी	9302210068, 9826610068
सुश्री सुधा बागड़ी	9300608826
श्री ओमप्रकाश पटेल	9300164002
श्री चन्द्रिका निषाद	9754939362



dk; kly; ¼' k{kk foHkkx½ uxj ikfyd fuxe] jk; ig NÜkhl x<+

Oku ua 2535780]90] 2533417 QDI % 0771&2227395

E\_mail :- dc\_rmc@rediffmail.com

ifr Nk= dks nh tkus okyh e/; klg Hkktu dh ek=k  
dSykjh , oa iks/hu dk ehuv

सोमवार				
मीनू		मात्रा	कैलोरी	प्रोटीन
दाल	मिक्स दाल	25 ग्राम	90.00	4.00
चावल	चावल	100.ग्राम	345.00	6.80
पापड़	पापड़	7 ग्राम	20.00	2.70
	तेल(पापड़ एवं दाल में )	5 ग्राम	45.00	
			<b>500.00</b>	<b>13.50</b>

राहल दाल, छीलके वाली मुंगदाल, छीलके वाली उड़द दाल, छीलके वाली मसुर दाल समान अनुपात में मिक्स कर बनावे

मंगलवार				
मीनू		मात्रा	कैलोरी	प्रोटीन
चावल	चावल	100.ग्राम	345.00	6.80
सब्जी	चना/मटर/झुरगा	25 ग्राम	85.00	4.00
	आलू	20 ग्राम	20.00	0.40
	सोयाबीन बड़ी	5 ग्राम	22.00	2.15
	तेल(सब्जी में)	3 ग्राम	27.00	
			<b>499.00</b>	<b>13.35</b>

बुधवार				
मीनू		मात्रा	कैलोरी	प्रोटीन
चावल	चावल	100.ग्राम	345.00	6.80
दाल	मिक्स दाल	25 ग्राम	90.00	4.00
	तेल(दाल में)	3 ग्राम	27.00	
चटनी	भुनी मुंगफली	8 ग्राम	44.00	2.00
	भुना चना	8 ग्राम	28.00	2.00
			<b>534.00</b>	<b>14.80</b>

राहल दाल, छीलके वाली मुंगदाल, छीलके वाली उड़द दाल, छीलके वाली मसुर दाल समान अनुपात में मिक्स कर बनावे

गुरुवार				
मीनू		मात्रा	कैलोरी	प्रोटीन
चावल	चावल	100.ग्राम	345.00	6.80
सांभर दाल	दाल	20 ग्राम	72.00	3.20
	सब्जी	20 ग्राम	3.00	
	सोयाबीन बड़ी	5 ग्राम	22.00	2.15
	मुंगफली का दाना पीसकर	5 ग्राम	28.00	1.25
	तेल(दाल में)	3 ग्राम	27.00	
			<b>497.00</b>	<b>13.40</b>

शुक्रवार				
मीनू		मात्रा	कैलोरी	प्रोटीन
चावल	चावल	100.ग्राम	345.00	6.80
दाल	मिक्स दाल	25 ग्राम	90.00	4.00
सब्जी	आलू	20 ग्राम	20.00	0.40
	सोयाबीन बड़ी	20ग्राम	80.00	4.30
	तेल(दाल एवं सब्जी में)	5 ग्राम	45.00	
			<b>580.00</b>	<b>15.50</b>

शनिवार				
मीनू		मात्रा	कैलोरी	प्रोटीन
खीर	चावल	40 ग्राम	140.00	2.80
	दूध	60 ग्राम	50.00	2.50
	शक्कर	30 ग्राम	120.00	
अंकुरित अनाज	अंकुरित चना	10 ग्राम	36.00	2.00
	अंकुरित मुंगफली	10 ग्राम	56.00	2.50
			<b>402.00</b>	<b>9.80</b>