

सीपमूलक पाठ्यक्रम
कमी तेस्रो
(Commis III Curriculum)
(कार्यस्थलमा आधारित पाठ्यक्रम)



नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय
राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान विकास समिति
राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान
भैँसेपाटी, ललितपुर
फोन नः ०१ ५५९०२५४, ५५९०८००
फ्याक्स नः ०१ ५५९०८९४
ईमेल: info@vsdta.gov.np

आ. ब. २०८१।०८२

कृतज्ञता

पर्यटन तथा आतिथ्यता क्षेत्रको व्यवसायसम्बन्धी कमी III पेशाको पाठ्यक्रम निर्माण तथा परिमार्जन कार्य होटल एशोसिसन, नेपालको नेतृत्वमा, रोजगारदाताको विषयगत संघको प्रतिनिधित्व सहित, राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान विकास समितिको मिति २०८१।०९।१५ को निर्णय, होटल एशोसिसन, नेपालको मिति २०८१।०९।२६ को सिफारिस पत्र तथा प्रतिष्ठानको मिति २०८१।१०।१० को निर्णयबाट गठन गरिएको पाँच सदस्यीय पाठ्यक्रम मस्यौदा उपसमितिमार्फत सम्पन्न गरिएको हो। उपसमितिमा श्री टेकबहादुर महत (संयोजक), श्री सूर्यकिरण श्रेष्ठ र श्री मनराजा खत्री (विज्ञ सदस्य), श्री नारायण प्रसाद निरौला (सदस्य), र श्री दिनेश लम्साल (श्री कैलाश कुमार चौहान २०८२।०१।२३ सम्म) (सदस्यसचिव) को सक्रिय भूमिका रहेको थियो।

पाठ्यक्रम विकास प्रक्रिया अन्तर्गत DACUM गोष्ठी सञ्चालन, कार्य विश्लेषण, प्रारम्भिक मस्यौदा निर्माण, विषय विज्ञद्वारा मूल्यांकन, वैधता परीक्षण तथा सुझावको समावेशसहित अन्तिम मस्यौदा तयार पारिएको हो। यसलाई कार्यस्थलमा आधारित (Apprenticeship) हुने गरी तयार पारिएको छ भने यसमा सामी परियोजना (SAMI Project) मार्फतको आर्थिक सहयोग प्राप्त भएको थियो। त्यसैगरी, होटल एशोसिसन, नेपाल (HAN) र राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान (NAVIT) बीच सहकार्यको सुरुवात गर्न महत्वपूर्ण पहल र योगदान पुऱ्याउनु भएका अध्यक्ष श्री विनायक शाहज्यूको भूमिका अतुलनीय रह्यो।

पाठ्यक्रम विकासका सम्पूर्ण प्रक्रियामा सहजीकरण गर्ने पाठ्यक्रम विकास विज्ञ श्री दिपक प्रसाद पौडेल तथा प्रतिष्ठानका पाठ्यक्रम मापदण्ड निर्धारण शाखाका शाखा अधिकृत श्री नारायण प्रसाद निरौला एवम् सामी परियोजनाका सिप विकास विज्ञ श्री सुरेन्द्रमोहन यादव को योगदान उल्लेखनीय रह्यो। DACUM कार्यशालामा World Bank तथा HELVETAS, Nepal को प्राविधिक सहयोगका साथै सहभागी व्यवसायीहरू श्री निर्मला तामाङ, श्री साङ्गे तामाङ, श्री सागर विक, श्री समय लिम्बू, श्री प्रविनकुमार राई, श्री अभिनास महर्जन, श्री नेपालजित ठकुरी, श्री मोहन मगर, श्री विवेक मगर, श्री गौरव थापा, श्री विजय बलामी मगर र श्री अरुण मगरले प्रदान गर्नुभएको जानकारी र अनुभव अत्यन्त महत्वपूर्ण रह्यो।

त्यसैगरी, मिति २०८२।०३।१७ गते आयोजित पाठ्यक्रम वैधता परीक्षण कार्यक्रममा श्री विनोद अर्याल, श्री पंकज पनेरू र श्री श्यामकुमार खड्काले मूल्यांकनकर्ताको रूपमा पुऱ्याउनुभएको योगदान सराहनीय छ। अन्तिम मस्यौदा समितिमा प्रस्तुत गर्दा अमूल्य सुझाव र सल्लाह प्रदान गर्नु भएका माननीय श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्री श्री शरदसिंह भण्डारी, राष्ट्रिय योजना आयोगका माननीय सदस्य डा. प्रकाशकुमार श्रेष्ठ, प्रतिष्ठानका अध्यक्ष तथा सचिव डा. कृष्णहरि पुष्कर तथा प्रतिष्ठान विकास समितिका सदस्यहरूको सहयोग प्रति प्रतिष्ठान आभारी छ।

उपरोक्त सम्पूर्ण प्रक्रियामा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनु भएका सबै महानुभाव र संस्थाहरू प्रति प्रतिष्ठान हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ।

राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान,
भैँसेपाटी, ललितपुर।

पाठ्यक्रम स्वीकृति गर्ने समिति

राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान र होटल एशोसिएसन, नेपालको सहकार्यमा निर्माण भएको कमी III पेशाको ३९० घण्टाको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान विकास समिति (गठन) आदेश २०८० को दफा ३ बमोजिम गठन भएको समितिले सोही आदेशको दफा ४(ड) बमोजिम यहि २०८२ साल असार २९ गते स्वीकृत गरी लागु गरेकोछ।

राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान विकास समितिमा रहनु भएका पदाधिकारीहरु

क्र सं	पद	नाम	मन्त्रालय वा संस्थाको नाम	समितिमा पदाधिकार
१	सचिव	श्री डा.कृष्णहरि पुष्कर	श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय	अध्यक्ष
२	सहसचिव	श्री	अर्थ मन्त्रालय	सदस्य
३	सहसचिव	श्री बैकुण्ठ अर्याल	शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय	सदस्य
४	सहसचिव	श्री जितेन्द्र बस्नेत	उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय	सदस्य
५	सहसचिव	श्री कृष्णप्रसाद सापकोटा	श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय	सदस्य
६	महानिर्देशक	श्री चक्रपाणी पाण्डे	श्रम, तथा व्यवसायजन्य सुरक्षा विभाग	सदस्य
७	कार्यकारी निर्देशक	श्री डा. द्वारिका उप्रेती	वैदेशिक रोजगार बोर्ड	सदस्य
८	विज्ञ	श्री ईन्दिरा शर्मा	श्रम रोजगार तथा तालिम सम्बन्धी विज्ञ	सदस्य
९	विज्ञ	श्री विष्णुगोपाल गडतौला	श्रम रोजगार तथा तालिम सम्बन्धी विज्ञ	सदस्य
१०	प्रतिनिधि	श्री उपेन्द्र शर्मा घिमिरे	नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ	सदस्य
११	प्रतिनिधि	श्री बिरेन्द्रराज पाण्डे	नेपाल उद्योग परिसंघ	सदस्य
१२	प्रतिनिधि	श्री बेलीमैया घले	संयुक्त ट्रेड युनियन समन्वय केन्द्र (JTUCC)	सदस्य
१३	कार्यकारी निर्देशक	श्री रमेशकुमार बखती	राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान,भैसेपाटी ललितपुर	सदस्य सचिव

बिषय सूची

१ पाठ्यक्रम निर्माण प्रकृया	१
२. पाठ्यक्रम परिचय	१
३. लक्ष्य:	१
४. उद्देश्य:	२
५. सिकाइ उपलब्धी	२
६. प्रशिक्षार्थीको न्यूनतम योग्यता	२
७. तालिम अवधि:	३
८. पाठ्य संरचना	३
९. प्रशिक्षकको योग्यता	४
१०. प्रशिक्षक प्रशिक्षार्थी अनुपात	४
११. प्रशिक्षण विधि:	४
१२. प्रशिक्षणको भाषा	५
१३. प्रशिक्षार्थी उपस्थिति	५
१४. प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन	५
१५. प्रमाण-पत्र प्रदान:	६
१६. पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव	६
१७. आवश्यक भौतिक पूर्वाधार	७
१८. मेसिन, औजार, उपकरणको विवरण	८
१९. तालिम सामग्री	१०
मोड्युल १: पाककला/कुकिङ्ग परिचय	१४
मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा	१६
मोड्युल ३: खाद्यान्न भण्डारण	२३
मोड्युल ४ : मिजा प्ला (MISE-EN-PLACE)	२९
मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी	४३
मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी (SAUCE AND GRAVY) तयारी	५२
मोड्युल ७: सलाद र ड्रेसिङ्ग तयारी	६१
मोड्युल ८: ब्रेक फास्ट तयारी	७१
मोड्युल ९: स्न्याक्स (SNACKS) तयारी	८४
मोड्युल १० : लाईट मिल्स (LIGHT MEALS) तयारी	९५
मोड्युल ११: नेपाली खाना (NEPALI FOODS) तयारी	१०७
मोड्युल १२: सञ्चार सीप	११४
मोड्युल १३: व्यावसायिकता बिकास	११७
ल्याव तथा अन्य आवश्यक सामग्रीहरूको लेआउट वा नमुना फोटो वा स्केच वा चित्रहरू	१२०
पर्यटन तथा आतिथ्यता क्षेत्रका विषयहरूको पाठ्यक्रम मस्यौदा उपसमिति	१२१
डेकम कार्य शालामा संलग्न विज्ञहरू	१२२
कमी III को पेशागत विश्लेषण चार्ट (DACUM CHART)	१२३

१ पाठ्यक्रम निर्माण प्रकृया

राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान र होटल एशोसिसन, नेपालको सहकार्य तथा संघको नेतृत्वमा संघको तर्फबाट संयोजक सहित ३ जना र प्रतिष्ठानको तर्फबाट सदस्य सचिव सहित २ जना रहने गरी ५ सदस्यीय पाठ्यक्रम निर्माण उपसमिति गठन गरी कमी III पेशाको पाठ्यक्रम निर्माण प्रकृया सुरु गरिएको हो। यो पाठ्यक्रम निर्माणको थालनी संघको तर्फबाट छनोट तथा सिफारिस भएका ०९ जना सोही पेशाका दक्ष कामदारहरूको उपस्थितिमा डेकम (DACUM) कार्यशाला संचालन गरी पेशामा गर्नुपर्ने मुख्य काम (Duties) र सहायक काम (Task) पहिचान गरी गरिएको थियो। यसरी पहिचान गरिएका सहायक कामहरूको कार्य विश्लेषण गरी मस्यौदा पाठ्यक्रम तयार गरियो। तयारी मस्यौदा पाठ्यक्रमलाई विज्ञहरू सम्मिलित कार्यशालाको आयोजना गरी प्रमाणिकरण (Validation) गरी अन्तिम रूप दिइएको हो। यो पाठ्यक्रम राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान विकास समितिबाट स्वीकृत भए पछि लागु हुनेछ।

२. पाठ्यक्रम परिचय

यो पाठ्यक्रम होटल एशोसिसन, नेपालको माग अनुसार संघकै नेतृत्वमा तयार पारिएको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम (Competency-based Curriculum) हो। यो पाठ्यक्रम कमी III ले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ। यो पाठ्यक्रमले प्रशिक्षकहरूलाई सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान तथा सिपहरू प्रदर्शन तथा प्रशिक्षण गर्न र प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत सिप प्राप्त गर्न र दक्ष हुन मार्ग निर्देशन प्रदान गर्दछ। यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम भएकोले ८० प्रतिशत समय सिप सिकाइमा र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञानको लागि छुट्याइएको छ। यो पाठ्यक्रम अनुसारको सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक प्रशिक्षण सुरु दिन देखिनै कार्यस्थलमा आधारित भएर सोही उद्योगमा कार्यरत दक्ष कुकहरू मार्फत उनिहरूकै सुपरिवेक्षणमा प्रदान गरिनेछ। अर्थात् यो पाठ्यक्रम अनुसारको सिकाई औपचारिक तालिम केन्द्रमा भन्दा पनि सम्बन्धित उद्योगमा काम गर्दै सिक्दै गर्ने सिद्धान्तमा आधारित छ। तर यो पाठ्यक्रम अनुसारको प्रशिक्षण औपचारिक तालिम केन्द्रमा समेत प्रदान गर्न सकिनेछ। यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमबाट उत्पादित जनशक्ति सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सिपहरूमा दक्ष भई रोजगारदाताको माग अनुसार दक्ष पेशाकर्मीको रूपमा स्वरोजगार हुन अथवा सम्बन्धित पेशामा रोजगारी प्राप्त गर्न सक्षम हुने विश्वास लिइएको छ। यो पाठ्यक्रम तालिम केन्द्रमा तथा कार्यस्थलमा संचालन गर्न सकिनेछ।

३. लक्ष्य:

यस पाठ्यक्रमको लक्ष्य पर्यटन तथा आतिथ्यताको क्षेत्रमा आधारभूत तहका कमी IIIका रूपमा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारी तथा स्वरोजगारका अवसरहरू सिर्जना गर्ने रहेको छ।

४. उद्देश्यः

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमको उद्देश्य निम्नानुसार रहेका छन् :

- होटल, रेष्टुरेण्ट तथा क्याफेहरुमा सिनियर वेटर/वेट्रेसहरुको प्रत्यक्ष निगरानीमा काम गराउदै सिकाउदै स्वदेश तथा विदेशमा अवस्थित आतिथ्य सेवा अन्तर्गत संचालित होटल, रेष्टुरेण्ट तथा क्याफेहरुलाई आवश्यक पर्ने आधारभूत तहका दक्ष सहयोगी कुकहरु तयार गर्ने।
- तालिम केन्द्रहरुबाट उत्पादित जनशक्ति र रोजगारदातालाई आवश्यक जनशक्तिको सीपको स्तरको बीचमा देखिएको असमनता (Gap) को अन्त्य गर्ने।
- दक्ष कुकहरुको प्रयोग गरी होटल, रेष्टुरेण्ट तथा क्याफेहरुले प्रदान गर्ने सेवाको स्तर अभिवृद्धि गरी ग्राहकलाई अधिकतम सन्तुष्टि प्रदान गर्ने।
- देशमा व्याप्त बेरोजगारी समस्यालाई आंशिक रुपमा समाधान गर्न सहयोग पुर्याउने।

५. सिकाइ उपलब्धी

यो पाठ्यक्रमको मुख्य केन्द्रविन्दु प्रयोगात्मक सिप हुनेछ। यो पाठ्यक्रममा आवश्यकता अनुसार प्रयोगात्मक सिपलाई सहयोगी हुने गरी सैद्धान्तिक ज्ञानहरु समेत समावेस गरिएको छ। यो पाठ्यक्रम अनुसार तालिम प्राप्त प्रशिक्षार्थीहरुले तालिमको अन्त्यमा निम्न सिकाइ उपलब्धी प्राप्त गर्न सक्षम हुनेछन्:

- होटल, रेष्टुरेण्ट तथा क्याफेहरुले प्रदान गर्ने खद्यान्नका विभिन्न परिकारहरु तयार गरी पाहुनालाई सेवा प्रदान गर्नको लागि आवश्यक पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा कायम गर्न।
- होटल, रेष्टुरेण्ट तथा क्याफेहरुमा उपलब्ध तयारी, अर्ध तयारी तथा कच्चा पदार्थको सहि तरिकाले भण्डारण गर्न।
- खानाका विभिन्न परिकार तयार गर्नु भन्दा पहिला गर्नुपर्ने पूर्व तयारिका कार्यहरु सम्पादन गर्न।
- खानाका विभिन्न परिकार तयार गर्नको लागि आवश्यक पर्ने स्टक, सुप, सस, ग्रेभी, सलाद, ड्रेसिङ्ग आदि तयार गर्न।
- ग्राहकको इच्छा अनुसारका ब्रेकफास्ट, स्न्याक्स, लाईट मिल तथा नेपाली खानाका विभिन्न परिकारहरु तयार पार्न।
- संचार तथा पेशागत वृत्ति विकास गर्न।

६. प्रशिक्षार्थीको न्यूनतम योग्यता

यो पाठ्यक्रम अनुसार तालिम लिन चाहने प्रशिक्षार्थीहरुको न्यूनतम योग्यता यस प्रकार रहेको छः

- न्यूनतम विद्यालय शिक्षाको आधारभूत तह (८ कक्षा) उत्तीर्ण भएको।
- उमेर १८ बर्ष पुरा भएको।
- नेपाली नागरिक।

नोट: विशिष्ट परिवेशमा सहभागीहरूको योग्यता संस्थाको नियमानुसार हुन सक्ने तर प्रतिष्ठानको पूर्वस्वीकृति अनिवार्य हुने ।

७. तालिम अवधि:

यो पाठ्यक्रमको जम्मा तालिम अवधि ३९० घण्टा अर्थात दैनिक ६ घण्टाको दरले ६५ कार्य दिन (३ महिना)को हुनेछ। जसमध्ये ७८ घण्टा (२० प्रतिशत) समय सैद्धान्तिक ज्ञानको लागि र ३१२ घण्टा (८० प्रतिशत) समय प्रयोगात्मक सिपको लागि छुट्याइएको छ।

८. पाठ्य संरचना

क्र सं	मोड्युल	सैद्धान्तिक घण्टा	प्रयोगात्मक घण्टा	जम्मा समय घण्टा
१	पेशागत परिचय	१२	०	१२
२	पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	६	१८	२४
३	खाद्य सामग्री भण्डारण	४	१६	२०
४	मिजा प्ला (Mise-en-Place)	६	३६	४२
५	स्टक र सुप तयारी	६	३०	३६
६	सस् र ग्रेभी तयारी	६	२८	३४
७	सलाद र ड्रेसिङ्ग तयारी	६	३०	३६
८	ब्रेकफास्ट तयारी	६	४०	४६
९	स्न्याक्स तयारी	६	३६	४२
१०	लाईट मिल तयारी	८	४०	४८
११	नेपाली खाना तयारी	४	१८	२२
१२	सञ्चार सीप	४	१०	१४
१३	पेशागत विकास	४	१०	१४
	कूल जम्मा समय	७८	३१२	३९०

९. प्रशिक्षकको योग्यता

• मुख्य प्रशिक्षक:

- सम्बन्धित विषयमा उच्च शिक्षा (Bachelor/Diploma) हाँसिल गरी सम्बन्धित काममा १ वर्षको कार्य अनुभव हाँसिल गरेको र कम्तिमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त;
- विद्यालय तह उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित पेशामा न्यूनतम सिप तह २ उत्तीर्ण गरी ३ वर्षको कार्य अनुभव हासिल गरेको र कम्तिमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त ;
- अथवा सम्बन्धित पेशामा कम्तिमा ७ वर्षको कार्य अनुभव हासिल गरेको र कम्तिमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त ;(कार्य अनुभव संस्थागत दर्ता भएका रोजगारदाताहरूबाट प्रमाणित गरेको हुनु पर्नेछ)

• सहायक प्रशिक्षक:

- कक्षा ८ उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित पेशामा न्यूनतम सिप तह १ उत्तीर्ण गरी २ वर्षको कार्य अनुभव हासिल गरेको र कम्तिमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त ;
- अथवा सम्बन्धित पेशामा कम्तिमा ५ वर्षको कार्य अनुभव हासिल गरेको र कम्तिमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त ;(कार्य अनुभव संस्थागत दर्ता भएका रोजगारदाताहरूबाट प्रमाणित गरेको हुनु पर्नेछ)

१०. प्रशिक्षक प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीको अनुपात १:१० हुनेछ।
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीको अनुपात १:२० हुनेछ।

११. प्रशिक्षण विधि:

यस पाठ्यक्रम अनुसार सैद्धान्तिक प्रशिक्षणको लागि व्याख्यान विधि, प्रोजेक्टर मार्फत प्रस्तुति, भिडियो, र अडियो मार्फत प्रशिक्षण गर्ने आदि विधि प्रयोग गरिनेछ भने प्रयोगात्मक प्रशिक्षणको लागि सोही उद्योगमा कार्यरत विज्ञ कुकहरूले गरेको काम अवलोकन गर्ने, उनिहरूको निर्देशन अनुसार कार्य गर्ने, तथा एकल प्रयोगात्मक अभ्यास गर्दै सिक्ने विधिहरू अवलम्बन गरिनेछ। तालिम केन्द्रमा प्रशिक्षण गर्दा भने प्रशिक्षकद्वारा कार्य प्रदर्शन गर्ने, प्रशिक्षकको निर्देशन सँगैसँगै अभ्यास गरेर सिक्ने र प्रशिक्षकको अवलोकनमा एकल प्रयोगात्मक अभ्यासबाट सिक्ने विधिहरू प्रयोग गरिने छ। यसका अलावा प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी पेशासंग सम्बन्धित विभिन्न भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने वा समूह कार्य गर्न लगाउने जस्ता विधि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

१२. प्रशिक्षणको भाषा

प्रशिक्षणको भाषा नेपाली हुनेछ तर प्रशिक्षार्थीहरूलाई ध्यानमा राखेर स्थानीय भाषाको प्रयोग गर्न सकिनेछ। प्राविधिक शब्दावलीहरू (Technical Terminologies) भने अंग्रेजीमा उल्लेख हुन सक्नेछन्।

१३. प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

यसमा प्रशिक्षार्थीहरूले तालिम सञ्चालन भएको जम्मा दिनको न्यूनतम ९० प्रतिशत दिन उपस्थिति भै तोकिएका सक्षमताहरू सिकेको प्रशिक्षकले सुनिश्चित गर्नु पर्नेछ। सो नभएमा तालिम पुरा गरेको मानिने छैन र अन्तिम मूल्यांकनमा सहभागी गराइने छैन साथै तालिम सम्पन्न गरी दक्षता हाँसिल गरेको प्रमाणपत्र उपलब्ध गराइने छैन।

१४. प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन

- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको (सैद्धान्तिक) मूल्याङ्कन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नुपर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले प्राप्त गरेको सिपको मूल्याङ्कन सम्बन्धित प्रशिक्षक वा उद्योगको सुपरभाइजरले नियमित रूपमा गर्नुपर्नेछ भने तालिमको अन्त्यमा एक पटक प्रयोगात्मक मूल्याङ्कन गरी सो को अभिलेख राख्नु पर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले प्रत्येक दक्षता हाँसिल गरेको सुनिश्चितताको लागि आवश्यकता अनुसार सुधारात्मक र अन्त्यमा एक पटक निर्णयात्मक मूल्यांकन गर्ने व्यवस्था रहेको छ। मूल्यांकनको किसिममा परीक्षा लिखित, मौखिक वा परियोजना कार्य समेत उल्लेख गरी अंक निर्धारण गरिने छ। यसको अभिलेख र योजना मुख्य र सहायक प्रशिक्षकको हुने छ।
- प्रशिक्षार्थी सफल हुन प्रत्येक मोड्युलको सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक दुबै मूल्यांकनमा क्रमशः कम्तीमा ५० र ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्नेछ।
- प्रशिक्षकले मार्कलेजरमा प्रशिक्षार्थीहरूको अभिलेखन गरी प्रमाणित गरेको आधारमा मात्र तालिम सम्पन्नको प्रमाण पत्र प्रदान गर्नु पर्नेछ। सोही प्रमाण पत्रका आधारमा सिप तह निर्धारण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।
- प्रशिक्षार्थी छनोटको लागि प्रतिष्ठानको नियमावली वा तोकेको अवस्था बाहेकमा आवश्यक प्रवेश परीक्षाको सञ्चालन रोजगारदातासंगको सहकार्यमा सम्बन्धित संस्थाले नै गर्नुपर्नेछ।

१५. प्रमाण-पत्र प्रदान:

यो पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेको सक्षमता हाँसिल गरेको भनी प्रशिक्षकहरूले प्रमाणित गरेपछि सम्बन्धित संस्थाले कमी III को तालिम सम्पन्न प्रमाणपत्र उपलब्ध गराउने छ । सिप प्रमाणिकरण गर्ने कार्यका लागि यो प्रमाणपत्रलाई आधार मानेर अधिकार प्राप्त संस्थाले सिप परीक्षण गरी सिप तह उल्लेख गरी प्रमाणपत्र उपलब्ध गराउन सक्नेछ ।

१६. पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव

- १ यो पाठ्यक्रम सक्षमतामा आधारित दक्षता हाँसिल गर्ने गरी तयार पारिएको छ ।
- २ प्रशिक्षार्थी छनोटको लागि प्रवेश परीक्षाको सञ्चालन रोजगारदातासंगको सहकार्यमा सम्बन्धित संस्थाले नै गर्न सकिनेछ भने यसले राखेको न्यूनतम् शैक्षिक योग्यता हाँसिल गरेको हुनु पर्नेछ ।
- ३ प्रशासनिक प्रयोजनको लागि यो पाठ्यक्रमको लागू गर्ने सामान्य अवस्थामा न्यूनतम् अवधि ३ (तीन) महिना हुनेछ । त्यो अवधिभर प्रशिक्षकहरूलाई पूर्व तयारी, वास्तविक कार्यस्थलको अनुभव दिलाउन समन्वय गर्न, परीक्षा तथा मूल्यांकन र प्रशिक्षार्थीहरूको सिप सिकाइको अभिलेख लेखांकन जस्ता कार्यमा खटाएर पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा पूर्णता प्राप्त गर्नु पर्नेछ ।
- ४ प्रशिक्षार्थीहरूलाई सरलबाट जटिल तर्फ हुने गरि सिकाउनु पर्नेछ ।
- ५ यो पाठ्यक्रममा प्रशिक्षकले पहिला देखाएर त्यसपछि संगै गरेर र अन्तिममा स्वतन्त्र गर्न दिएर सिकाउने विधिलाई अवलम्बन गर्नु पर्नेछ भने प्रशिक्षार्थीहरूको क्षमता अनुसार दोहोर्याएर गर्नुपर्ने भए त्यो पनि गरेर सम्बन्धित सक्षमता हाँसिल भएको सुनिश्चितता गर्नु पर्नेछ ।
- ६ प्रशिक्षकले प्रत्येक प्रशिक्षार्थीहरूले गरेको नमूना कार्यको अभिलेखन गरी अभिलेख राख्नु पर्नेछ । पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न नसकिएको अवस्थामा प्रशिक्षकले नयाँ प्रविधि ज्ञान र सिप दिनुपर्ने अवस्था रहेमा पाठ्यक्रमलाई आधार मानी थप २० प्रतिशत नविन कार्य उपकार्यहरूहरू सिकाउन सकिनेछ ।
- ७ यो पाठ्यक्रममा सामान्य अवस्थामा सैद्धान्तिक कक्षामा २० जना र प्रयोगात्मक कक्षामा १० जना मात्र हुने व्यवस्था गरिएको छ । प्रशिक्षक प्रशिक्षार्थी अनुपात सैद्धान्तिक: १:२० र प्रयोगात्मक १:१० हुनुपर्नेछ ।
- ८ यो पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा ल्याउन तोकिएको योग्यता पुगेको मुख्य प्रशिक्षक र सहायक प्रशिक्षकको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।

- ९ वास्तविक कार्यस्थल (On the Job Training-OJT)को अनुभव दिलाउन प्रशिक्षक। तालिम प्रदायक। सम्बन्धित संघ। प्रतिष्ठानको सहजीकरणमा पाठ्यक्रमले तोकेको कार्यघण्टाको ५ देखि १० प्रतिशत कार्यघण्टाको अनुभव हाँसिल गराउन पनि सकिनेछ।
- १० यस पाठ्यक्रममा उद्यमशीलताको सामान्य जानकारी मात्र उपलब्ध गराई स्वरोजगारमा संलग्न हुन प्रोत्साहन गरिने छ।
- ११ सम्बन्धित तालिम प्रदायक सस्था वा रोजगारदाताहरूको छाता संगठनले रोजगारदाता तथा अन्य सरोकारवालाहरूसँग समन्वय तथा सहकार्य गरी प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार तथा स्वरोजगारको लागि सहजिकरण गर्नु पर्नेछ।
- १२ प्रशिक्षार्थीहरूलाई रोजगार तथा स्व-रोजगार सम्बन्धी परामर्श प्रदान गर्ने, गराउने कार्य गर्नु पर्नेछ।
- १३ प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यक व्यक्तिगत विवरण, रोजगार/स्वरोजगारको अवस्था आदिको अभिलेख राख्ने र नियमित अद्यावधिक गर्ने कार्य गर्नु पर्नेछ।
- १४ सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रम सुधारको लागि प्रतिष्ठानमा औपचारिक रूपमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्नु पर्नेछ।
- १५ यो पाठ्यक्रम कुनैपनि संगठित संस्था वा सरकारी कार्यालयहरूले आफ्नै आर्थिक स्रोत परिचालन गरेर सञ्चालन गर्न सकिनेछ भने पाठ्यक्रम बमोजिम तालिम लिएका व्यक्तिहरूको पूर्व जानकारी प्रतिष्ठानमा दिई अनुमति लिएमा प्रतिष्ठानको तथ्यांक प्रणाली (Data Entry System)मा प्रविष्टी गर्न सकिने छ।

१७. आवश्यक भौतिक पूर्वाधार

यो पाठ्यक्रम अनुसार तालिम सञ्चालन गर्न देहायका भौतिक पूर्वाधार भएको सुनिश्चित गरिनु पर्नेछः

क्र सं	विवरण	संख्या	कैफियत
१	अफिस कोठा। आगन्तुक बस्न मिल्ने सोफाहरू भएको	१	न्यूनतम
२	सैद्धान्तिक तालिम संचालन गर्नका लागि न्यूनतम बीस जना प्रशिक्षार्थीलाई प्रशिक्षण दिन सक्ने गरी कुर्सी टेबल स्मार्टबोर्ड। ह्याइटबोर्ड सहितको कक्षा कोठा अथवा PPT Power point व्यवस्था हुनु पर्ने	१	
३	एक पटकमा १० जनालाई प्रयोगात्मक अभ्यास गराउनको लागि आवश्यक कार्यशाला (संचालनमा रहेको होटल तथा रेष्टुरेन्टमा प्रयोगात्मक अभ्यास गराउन सकिनेछ)	२	न्यूनतम
४	प्रशिक्षण तयारी कोठा	१	
५	स्टोर कोठा, (Dry store, Cold store)	१	
६	उपयुक्त शौचालय (महिला, पुरुष तथा अपाङ्ग मैत्री)	२	न्यूनतम
७	पर्याप्त शुद्ध पिउनेपानी तथा सरसफाइयुक्त खाजा खाने स्थान छुट्याइएको	१	
८	Dress changing rooms for ladies and gents व्यवस्था हुनु पर्ने	२	

१८. मेसिन, औजार, उपकरणको विवरण

(२० जनाको लागि दुई समूहमा एकैपटक अभ्यास गर्न पुग्ने गरी)

क्र सं	विवरण	साइज	परिमाण	इकाई	कैफियत
१	Cooking burners	4 burners	४	No.	
२	Oven (gas or electric)	Single deck	१	No.	
३	Refrigerator	Double door	१	No.	
४	Deep fridge	Double containers	१	No.	
५	Griddle	Normal	२	No.	
६	Salamander	Normal	२	No.	
७	Working table	२.५X3 ft	६	No.	
८	Sauce pan	Small	१२	No.	
९	Sauce pan	Medium	६	No.	
१०	Sauce pan	Large	६	No.	
११	Frying pan	Non-stick	६	No.	
१२	Frying pan	Iron	६	No.	
१३	Wooden spatula	Medium	१२	No.	
१४	Tray	Small	१२	No.	
१५	Tray	Medium	१२	No.	
१६	Plastic bucket	Medium	६	No.	
१७	Plastic balti	Medium	६	No.	
१८	Dust bins	Medium	६	No.	
१९	Dust bin	Large	३	No.	
२०	Conical strainers	Medium	६	No.	
२१	Grater	Small	६	No.	
२२	Colander	Medium	६	No.	
२३	Service spoon	Small	६	No.	
२४	Perforated spoon	Medium	६	No.	
२५	Chopping board	Medium	२४	No.	Color codes
२६	Knife	Medium	२०	No.	
२७	Potato masher	Small	६	No.	
२८	Rolling pins	Small	६	No.	
२९	Sink	Double bowl	३	No.	
३०	Wash basin	Single bowl	२	No.	
३१	Tandoor oven	Medium	१	No.	
३२	Wok	Medium	६	No.	
३३	Pressure cooker	Medium	२	No.	
३४	Blender	Medium	२	No.	
३५	Jhajar	Medium	४	No.	

३६	Turner	Medoum	६	No.	
३७	Whisk	Medium	६	No.	
३८	Still bowl	Small	२४	No.	
३९	Still bowl	Medium	२४	No.	
४०	Pepper mill	Small	३	No.	
४१	Soup Ladle	Medoum	६	No.	
४२	Sauce ladle	Small	३	No.	
४३	Roasting tray	Medium	४	No.	
४४	Meat tenderizer	Small	४	No.	
४५	Karai	Medium	४	No.	
४६	Dekchi	Small	४	No.	
४७	Dekchi	Medoum	४	No.	
४८	Still bata	Large	४	No.	
४९	Kitchen fork	Small	६	No.	
५०	Peeler	Small	२०	No.	
५१	Knife sharpner	Medoum	२	No.	
५२	Bain marie	3 containers	२	No.	
५३	Khal	Stone	२	No.	
५४	Skewer		६	No.	
५५	Piping bag with noozle		२	Sets	
५६	Weighing scale	Medoum	२	No.	
५७	Measuring jug	Medoum	२	No.	
५८	Deep fat fryer	Small	२	No.	

१९. तालिम सामग्री

(२० जनाको लागि दुई समूहमा एकैपटक अभ्यास गर्न पुग्ने गरी)

क्र सं	विवरण	परिमाण	इकाई	कैफियत
१	Cabbage	३०	Kg	
२	Carrot	२०	Kg	
३	Onion	२०	Kg	
४	Potato	३०	Kg	
५	Tomato	३०	Kg	
६	Ginger	४	Kg	
७	Garlic	४	Kg	
८	Coriander	२	Kg	
९	Green chilli	२	Kg	
१०	Dry chilli	१/२	Kg	
११	Cauliflower	३	Kg	
१२	Spring onion	२	Kg	
१३	Lettuce	४	Kg	
१४	Celery	२	Kg	
१५	Parsley	२	Kg	
१६	Chicken whole	३०	Kg	
१७	Mutton	६	Kg	
१८	Chicken breast	१०	Kg	
१९	Fish fillet	१२	Kg	
२०	Whole fish	१८	kg	
२१	Prawn	२	Kg	
२२	Buff	४	Kg	
२३	Pork	४	Kg	
२४	Sausage	३	Kg	
२५	Bacon	१	Kg	
२६	Lamb	३	Kg	
२७	Soya bean oil	२०	Ltr	
२८	Sunflower oil	१०	Ltr.	
२९	Olive oil	२	Ltr.	
३०	Sesame oil	२	Bots	
३१	Eggs	८	Crates	
३२	Flour	८	Kg	
३३	Atta	६	Kg	
३४	Corn flour	४	Pkts	
३५	Besan	२	Kg	

३६	Salt	४	Kg	
३७	White pepper	१	Kg	
३८	Pepper corn	१	Kg	
३९	Bread crumb	२	Kg	
४०	Worcester sauce	२	Bots	
४१	Soya sauce	२	Bots	
४२	Oyster sauce	२	Bots	
४३	Tomato ketchup	४	Bots	
४४	Chilli sauce	२	Bots	
४५	Tabasco sauce	२	Bots	
४६	Timur	½	Kg	
४७	Cucumber	६	Kg	
४८	Radish	६	Kg	
४९	Capsicum	२	Kg	
५०	Lemon	४	Kg	
५१	Cumin seeds	१	Kg	
५२	Cumin powder	२	Kg	
५३	Turmeric powder	२	Kg	
५४	Chilli powder	२	Kg	
५५	Fenugreek	५००	Grms	
५६	Green peas	२	Kg	
५७	Rice	२०	Kg	
५८	Noodle	६	Kg	
५९	Macaroni	२	Pkts	
६०	Jimmu	५०	Gram	
६१	Mas ko dal	१	Kg	
६२	Rahar ko dal	१	Kg	
६३	Mung ko dal	१	Kg	
६४	Musur ko dal	१	Kg	
६५	Mustard seeds	१००	Grams	
६६	Mustard oil	४	Ltr.	
६७	Cinnamon	२००	Gram	
६८	Clove	२००	Gram	
६९	Cardamom	२००	Gram	
७०	Bay leaf	१००	Gram	
७१	Oregano	२	Can	
७२	Thyme	२	Can	
७३	Rosemary	२	Can	
७४	Ajinomoto	१/२	Kg	
७५	Vinegar	४	Bots	

७६	Cheese	१	Kg	
७७	Paneer	२	Kg	
७८	Spinach	४	Kg	
७९	Chicken cubes	१२	No.	
८०	Chat masala	२	Pkts	
८१	Mushroom	२	Kg	
८२	Beans	६	Kg	
८३	Curd	४	Ltr.	
८४	Mustard powder	२	Can	
८५	Mustard paste	२	Tubes	
८६	Gherkin	१	Can	
८७	Cream	३	Ltr.	
८८	Hoisin sauce	१	Bot	
८९	Tom yam paste	२००	Gram	
९०	Galangal	३००	Gram	
९१	Lime leaves	१००	Gram	
९२	Coconut milk	४	Can	
९३	Peanuts	१/२	Kg	
९४	Chicken wings	२	Kg	
९५	Milk	२०	Ltr	
९६	Baking powder	१	Can	
९७	Sugar	२	Kg	
९८	Melon	४	Kg	
९९	Orange	२	Kg	
१००	Apple	२	Kg	
१०१	Papaya	२	Kg	
१०२	Juice (assorted)	४	Ltr	
१०३	Butter	६	Kg	
१०४	Porridge	१	Pkt	
१०५	Museli	१	Pkt	
१०६	Jam	१	Bot	
१०७	Honey	१	Can	
१०८	Banana	२	Doz	
१०९	Tea bags	१२	Piece	
११०	Coffee	२००	Gram	
१११	Choco	१	Pkt	
११२	Taichin rice	१/२	Kg	
११३	Coriander powder	१/२	Kg	
११४	Carom seeds	१००	Grm	
११५	Cashew nut	२००	Grm	

११६	Almond	२००	Grm	
११७	5 spice powder	१	Can	
११८	Mint	२००	Grm	
११९	Star anis	१००	Grm	
१२०	Muslin cloth	४	Meter	
१२१	Fish sauce	१	Bot	
१२२	Walnut peeled	२००	Grm	
१२३	Pokchoi	४	Kg	
१२४	Mustard leaves	४	Kg	

मोड्युलगत कार्य विश्लेषण

मोड्युल १: पाककला/कुकिङ्ग परिचय

जम्मा समय: १२ घण्टा

सैद्धान्तिक: १२ घण्टा

व्यावहारिक: ०० घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा कुकिङ्ग पेशाको परिचयसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न विषयबस्तुहरूमा जानकार हुनेछन् ।

विषयबस्तुहरू

कुकिङ्ग

- परिभाषा
- महत्व
- कुकिङ्ग विधिका प्रकारहरू

भान्छा (किचेन)

- परिचय
- प्रकारहरू

हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरू
- किचेन सरसफाई गर्ने तरिका
- किचेन ओपनिङ्ग एण्ड क्लोजिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू
- HACCP basic principles and practices

फुड प्वाइजनिङ्ग

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरू
- कारणहरू
- बचावट

कुलिनरी शब्द शब्दावली

खाद्य चक्र (Food Preparation Cycle)

- पर्चेजिङ्ग
- रिसिभिङ्ग
- स्टोरिङ्ग
- इसुइङ्ग
- प्रोसेसिङ्ग

- प्रोडक्सन
- होल्डीङ्ग
- प्रोर्सनिङ्ग
- प्रेजेन्टेसन

नाप तौलका इकाईहरु

कच्चा खाद्य पदार्थ

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
- एनिमल ओरिजन
- प्लान्ट
- गुणस्तर, स्टोरेज
- किचन अर्गानाइजेशन
- कार्य विभाजन

पर्यटन

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

हस्पिटालिटी

- परिभाषा
- महत्व

फुडकस्ट एण्ड कस्ट कन्ट्रोल
स्टयाण्ड रेसिपि

न्युट्रिसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु

मेनु

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास, प्रकारहरु
- प्लानिङ्ग

मिल प्यार्टन :

- Breakfast
- Brunch
- Lunch
- Hi-tea
- Dinner
- Supper

मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

जम्मा समय: २४ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: १८ घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा कुकिङ्ग पेशा अन्तर्गत पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षासँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा कायम गर्ने ।
- कार्यस्थलको सरसफाइ गर्ने ।
- औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने ।
- खाद्य संरक्षण गर्ने ।
- कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने ।
- प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

कार्यहरू (Tasks):

१. व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा कायम गर्ने ।
२. कार्यस्थलको सरसफाइ गर्ने ।
३. औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने ।
४. खाद्य संरक्षण गर्ने ।
५. कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने ।
६. प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

कार्य १: व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा कायम गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यावहारिक: २ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आफ्नो औलाको नङ सफा र छोटो राख्ने । २. आफ्नो कपाल छोटो राख्ने । ३. दैनिक नुहाउने । ४. पुरुष कामदारको हकमा नुहाउनु अगाडि दैनिक Shaving गर्ने । ५. नुहाइ सके पछि भित्री लुगाहरू फेर्ने । ६. महिला कामदारको हकमा हल्का मेकअप मात्र गर्ने । ७. सफा सेफ उनिफर्म, हेयरनेट तथा सेफ क्याप लगाउने । ८. बिसन्चो महशुस भएमा डाक्टर देखाउने । ९. भुइमा पोखिएका तेल, केमिकल वा रसायनहरू तथा काट्न सक्ने औजारबाट बचन सेफटी शुजको प्रयोग गर्ने । १०. रसायन जन्य वस्तु शरीरमा नपरोस भन्नका लागि एप्रोन वा सेफटी ज्याकेट प्रयोग गर्ने । ११. औजार उपकरणको प्रयोग पछि उचित व्यस्थापन गर्ने । १२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • माक्स, ग्लोव सेफटी सुज र एप्रोन उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको । • युनिफर्म र एप्रोन नखुम्चिएको र सफा देखिएको । • औजार उपकरणहरू उचित स्थानमा राखिएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सुरक्षा</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिभाषा • महत्व • कायम गर्ने तरिका • स्वास्थ्यलाई असर गर्ने केमिकल सम्बन्धी ज्ञान । • सेफटीका लागि प्रयोग गर्ने उपकरण सम्बन्धी ज्ञान । • प्रयोग गर्ने विधि । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Shaving machine

सुरक्षा सावधानीहरू

- व्यक्तिगत सर सफाइ कायम राख्ने ।
- मास्क, पन्जा, एप्रोन तथा सेफटी सुज प्रयोग गर्ने ।
- केमिकल, आगो र ग्यासको प्रयोग गर्दा सावधानीअपनाउने ।
- असुरक्षाका कारकहरू जस्तै: कस्सिएको, लामो बाहुला भएको कपडा नलगाउने र कपाल छोटो पार्ने वा हेयरनेट प्रयोग गर्ने ।
- महिला कामदारको हकमा बढी मेकअप नगर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- मास्क, ग्लोव (पन्जा), सेफटीसूज, एप्रोन ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

कार्य २: कार्यस्थलको सरसफाई (Kitchen hygiene) गर्ने ।

घण्टा

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १

व्यावहारिक: २ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. फोहोर राख्ने बाल्टिन छोपेर राख्ने । २. भुइँ सफा राख्ने । ३. भेनटीलेशन र सिलिङ्ग सफा गर्ने । ४. एक्जिस्ट फ्यान सफा राख्ने । ५. भित्ताहरूको धुलो र दागहरू हटाउने । ६. काम गर्ने टेबुल सफा गर्ने । ७. सिंकहरू सफा राख्ने । ८. औजारहरूलाई यथास्थानमा राख्ने । ९. धुलोलाई कुनै भाँडोमा उठाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । (यो कार्य नियमित गर्नुपर्छ) । १०. फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने, धातु, प्लाष्टिक र बिषालु पदार्थ छुट्याई फरक फरक भाँडोमा राख्ने । ११. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थलको भुइँ, भित्ता, टेबुल, सिलिङ्ग, झ्याल, ढोकाहरू धुलो, चिल्लो तथा दाग रहित भएको । • कार्यसम्पादनअभिलेखरा खिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल सरसफाईको परिचय तथा महत्व • सरसफाई गर्ने तरिका • झाडु / कुचो प्रयुग गर्ने तरिका । • फोहोर व्यवस्थापनको ज्ञान ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- डस्टबिन, डस्टपन ।

सुरक्षा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाइ कायम राख्ने ।
- माक्स, पन्जा, एप्रोन, हयेरनेट तथा सेफटी सुज प्रयोग गर्ने ।
- सेफटीजन्य उपकरणको व्यवस्थापन गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- पन्जा, माक्स, एप्रोन, हयेरनेट, सेफटी सुज,

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

कार्य ३: औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाई गर्ने ।

जम्मा समय: ५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१. औजार, उपकरणको छनोट र सुरक्षित तरिकाले औजार उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।	• सफाई गरिएका औजार तथा उपकरणहरू धुलो, चिल्लो, तथा दाग रहत भएको ।	• बेकरीमा प्रयोग हुने विभिन्न औजार उपकरणको नाम, काम तथा प्रयोग विधिबारे जानकारी
२. औजार उपकरणहरू तथा सामानलाई दैनिक सफाई गर्ने र टुल बक्समा राख्ने ।	• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• औजार सफाई गर्न प्रयोग हुने केमिकलको जानकारी
३. अन्य औजार उपकरणहरूलाई काम गर्नु अगाडि र काम सकेपछि सरसफाई गरी उचित स्थानमा सुरक्षित राख्ने ।		• बेकरीमा प्रयोग हुने विभिन्न औजार तथा उपकरणको सरसफाई गर्ने तरिका ।
४. चक्रु तथा कटरलाई धार लगाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।		• औजार तथा उपकरणको सरसफाई तथा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ।
५. औजार उपकरणहरूलाई प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अगाडि सधैं काम गर्ने अवस्थामा छु छैन चेक गर्ने ।		
६. सम्बन्धित कामका लागि सम्बन्धित औजार छनोट गर्ने ।		
७. प्रशिक्षकले औजारको प्रयोग गरी देखाउने र प्रशिक्षार्थीले निर्देशन अनुसार औजारको प्रयोग गर्ने ।		
८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Freeze/D Freeze, Soup container, Cupboard, Gas Range, Stock pot, Strainer, Chopping board, Knife, bowl, Chopper/cleaver, Stock pot, Strainer, refrigerator, working table, griller, oven, keema machine, toaster

सुरक्षा सावधानी:

- PPE (पन्जा, एप्रोन तथा मास्क, टोपी) प्रयोग गर्नुपर्ने ।
- सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने

आवश्यक सामग्रीहरू:

- पन्जा, माक्स, एप्रोन हयेरनेट, सेफ्टी सुज, सरसफाईको सामान

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा
कार्य ४: खाद्य संरक्षण (Food safety) गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । २. खाद्य पदार्थहरू सफा सुघर राख्ने । ३. सुक्खा खाद्य बस्तुलाई केलाउने (सफागर्ने) । ४. केलाएको सुक्खा बस्तुलाई हावा नछिर्ने गरी बचाएर राख्ने । ५. उपभोग मिति जांच गर्ने । ६. डिब्बा बन्द खाद्य वस्तु डिब्बा खोलेपछि अलग राख्ने । ७. उत्पादित परिकारमा मिति उल्लेख गरी भण्डारण गर्ने । ८. तयारी परिकार कम्तिमा ८२ डिग्री तापक्रममा एकपल्टमात्र तताएर प्रयोग गर्ने । ९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> सफा गरिएको खाद्य पदार्थहरू धुलो तथा फोहोर रहित भएको खाद्य पदार्थहरूलाई हावा नछिर्ने गरी बन्द गरिएको कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य पदार्थहरू संरक्षण गर्ने ज्ञान । खाद्य पदार्थहरूमा प्रयोग हुने केमिकल सम्बन्धी ज्ञान । औजारलाई सफाई गरे पछि उचित व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- औजार, उपकरण : Freeze/D Freeze, Soup container, Cupboard

सुरक्षा सावधानी:

- खाद्य पदार्थहरूलाई हावा नछिर्ने गरी बन्द गरिएको हुनु पर्ने ।
- खाद्य पदार्थ भण्डारण गर्दा तापक्रम मिलाएर राख्नु पर्ने ।
- सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- प्याज, मुल, गाजर, काक्रा, आलु, माछा, Chicken bone, Mirepoix, बुकेगानी, पानी, Mutton/buff bone, गोलभेडा चप, तेल, टोमाटो प्यूरी, पार्सली, ओलिभ तेल, बटर, मसरुम, फाईन हर्बस, चप लसुन, भेजिटेबल स्टक, क्रिम, fish stock, प्राउन, च्याउ, coconut milk, प्याज, लसुन, fish sauce, कागतिको रस, चिनी, हरियो खुर्सानी, Tomyam paste, हरियो खुर्सानी, Lemon grass, Lime leaves

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

कार्य ५: कार्यस्थलको सुरक्षा (kitchen safety) गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>२. कार्यस्थल सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि:</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल सफा राख्ने (Neat & Tidy) कार्यस्थल भुइँ नचिप्लिने र चिल्लो रहित (Non Slipery & Non-Oily) भएको सुनिश्चित गर्ने । कार्यस्थलमा प्रयोग गरिने औजारहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने । उपकरणहरूलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा घेरा भित्र राख्ने । सुरक्षा सम्बन्धी संकेत तथा सुरक्षा चिन्हहरू सबैले देखिने र प्रस्ट बुझिने गरी राख्ने । प्रकाश र भेन्टीलेशनको प्रयास व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्ने । कार्यस्थलमा भएको दुर्घटना र सुरक्षा सम्बन्धी घटनाहरू सम्बन्धित निकायमा रिपोर्ट गर्ने । <p>३ . प्रयोग गरिएका औजार तथा उपकरण सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>४ . कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड पालना गरिएको सुरक्षा तथा सावधानीक उपायहरू अपनाएको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड कार्यस्थल सफा राख्नेविधि औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण प्रक्रिया सुरक्षा घेराको परिभाषा र प्रयोग तथा महत्त्व सुरक्षा सम्बन्धी संकेत तथा जानकारी कार्यसम्पादनमा प्रकाश र भेन्टीलेशनको महत्त्व दुर्घटना सम्बन्धी सामान्य कानुनी जानकारी

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- सुरक्षा चिन्हहरू, सुरक्षा उपकरण र सामग्रीहरू

सुरक्षा सावधानी:

- कार्यस्थलमा सुर्तीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- पन्जा, माक्स

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा
कार्य ६: प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

जम्मा समय: ५ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. कार्यशालामा कार्य गर्दा सामान्य घाउ चोटपटक लागेमा आवश्यक पर्ने डेटोल र कपास, बेटाडिन, स्प्रिट, कटन, कपडा, टेप, ब्यान्डेज तथा औषधिको व्यवस्था गर्ने । २. ती सामग्रीहरू First aid box मा अनिवार्य राखी व्यवस्थित रूपमा कार्यस्थलमा सुरक्षित राख्ने । ३. टाउको दुख्दा वा सामान्य ज्वरो आउँदा प्रयोग हुने औषधी डाक्टरको सल्लाह लिई सुरक्षित स्थानमा राख्ने र आवश्यक पर्दा खान दिने । ४. स्ट्रेचरको प्रयोग गर्ने । ५. काटेको, पोलेको, बेहोस भएको भाँचिएको, मर्केको प्राथमिक उपचार गर्ने । ६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • आवश्यक औजार र औषधी सहितको First aid box को व्यवस्था गरेको । • औषधी प्रयोग गर्दा र रोग संग सम्बन्धित विज्ञहरूसंग सल्लाह लिएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • प्राथमिक उपचारको परिभाषा तथा महत्व • First aid box मा हुनु पर्ने न्युनतम औजार तथा औषधीहरू • काटेको, पोलेको, बेहोस भएको भाँचिएको, मर्केको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका • सामान्य रोग जस्तै ज्वरो आउनु टाउको दुख्नु सम्बन्धी ज्ञान ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- First aid kit box, stretcher

सुरक्षा सावधानी:

- माक्स, सेफटी सुज र हेण्ड ग्लोव प्रयोग गर्ने ।
- प्रयोग पछि सुरक्षित अभिलेख राखिएको ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- डेटोल र कपास, बेटाडिन, स्प्रिट, कटन, कपडा, टेप, ब्यान्डेज

मोड्युल ३: खाद्यान्न भण्डारण

जम्मा समय: २० घण्टा

सैद्धान्तिक: ०४ घण्टा

व्यावहारिक: १६ घण्टा

मोड्युलगत विवरण) Module Description): कुकिङ पेशा अन्तर्गत खाद्यान्न भण्डारणसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- ड्राई खाद्यन्न (dry food) भण्डारण गर्ने ।
- चिसो खाद्यन्न (cold food) भण्डारण गर्ने ।
- फ्रोजन खाद्यन्न (Frozen food) भण्डारण गर्ने ।
- तयार खाद्यन्न होल्ड गर्ने । (hold cooked food)
- भण्डार सूची (Inventory) कायम गर्ने ।

कार्यहरू (Tasks):

१. ड्राई खाद्यन्न (Dry food) भण्डारण गर्ने ।
२. चिसो खाद्यन्न (Cold food) भण्डारण गर्ने ।
३. फ्रोजन खाद्यन्न (Frozen food) भण्डारण गर्ने ।
४. तयारी खाद्यन्न होल्ड गर्ने । (hold cooked food)
५. भण्डार सूची (Inventory) कायम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ३: खाद्यान्न भण्डारण

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य १: ड्राई खाद्यान्न (dry food) भण्डारण गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	• Dry food store भित्र तापक्रम १०°से देखी २१° सेल्सियस राखिएको ।	• खाद्यान्नको परिचय • खाद्यान्नको प्रकार • Dry food का प्रकार • Dry food store को परिचय • Dry food store संचालन गर्ने विधि । • Dry food store संचालन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु ।
२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।		
३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।		
४ ड्राई खाद्यान्न भण्डार गर्दा सधै सफा र सुख्खा राख्ने ।	• खाद्यान्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने गरेको ।	
५ यसको भित्र तापक्रम १०°से देखी २१°सेल्सियस राख्ने ।		
६ Dry food store मा प्याप्त मात्रामा सुख्खा हावा आउने व्यवस्था मिलाउने ।	• Rack मा सामग्रीहरु भुई देखी १६ ईन्च माथिबाट राखिएको ।	
७ Rack मा सामग्रीहरु भुई देखी १६ईन्च माथिबाट सुख्खा सामग्रीहरु राख्ने ।		
८ हरेक खाद्यान्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने ।		
९ खाद्यान्नको नाम, बनेको मिति, expire मिति लेखी खाद्यान्नको प्याकेटमा टाँस्ने ।		
१० खाद्यान्न र केमिकललाई छुट्टै store गर्ने ।		
११ Dry food store को अवस्था समय समयमा चेक जाँच गर्ने ।		
१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।		

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Steel rack, ladder, vacuum pack machine, labeling machine, vacuum cleaner, dust pan, dust bin.

सुरक्षा सावधानी:

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- विभिन्न प्रकारको खाद्य सामग्रीहरु ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ३: खाद्यान्न भण्डारण

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य २: चिसो खाद्यन्न (cold food) भण्डारण गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ चिसो खाद्यन्न भण्डार सधैं सफा र सुख्खा राख्नु पर्ने</p> <p>५ यसको भित्र तापक्रम ४°सेल्सियस वा सो भन्दा कम तापक्रम राख्ने</p> <p>६ Cold food store मा प्याप्त मात्रामा चिसो हावा आउने व्यवस्था मिलाउने र विद्युत नियमित प्रसारण मिलाउने ।</p> <p>७ हरेक खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने ।</p> <p>८ खाद्यन्नको नाम, बनेको मिति, expire मिति लेखी खाद्यन्नको प्याकेटमा टाँस्ने ।</p> <p>९ खाद्यन्न र केमिकललाई छुट्टै ठाउँमा store गर्ने ।</p> <p>१० Cold food storeमा राख्ने खाद्यन्नलाई हावा नछिर्ने व्यवस्था मिलाउने वा भाडामा बिको लगाई राख्ने ।</p> <p>११ Cold food store को अवस्था समय समयमा चेक जाँच गर्ने ।</p> <p>१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Cold food store भित्र ४°से देखी ५°सेल्सियस राखिएको । ● खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने गरेको । ● Rack मा सामग्रीहरू भुईँ देखी १६ ईन्च माथिबाट राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cold food store को परिचय ● Cold food store संचालन गर्ने विधि । ● Cold food store संचालन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Steel rack, ladder, vacuum pack machine, labeling machine, water pump, dust pan, dust bin.

सुरक्षा सावधानी:

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- Cold store मा जादा साथिलाई जानकारी गराई जाने किनकि cold room मा कुनै कारणबस lock भईयो भने ज्यान जाने सम्भावना हुन्छ ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- विभिन्न प्रकारको खाद्य सामग्रीहरू ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ३: खाद्यान्न भण्डारण

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य ३: फ्रोजन खाद्यन्न (Frozen food) भण्डारण गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ भण्डारण गर्ने खाद्यान्न सधैँ सफा र सुख्खा राख्ने ।</p> <p>५ Freezerको तापक्रम -18° सेल्सियस वा सो भन्दा कम तापक्रम राख्ने ।</p> <p>६ Freezerstore मा पन्याप्त मात्रामा चिसो हावा आउने व्यवस्था मिलाउने र विद्युत नियमित प्रसारण मिलाउने ।</p> <p>७ हरेक खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने ।</p> <p>८ खाद्यन्नको नाम, बनेको मिति, expire मिति लेखी खाद्यन्नको प्याकेटमा टाँस्ने ।</p> <p>९ Freezer store मा लामो समय सम्म राख्नु पर्ने foods जस्तै माछा, मासु, पोल्टीलाई मात्र भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० Freezer store मा केमिकललाई storeनगर्ने ।</p> <p>११ Freezer store माराख्ने खाद्यन्नलाई vacuum pack machine को प्रयोग गरेर pack गरि राख्ने ।</p> <p>१२ Freezer store को अवस्था समय समयमा चेक जाँच गर्ने ।</p> <p>१३ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● freezerको तापक्रम -18° सेल्सियस वा सो भन्दा कम तापक्रम राखिएको । ● खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने गरेको । ● Rack मा सामग्रीहरू भुईँ देखी १६ ईन्च माथिबाट राखिएको । ● लमो समय सम्म store गर्नुपर्ने खाद्यन्नलाई freezer store मा राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● Freezer storeको परिचय ● Freezer storeसंचालन गर्ने विधि । ● Freezer storeसंचालन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Steel rack, ladder, ventilation, vacuum pack machine, labeling machine, water pump, dust pan, dust bin.

सुरक्षा सावधानी:

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- Freezer store मा जादा साथिलाई लिएर जाने किनकि freezer मा कुनै कारणबस lock भईयो भने ज्यान जाने सम्भावना हुन्छ ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- विभिन्न प्रकारको खाद्य सामग्रीहरू ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ३: खाद्यान्न भण्डारण

कार्य ४: तयारी खाद्यन्न (cooked food) होल्ड गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Misc-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ भण्डारण गर्नु पर्ने पकाएको खाद्यान्न सधैं सफा राख्ने ।</p> <p>५ तयारी तातो खाद्यन्नको तापक्रम ६३° सेल्सियस वा सो भन्दा माथि राख्ने ।</p> <p>६ तयारी खाद्यन्नलाई चिसो राख्नु परेमा तापक्रम ५° सेल्सियस वा सो भन्दा कम राख्ने ।</p> <p>७ हरेक खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने ।</p> <p>८ तयारी खाद्यन्नलाई cold store गर्नु परेमा नाम, बनेको मिति, expire मिति लेखी खाद्यन्नको प्याकेटमा टाँस्ने । जस्तै ब्रेड, cookies, muffin, आदि ।</p> <p>९ तयारी खाद्यन्न नजिक केमिकललाई store नगर्ने ।</p> <p>१० औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● तयारी तातो खाद्यन्नको तापक्रम ६३° सेल्सियस वा सो भन्दा माथि तापक्रम राखिएको । ● चिसो राख्नु परेमा तापक्रम ५° सेल्सियस वा सो भन्दा कम तापक्रम राख्ने । ● खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● तयारी खाद्यन्नको परिचय ● तयारी खाद्यन्न store गर्ने विधि । ● तयारी खाद्यन्न store गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas range or bain marie, Steel rack, labeling machine, Freeze, Freezer, Cold store room

सुरक्षा सावधानी:

- तयारी भएको खानालाई तातो वा चिसो राख्दा उपयुक्त तापक्रममा राखिएन भने किटाणु बढ्न गई food poisoning हुन्छ ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Required Materials):

- विभिन्न प्रकारको तयारी खाद्य सामग्रीहरू ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ३: खाद्यान्न भण्डारण

जम्मा समय: ५ घण्टा

कार्य ५: भण्डारण सूची (Inventory) कायम गर्ने ।

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ul style="list-style-type: none"> • आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । • कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । • पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । • खाना बनाउने सामग्रीहरूलाई नाम, प्रकार, nature अनुसार छुट्ट्याउने र छुट्टा छुट्टै ठाउँमा भण्डारण गर्ने । • Store बाट ल्याईएको सामग्रीहरूलाई label गरी inventory book मा लेखी store गर्ने साथै store मा भएको सामग्री प्रयोग गर्दा inventory book मा लेख्ने । • खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने । • सबै सामग्रीहरूको बनेको मिति र expiry मिति जाँच गर्ने । फ्रेस र ताजा सामग्रीलाई मात्र प्रयोग गर्ने । • Store गरिएको खाद्यन्न र सामग्रीहरूको अवस्था जाच गर्ने र minimum stock कायम गरि रहने । • Inventory कायम गर्ने सम्बन्धी सबै kitchen staff लाई समय समयमा तालिम दिने । • औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • Store बाट ल्याईएको सामग्रीहरूलाई label गरी inventory book मा लेखिएको । • store मा भएको सामग्री प्रयोग गर्दा inventory book मा लेखिएको । • खाद्यन्नलाई FIFO system मा भोगचलन गर्ने गरेको । • Store गरिएको खाद्यन्न र सामग्रीहरूको अवस्था जाच गर्ने र minimum stock कायम गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • भण्डारणको परिचय, महत्व • तयारी तथा कच्चा खाद्यान्न भण्डारण गर्ने तरिका । • तयारी तथा कच्चा खाद्यान्न भण्डारण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । • स्टोर अभिलेखको परिचय • स्टोर अभिलेखको आवश्यकता तथा महत्व । • भण्डार सूचीको परिचय • भण्डार सूची maintain गर्ने विधि । • भण्डार सूची maintain गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Inventory book, labeling machine, store trolley, basket

सुरक्षा सावधानी:

- Store मा भएको खाना र सामग्रीहरूको inventory राख्ने र खाद्यन्नको अवस्थालाई नियमित जाँच गरिएन भने सामग्री विग्रन गई संस्थालाई ठूलो क्षति हुने साथै समयमै सामग्रीलाई भोगचलन गर्न विर्सिदा विग्रेको सामग्री प्रयोग गर्दा यस्तो खाना खानाले विरामी हुन सक्ने भएकोले समयमै inventory जाँच गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Required Materials):

- विभिन्न प्रकारको खाद्य सामग्रीहरू ।

मोड्युल ४ : मिजा प्ला (Mise-en-Place)

जम्मा समय: ४२ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: ३६ घण्टा

मोड्युलगत विवरण) Module Description): यस मोड्युलमा कुकिङ्ग पेशामा कमी तेस्रोले गर्नुपर्ने पूर्व तयारी (Mise-en-place) सँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- मायरपुवा (Mirepoix) कट गर्न ।
- सलाईस् (Slice) कट गर्न ।
- जुलियन (Julienne) कट गर्न ।
- डाइस (Dice) कट गर्न ।
- चप (Chop) कट गर्न ।
- डायमोण्ड (Diamond) कट गर्न ।
- जार्डिनियर (Jardiniere) कट गर्न ।
- मिट स्किनिङ (Meat skinning) गर्न ।
- मिट डिवोनिङ (Meat deboning) गर्न ।
- किमा मासु (Minced meat) तयार गर्न ।
- फिस स्केलिङ (Fish Scaling) गर्न ।
- फिस फिलेटिङ (Fish filleting) गर्न ।

कार्यहरू (Tasks):

१. मायरपुवा (Mirepoix) कट गर्ने ।
२. सलाईस् (Slice) कट गर्ने ।
३. जुलियन (Julienne) कट गर्ने ।
४. डाइस (Dice) कट गर्ने ।
५. चप (Chop) कट गर्ने ।
६. डायमोण्ड (Diamond) कट गर्ने ।
७. जार्डिनियर (Jardiniere) कट गर्ने ।
८. Baton cut (Cut Baton) गर्ने ।
९. मिट स्किनिङ (Meat skinning) गर्ने ।
१०. मिट डिवोनिङ (Meat deboning) गर्ने ।
११. किमा मासु (Minced meat) तयार गर्ने ।
१२. फिस स्केलिङ (Fish Scaling) गर्ने ।
१३. फिस फिलेटिङ (Fish filleting) गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य १: मायरपुवा (mirepoix) कट गर्ने ।

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यावहारिक: १ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ul style="list-style-type: none"> आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । राम्रोसंग ताछेको भेजिटेवल लिने र चपिङ्ग बोर्ड माथि राख्ने । भेजिटेवललाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटने । औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> Root Vegetable को छाँटकाँटलाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> Mirepoix Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू भेजिटेवको परिचय भेजिटेवको प्रकार भेजिटेवको कटको प्रकार भेजिटेव कट गर्ने विधि

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोलन सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- विभिन्न प्रकारको भेजिटेवलहरू

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य २:सलाईस (Slice)कट गर्ने ।

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यावहारिक: १ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	न्यूनतम आवश्यक प्राविधिक ज्ञान (Minimum Theoretical Knowledge)
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ४ ताछी सकेको भेजिटेबल जस्तै प्याज, मुल, गाजर काक्रा या आलु लिने । ५ ठुलो साइजको सब्जी भएमा आधा चिर्ने । ६ फेरि चिरेको साइड पट्टि तल पारि पातलो टुक्रा (स्लाइस) मा काटने । ७ स्लाइस पुरा राउण्ड, हाफ राउण्ड वा ट्रेङ्गल मध्ये कुनै आकारमा काटने । ८ आलु भए काटेपछि चिसो पानीमा राख्ने । ९ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> पातलो एकै नाशको भएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको । 	<ul style="list-style-type: none"> सब्जी पिल गर्न ज्ञान चक्कु राम्रोसंग हयाण्डल गर्ने स्लाइस कट गर्ने तरीका पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- प्याज, मुल, गाजर, काक्रा, आलु

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य ३: जुलियन (Julienne) कटगर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: २ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	त्र्यावश्यक प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ४ बन्दा पखालेर आधा काटने, फेरि टुक्राउने र एक छेउबाट एकै नाशका स्लाइस हुने गरि काटने । ५ गांजर, मुला, आलुहरूलाई फेद या टुप्पो पटिबाट छेउके स्लाइस गर्ने । ६ ती स्लाइसहरूलाई मिलाएर एक डिक्का बनाउने । ७ त्यसलाई एक साइडबाट मसिनो लामो (3 mm x 3 mm x 5 cm.) टुक्राहरू हुने गरि काटने । ८ आलु भए चिसो पानीमा राख्ने । ९ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ● मसिनो लामो एकै नाशको टुक्राहरू भएको । ● भेजिटेबललाई strips को आकारमा काटिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● जुलियन कट गर्ने तरीका । ● जुलियन कट्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ● पूर्व सावधानी ।

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- बन्दा/गाजर, आलु

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य ४: डाइस(Dice)कटगर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: २ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	न्यूनतम आवश्यक प्राविधिक ज्ञान(Minimum Theoretical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ४ छिल्लेको (ताछेको) सब्जी गांजर, मुला वा आलुको चारै पट्टि पातलो साइड कट गर्ने । ५ त्यसलाई बीचमा चिर्ने वा बराबरी स्लाइस हुने गरि काट्ने । ६ स्लाइसलाई फेरि फिङ्गर आकारमा काट्ने । ७ त्यसलाई बराबरी चार पाटे (1/4 inch x 1/4 inch x 1/4 inch small, 1/2 inch x 1/2 inch x 1/2 inch medium, 3/4 inch x 3/4 inch x 3/4 inch large sized) परेको टुकामा काट्ने । ८ आलु भए चिसो पानीमा राख्ने । ९ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • बराबरी आकारको चार पाटे टुक्रा भएको । • Cube sized 	<ul style="list-style-type: none"> • डाइस कट गर्ने तरीका । • डाइस कट्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । • पूर्व सावधानी ।

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- गांजर, मुला वा आलु

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्यक्षेत्र: चप(chop)कटगर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: २ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ४ राम्रोसंग ताछेको भेजिटेवल लिने र चपिङ्ग बोर्ड माथि राख्ने । ५ भेजिटेवललाई पातलो एकै नाशको टुकाम काटने । ६ फेरि पातलो टुकालाई लामो मसिनो एकैनासको टुकामा काटने । ७ तीनै टुक्राहरूलाई जम्मा गरेर टुप्पो या फेदे टुक्रा आउने गरि काटने । ८ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ● मसिनो एकै नासको टुक्रा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● चक्कुको हयाण्डल राम्रोसंग समाउने ज्ञान ● स्लाइस तथा जुलियन कट्स सम्बन्धी ज्ञान ● विभिन्न प्रकारका कटीङ्ग सम्बन्धी जानकारी ● फाइन चप गर्ने तरिका ● पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- विभिन्न भेजिटेवलहरू

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य ६: डायमोण्ड (Diamond) कटगर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: २ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ४ राम्रोसंग ताँद्रेको भेजिटेवल लिने र चपिङ्ग बोर्ड माथि राख्ने । ५ भेजिटेवललाई हिरा बर्फी आकार वा सवैतिरबाट चुच्चो आकार हुने गरी काटने । ६ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ● हिरा आकार वा सवैतिरबाट चुच्चो आकार भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● डायमोण्डकट्स सम्बन्धि ज्ञान ● डायमोण्डगर्ने तरिका ● पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (**Required tools/equipment**):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (**Safety Precautions**):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (**Required Materials**):

- विभिन्न भेजिटेवलहरू

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य ७: जार्डिनियर (Jardiniere) कटगर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: २ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	त्र्यावश्यक प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ गांजर, मुला वा आलुलाई ताछ्ने ।</p> <p>५ बराबरी लामो हुने गरि टुक्रयाउने ।</p> <p>६ २ वटा वा बढि स्लाइस निकाल्ने ।</p> <p>७ स्लाइसलाई फेरि बराबरीको टुक्रामा लामो (4mm x 4mm x 5cm) टुक्रा पारि फिङ्गर कट बनाउने ।</p> <p>८ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राखे ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> बराबरी फिङ्गर (4mm x 4mm x 5cm) आकारको टुक्रामा काटेको । 	<ul style="list-style-type: none"> फिङ्गर कटसम्बन्धि ज्ञान फिङ्गर कटगर्ने तरिका फिङ्गर कट काट्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- विभिन्न भेजिटेबलहरू जस्तै गांजर, मुला वा आलु ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूलः मिजा प्ला (Mise-en-place)

जम्मा समयः ३ घण्टा

कार्यः Baton cut गर्ने (Cut Baton)

सैद्धान्तिकः ३० मिनेट

व्यावहारिकः २ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	त्रावश्यक प्राविधिक ज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>९ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>१० कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने ।</p> <p>११ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>१२ गांजर, मुला वा आलुलाई ताछ्ने ।</p> <p>१३ बराबरी लामो हुने गरि टुक्रयाउने ।</p> <p>१४ २ वटा वा बढि स्लाइस निकाल्ने ।</p> <p>१५ स्लाइसलाई फेरि बराबरीको टुक्रामा लामो (1.5 cm x 1.5 cm x 6 cm) टुक्रा पारि फिङ्गर कट बनाउने ।</p> <p>१६ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<p>● बराबरी फिङ्गर(1.5cm x 1.5 cm x 6 cm) आकारको टुक्रामा काटेको ।</p>	<p>● फिङ्गर कटसम्बन्धि ज्ञान</p> <p>● फिङ्गर कट गर्ने तरीका</p> <p>● फिङ्गर कट काट्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू</p> <p>● पूर्व सावधानी</p>

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

Chopping board, Knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- विभिन्न भेजिटेबलहरू जस्तै गांजर, मुला वा आलु ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

कार्य ९: मिट स्किनड (Meat skinning) गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	त्रावश्यक प्राविधिक ज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Cut a cross through the back side of whole chicken and remove the skin.</p> <p>५ Disjoint the lamb or mutton, separate legs, shoulder, saddle, neck, best-end and remove the skin individually parts.</p> <p>६ Usually pork skin is not remove and eaten with meat.</p> <p>७ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Properly removed of skin of chicken and mutton. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Knowledge of skin in meat. ● Knowledge of removing skin from meat. ● चक्कु चलाउने ज्ञान । ● पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, bonning knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- पोल्ट्री वा चिकेनको मासु

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

जम्मा समय: ४ घण्टा

कार्य १० :मिट डिबोनिङ (Meat deboning) गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>८ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>९ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>१० पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>११ कुखुराको छाला निकाले पछि छातीको र खुट्टाको भाग छुट्टयाउने ।</p> <p>१२ खुट्टाको विचको हड्डी सानो चक्कुको सहायताले निकाल्ने ।</p> <p>१३ खसीको खुट्टाहरूको विचमा रहेको हड्डी विस्तारै चिरेर निकाल्ने ।</p> <p>१४ माछाको कत्ला फाले पछि विचको मुख्य हड्डी विचमा पारेर माथी या तलको माग छुट्टयाउने ।</p> <p>१५ यसलाई फिलेटिङ पनि भन्निन्छ</p> <p>१६ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> हड्डीबाट मासु राम्ररी छुट्टिएको । मासुको टुक्रा नविगारी हड्डीनिकालेको । 	<ul style="list-style-type: none"> माछा, मासुका परिकार र त्यसको प्रयोग सम्बन्धी ज्ञान । बोनिङ र फिलेटिङ सम्बन्धी ज्ञान । चक्कु चलाउने ज्ञान । बोनिङ गर्ने तरिका । बोनिङ गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, bonning knife, plates, plastic wrapper, tray

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

पोल्ट्री वा चिकेनको मासु

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

जम्मा समय: ४ घण्टा

कार्य ११ : किमा मासु(Minced meat) गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ बजारबाट ल्याएको beef, lamb, mutton, chicken को मासुलाई पानीले सफा गर्ने ।</p> <p>५ मासुलाई सानो सानो dice or strips मा काट्ने ।</p> <p>६ काटेको मासुलाई १५ मिनेट freeze मा राखी सफा गरेको meat grinder ले किमा बनाउने ।</p> <p>७ किमा मासुलाई freeze (below 5°C) मा राख्ने र चाहिए अनुसार प्रयोग गर्ने ।</p> <p>८ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● मासुलाई dice or strips कटमा काटेको । ● मासुलाई किमा बनाउनु अघि १५ मिनेट freeze मा राखेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● मासुको परिकार र त्यसको प्रयोग सम्बन्धी ज्ञान । ● मासुलाई किमा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ● पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife, bonning knife, plates, plastic wrapper, tray, meat grinder.
-

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- ल्याम्ब, मटन, बिफ, पोल्ट्री वा चिकेनको मासु

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

जम्मा समय: ४ घण्टा

कार्य १२: फिस स्केलिङ (Fish Scaling) गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ माछालाई राम्ररी पानीले पखाल्ने ।</p> <p>५ एउटा भिजेको कपडा वा डस्टर माथि चपिङ्ग बोर्ड राख्ने ।</p> <p>६ माछालाई चपिङ्ग बोर्डमा राखी एउटा हातले पुच्छुरमा समाती scaler वा चम्चाको पछाडीको भागले वा नलाग्ने चक्कुले घिसारेर scale निकाल्ने ।</p> <p>७ पानीले पखालेर सबै scale निकलेको वा बाँकी रहेको हर्ने र सफा भएपछि स्टोर गर्ने ।</p> <p>८ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> माछाको छाला हानि नगरी scale निकालिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> माछाको परिचय माछाको प्रकार फिस स्केलिङ गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । माछाप्रयोग सम्बन्धी ज्ञान । पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife/spoon, plastic wrapper, tray, duster

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- माछा

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ४: मिजा प्ला (Mise-en-place)

जम्मा समय: ४ घण्टा

कार्य १३: फिस फिलेटिङ (Fish Filleting) गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा ३० मिनेट

कार्य चरणहरू (Performance Steps)	कार्यसम्पादन मापदण्ड (Performance Standard)	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ माछालाई राम्ररी पानीले पखाल्ने ।</p> <p>५ एउटा भिजेको कपडा वा डस्टर माथि चपिङ्ग बोर्ड राख्ने ।</p> <p>६ माछालाई चपिङ्ग बोर्डमा राखी एउटा हातले पुच्छुरमा समाती scaler वा चम्चाको पछाडीको भागले वा नलाग्ने चक्कुले घिसारेर scale निकाल्ने ।</p> <p>७ पानीले पखाल्ने ।</p> <p>८ माछाको गिल्स नजिकैबाट backbone तिरबाट knifेले रेट्दै पुच्छुरतिर काट्दै जानेर माछाको fillet निकाल्ने ।</p> <p>९ त्यसैगरी माछाको अर्कोतिरबाट पनि fillet निकाल्ने ।</p> <p>१० सफा पानीले पखाल्ने र refrigerator (0-4°C) मा राख्ने वा आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने ।</p> <p>११ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथा स्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> माछाको छाला हड्डी छुट्याई मासु निकालिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> फिस फिलेटिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको । फिस फिलेटिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु । माछाप्रयोग सम्बन्धी ज्ञान । पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण (Required tools/equipment):

- Chopping board, Knife/spoon, plastic wrapper, tray, duster, filleting knife, gloves.

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू (Required Materials):

- माछा

मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी

जम्मा समय: ३६ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: ३० घण्टा

मोड्युलगत विवरण(Module Description): यस मोड्युलमा कुकिङ्गको लागि आवश्यक पर्ने स्टक र सुप तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी(Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- White stock तयार गर्न ।
- Brown stock तयार गर्न ।
- Vegetable clear soup तयार गर्न ।
- Cream of Tomato soup तयार गर्न ।
- Cream of Mushroom तयार गर्न ।
- Hot and Sour Soup तयार गर्न ।
- Minestrone सुप तयार गर्न ।
- Tomyam सुप तयार गर्न ।

कार्यहरू (Tasks):

१. हवाईट स्टक तयार गर्ने ।
२. ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।
३. भेजिटेबल क्लियर सुप तयार गर्ने ।
४. क्रिम अफ टोम्याटो सुप तयार गर्ने ।
५. क्रिम अफ मसरुम सुप तयार गर्ने ।
६. हट एण्ड सावर सुप (Hot and Sour Soup) तयार गर्ने ।
७. मिनिस्ट्रोनी (Minestrone) सुप तयार गर्ने ।
८. टमयम (Tomyam) सुप तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी
कार्य १: White stock तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	• स्टक एकदम सफा संग तयार गरेको ।	• स्टकको परिचय
२ आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।	• तयारी स्टक हेर्दा सफा पानीको कलर आएको ।	• स्टकको प्रकार
३ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।		• ह्वाइट स्टकको परिचय
४ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।		• ह्वाइट स्टक बनाउने तरिका
५ हाडलाई टुक्रा पार्ने, बोसो सवै निकाल्ने ।		• Mirepoix र Bouquet garni को जानकारी
६ हाडलाई बाक्लो पिंघ भएको भांडोमा राखी छुट्टै पानी हाली उमाल्ने, उमालेको पानीलाई फालेर सफा चिसो पानीमा हाडको टुक्राहरू पखाल्ने ।		• ह्वाइट स्टक तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
७ सोही भांडामा हाडसंग मिरेप्वाबुके गर्नी र ३.५ लिटर पानी हाल्ने ।		३ लिटर ह्वाइट स्टक बनाउन आवश्यक अवयव:
८ सानो आगो (Simmering point) मा करीव ३ देखि ४ घण्टासम्म बिस्तारै पकाउने ।		▪ Chicken bone- १ किलो
९ बिस्तारै मसिनो जालीमा छान्ने ।		▪ Mirepoix-१०० ग्राम
१० छानेर आएको भोललाई चिसो गरी फिजमा राख्ने ।		▪ बुकेगार्नी-१०० ग्राम
११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		▪ पानी-३.५ लिटर
१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।		
१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।		

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Stock pot, Strainer, Chopping board, Knife, bowl

सुरक्षा सावधानी:

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।
- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Chicken bone, Mirepoix, बुकेगार्नी, पानी

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ५: स्टक र सुप तयारी
कार्य २: Brown stock तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ हडडीलाई टुक्रागर्ने, त्यसमा रहेको Marrow वा Fat लाई फाल्ने ।</p> <p>५ फ्राई प्यानमा तेल तताउने ।</p> <p>६ हडडीको टुक्राहरूलाई ब्राउन हुने गरी राम्रोसंग भुटने ।</p> <p>७ स्टक पटमा पानी उमाल्ने र ब्राउन गरेको हडडी पानीमा राख्ने ।</p> <p>८ Mirepoix लाई पनि हडडी ब्राउन गरेको फ्राई प्यानमा नै ब्राउन हुने गरी भुटने र पानीमा राख्ने ।</p> <p>९ टोमाटो प्यूरी, गोलभेंडाको छांटकांट २ बुके गार्नी पानीमा राख्ने ।</p> <p>१० Simmer heat मा कमसेकम ४ घण्टा पकाउने ।</p> <p>११ मसिनो जालीमा छान्ने ।</p> <p>१२ चिसो पारेर फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>१३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१५ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सफा धमिलो नभएको । ■ ब्राउन कलर आएको । ■ कम तेलयुक्त भएको । ■ बुके गार्नीको वासना आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्राउन स्टकको परीचय ● ब्राउन स्टक बनाउने तरिका ● ब्राउन स्टक तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू <p>३ लिटर ब्राउन स्टक बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mutton/buff bone- १ किलो ■ Mirepoix- २०० ग्राम ■ बुकेगार्नी-१०० ग्राम ■ गोलभेंडाको छांटकांट - ६० ग्राम ■ टोमाटो प्यूरी - ५० मि.लि. ■ पानी-३.५ लिटर ■ तेल - ५० मि.लि.

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Chopper/cleaver, Stock pot, Strainer, Chopping board, Knife, Gas range, bowl

सुरक्षा सावधानी:

- हडडी काट्दा उछिटिएर लाग्ने साथै Chopper वा छुरी चलाउँदा काट्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।
- Stock बनाउँदा नून नराख्ने, नचलाई पकाउने र नउमाली पकाउने जस्ता सावधानी अपनाउने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Mutton/buff bone, mirepoix, बुकेगार्नी, गोलभेंडा चप, तेल, टोमाटो प्यूरी, पानी

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ५: स्टक र सुप तयारी

कार्य ३: Vegetable clear सुप तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ सफा संग बनाएको भेजिटेवल स्टकलाई सस् पटमा बुकेगानी राख्ने उमाल्ने ।</p> <p>५ १.५ लिटर भेजिटेवल स्टकलाई १ लिटरमा सुकाउने ।</p> <p>६ आगो सानो गर्ने नून स्वाद अनुसार राख्ने ।</p> <p>७ Dice काटेको भेजिटेवलहरूलाई राख्ने ३-४ मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>८ एउटा सफा सुप वोलमा सुपलाई राखी चप parlsey ले गर्नुस गरी तातो serve गर्ने ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सुप भित्र Dice काटेको भेजिटेवलहरू प्रष्टसंग देखिएको । ■ सुपलाई पार्सलीले गर्नुस गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सुपको परिचय ■ सुपको प्रकार ■ भेजिटेवल सुप बनाउने तरिका ■ भेजिटेवल सुप तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ स्टकको परिचय ■ स्टकको प्रकार ■ कुकिङको परिचय र प्रकार ■ पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि भेजिटेवल क्लियर सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ क्लियर भेजिटेवल स्टक- १.५ लिटर ■ बुकेगानी (Bouquet garni)-१ ■ नून-स्वाद अनुसार ■ पाकेको भेजिटेवलहरू dice-१०० ग्राम ■ नून र मरिच-स्वाद अनुसार ■ चप पार्सली - गर्नुसको लागि

आवश्यक औजार, उपकरण:

Soup pot, Soup bowl, Chopping board, Knife, Soup ladle, Saucepan

सुरक्षा सावधानी:

चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- बुकेगानी, क्लियर भेजिटेवल स्टक, dice भेजिटेवलहरू, चप पार्सली

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ५: स्टक र सुप तयारी

कार्य ४: Cream of Tomato सुप तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Saucepan मा तेल र बटरलाई पगाल्ने ।</p> <p>५ चप प्याजलाई राखी ४ मिनेट पकाउने</p> <p>६ चप लसुनलाई राखी १ मिनेट पकाउने</p> <p>७ चप टोमाटो र भेजिटेवल स्टक राखी</p> <p>८ १०-१५ मिनेट simmering heat मा पकाउने ।</p> <p>९ Tomato mixture लाई Blender मा Blend गरी छानेर saucepan मा राख्ने ।</p> <p>१० Medium heat मा राखी ९०% क्रिम राखी चलाउने ।</p> <p>११ नून र मरिचको धुलो आवश्यक अनुसार राख्ने ।</p> <p>१२ Soup bowl मा राखी बाँकी क्रिम र चप parsley ले गार्निश गरी serve गर्ने ।</p> <p>१३ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ टोमाटोको स्वाद आएको । ■ बाक्लो र रातो कलर भएको । ■ सुपलाई क्रिम र चप पार्सलीले गार्निश गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बाक्लो सुपको परिचय । ■ बाक्लो सुपका प्रकार । ■ Thickening agents को बारेमा जानकारी । ■ क्रिम अफ टोमाटो सुपकोबनाउने तरिका ■ क्रिम अफ टोमाटा सुप तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ■ पूर्व सावधानी <p>अवयवहरू (Ingredinet):</p> <p>ओलिभ तेल- १ टेबल चम्चा</p> <p>बटर - १ टेबल चम्चा</p> <p>चप प्याज - १</p> <p>चप लसुन - २ वटा</p> <p>टोमाटो - ८०० ग्राम</p> <p>भेजिटेवल स्टक - १ लि.</p> <p>क्रिम - १/२ कप</p> <p>नून र मरिचको धुलो - स्वादअनुसार</p> <p>चप पार्सली - गार्निशको लागि</p>

आवश्यक औजार, उपकरण:

Soup pot, Soup bowl, Chopping board, Knife, Soup ladle, Saucepan, strainer

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्ल सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- ओलिभ तेल, बटर, चप प्याज, चप लसुन, टोमाटा, भेजिटेवल स्टक, क्रिम, चप पार्सली, नून र मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी

कार्य ५: Cream of Mushroom सुप तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४. सस्प्यानमा तेल र वटर तताउने र प्याज, लसुन, सेलरि र फाईन हर्बस राख्ने बास्नादार हुनेगरी भुट्ने । ५. च्याउ हालेर सानो आगोमा करिब १० - १५ मिनेट भुट्ने । ६. स्टक हालेर सानो आगोमा simmering गर्ने । ७. चिसो बनाएर blender मा ब्लेन्ड गर्ने । ८. सस्प्यानमा खन्याएर सानो आगोमा उमाल्ने । ९. Roux हालेर सुपको कन्सिस्टेन्सी मिलाउने । १०. क्रिम हालेर चलाउने । ११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । १२. सुपबोलमा राख्ने र मसिनो काटेको parlsey र क्रिमले सजाएर तातो serve गर्ने । १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १४. औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मसरुमको स्वाद आएको । ■ बाक्लो र सेतो कलर भएको । ■ सुपलाई रुले बाक्लो बनाईएको । ■ सुपलाई क्रिम र चप पार्सलीले गार्निस गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ क्रिम अफ मसरुम सुप बनाउने तरिका ■ क्रिम अफ मसरुमसुप तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ भेजिटेवल काट्ने विधि ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ वटर - ५० ग्राम ■ तेल - ५० मि.लि. ■ चप प्याज - २५ ग्राम ■ चप सेलरि - २५ ग्राम ■ चप लसुन - १० ग्राम ■ मसरुम - १०० ग्राम ■ स्टक - ३०० मि.लि. ■ Roux - ३० ग्राम ■ क्रिम - ६० मि.लि. ■ चप पार्सली - ५ ग्राम ■ फाईन हर्बस - २.५ ग्राम ■ नून र मरिच-स्वाद अनुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

Soup pot, Soup bowl, Chopping board, Knife, Soup ladle, Saucepan, strainer

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- ओलिभ तेल, वटर, मसरुम, चप सेलरी, चप प्याज, फाईन हर्बस, चप लसुन, भेजिटेवल स्टक, क्रिम, चप पार्सली, नून र मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी

कार्य ६: Hot and Sour सुप तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Soup pot/Chinese wokमा तेल गरम गर्ने, मसिनो काटेको अदुवा, लहसुन र प्याजलाई भुट्ने ।</p> <p>५ Small Diceकाटेको सबै vegetable हरुलाई कबगतभ गर्ने ।</p> <p>६ स्टक खन्याउने र राम्रो मिसिने गरी काठको पन्थुले चलाउने ।</p> <p>७ सोयासस्, चिल्लीसस्, नून र मरिच हालेर चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>८ नून, मरिच र चिल्लीसस्को स्वाद मिलाउने भिनेगर हाल्दा सुप निकाल्ने बेलामा हाल्ने ।</p> <p>९ घोलेको corn flour र पानीको मिश्रण विस्तारै खन्याएर पन्थुले चलाउने र सुपलाई ठिकै बाक्लो बनाउने ।</p> <p>१० सुप बोलमा राखी, हरियो प्याज माथिबाट छर्केर पस्कने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सफा, सुगन्धित । ■ तातो र पिरो भएको । ■ हल्का रातो रंग भएको । ■ स्वादिलो 	<ul style="list-style-type: none"> ■ हट एण्ड सावर सुप बनाउने तरिका ■ हट एण्ड सावर सुप तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ तोफु - ५० ग्राम ■ तामा - ४० मि.लि. ■ मसरुम - ३० ग्राम ■ गाँजर - ४० ग्राम ■ बन्दा - २० ग्राम ■ लहसुन - २ पोटी ■ अदुवा - ५ ग्राम ■ स्टक चिकेन/भेज- १ लिटर ■ सोयासस् - २ चिया चम्चा ■ भिनेगर - २ चिया चम्चा ■ नून र मरिच - स्वाद अनुसार ■ हरियो सिमी - ३० ग्राम ■ चिल्ली पेष्ट/सस् - १/२ चिया चम्चा ■ तेल - २ टेबल चम्चा ■ Corn flour- १० ग्राम ■ पानि- २ टेबल चम्चा ■ हरियो प्याज मसिनो काटेको - गार्निसको लागि

आवश्यक औजार, उपकरण:

Soup pot, Soup bowl, Chopping board, Knife, Soup ladle, Saucepan, strainer, sauce pot.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- तेल, तोफु, वटर, तामा, मसरुम, गाँजर, बन्दा, लहसुन, अदुवा, स्टक चिकेन/भेज, सोयासस्, हरियो सिमी, चप प्याज, Corn flour, फाईन हर्बस, चप लसुन, भेजिटेबल स्टक, क्रिम, चप पार्सली, हरियो प्याज नून र मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी

कार्य ७: मिनिस्ट्रोनी (Minestrone) सुप तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ सबै भेजिटेवलहरू संकलन गर्ने, धुने र पखाल्ने ।</p> <p>५ भेजिटेवल अलग सानो सानो डाईस कटमा काटेर राख्ने ।</p> <p>६ पास्तालाई उमालेर चिसो बनाएर राख्ने ।</p> <p>७ सस्प्यानमा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको लसुन, प्याज र सेलरी राख्नेर भुट्ने हल्का चलाउने ।</p> <p>८ डाईस कटमा काटेको सबै भेजिटेवलहरू हालेर डडुले चलाउने ।</p> <p>९ उसिनेको पास्ता राख्नेर १०-१५ मिनेट आगोमा पकाउने ।</p> <p>१० टोमाटो कनकासे राख्ने ।</p> <p>११ स्टक हालेर २०-२५ मिनेट आगोमा पकाउने ।</p> <p>१२ सुपको कन्सिस्टेन्सी roux हालेर मिलाउने ।</p> <p>१३ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४ सुपबोलमा राख्ने र मसिनो काटेको पास्ले र ग्रेट गरेको चिजले सजाएर सभर्भ गर्ने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफागर्ने ।</p> <p>१६ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ रातो कलर भएको ■ चप पार्सली र ग्रेटेड चिजले गार्निस गरिएको । ■ हर्बस, पास्ता र चिजको स्वाद भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मिनिस्ट्रोनीसुप बनाउने तरिका ■ मिनिस्ट्रोनीसुप तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बटर - ५० ग्राम ■ तेल - ५० मि.लि. ■ फाईन हर्बस - ५ ग्राम ■ चप लसुन - १० ग्राम ■ चप प्याज - २५ ग्राम ■ चप सेलरि - २५ ग्राम ■ स्टक - १ लि. ■ Tomato concasse- ६० ग्राम ■ पास्ता - ६० ग्राम ■ गांजर - २५ ग्राम ■ सिमि - २५ ग्राम ■ आलु - २५ ग्राम ■ काउलि - २५ ग्राम ■ Roux- ५० ग्राम ■ चिज - ६० मि.लि. ■ चप पार्सली - ५ ग्राम ■ नून र मरिच - स्वाद अनुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

Soup pot, Soup bowl, Chopping board, Knife, Soup ladle, Saucepan, strainer, sauce pot.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- तेल, बटर, गांजर, पास्ता, काउलि, आलु, अदुवा, स्टक चिकेन/भेज, हरियो सिमी, Roux, चप प्याज, फाईन हर्बस, चप लसुन, भेजिटेवल स्टक, क्रिम, चप पार्सली, चिज, चप प्याज, नून र मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ५: स्टक र सुप तयारी

कार्य ः तमयम (Tom yam) सुप तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Soup pot मा स्टकलाई उमाल्ने ।</p> <p>५ टुक्रा काटेको lemongrass, galangal, हरियो खुर्सानी र lome leave राख्नेर पकाउने ।</p> <p>६ पाकिसकेपछि छानेर भोललाई अर्को सफा soup pot मा राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने ।</p> <p>७ पुनः स्टक उमाल्ने, कागतीको रस, tomyam paste, fish sauce, च्याउ र गोलभेडा राख्नेर पकाउने र पाकेपछि प्राउन हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने ।</p> <p>८ Coconut milk हालेर चलाउने ।</p> <p>९ हरियो धनियाँ र हरियो काटेको प्याज हालेर सुपलाई पूर्णता दिने र serve गर्ने ।</p> <p>१० औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ अमिलो पिरो भएको । ■ Lemongrass को स्वाद र बासना आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ तमयम सुप बनाउने तरिका ■ तमयम सुप तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>fish stock - २ लि.</p> <p>Galangal - १० ग्राम</p> <p>Lime leaves - ३ वटा</p> <p>Lemon grass - २</p> <p>हरियो खुर्सानी - २ वटा</p> <p>Tomyam paste - २०० ग्राम</p> <p>कागतिको रस - २ चिया चम्चा</p> <p>चिनी - ३० ग्राम</p> <p>fish sauce - १ चिया चम्चा</p> <p>प्याज - ४० ग्राम</p> <p>लसुन - ३ पोटी</p> <p>coconut milk - २०० मि. ली.</p> <p>प्राउन - ३०० ग्राम</p> <p>च्याउ - ५० ग्राम</p>

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Soup pot, Soup bowl, Chopping board, Knife, Soup ladle, Saucepan, strainer, sauce pot, Chinese wok, whisk, frypan.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- fish stock, प्राउन, च्याउ, coconut milk, प्याज, लसुन, fish sauce, कागतिको रस, चिनी, हरियो खुर्सानी, Tomyam paste, हरियो खुर्सानी, Lemon grass, Lime leaves.

मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी (Sauce and Gravy) तयारी

जम्मा समय: ३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: २४ घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा सस् र ग्रेभी तयारीसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरु निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- Mayonnaise तयार गर्न ।
- वेसामेल (Béchamel/white) सस् तयार गर्न ।
- Tomato sauce तयार गर्न ।
- Brown sauce or Espagnole तयार गर्न ।
- हट (hot) चिल्ली सस् तयार गर्न ।
- Red gravy तयार गर्न ।
- White gravy तयार गर्न ।
- Fresh masala gravy तयार गर्न ।

कार्य हरु (Tasks):

१. मायोनेज सस् तयार गर्ने ।
२. वेसामेल (Béchamel/white) सस् तयार गर्ने ।
३. टोमाटो सस् तयार गर्ने ।
४. स्पाग्नोल (ब्राउन) सस् तयार गर्ने ।
५. हट (hot) चिल्ली सस् तयार गर्ने ।
६. रातो ग्रेभी तयार गर्ने ।
७. सेतो ग्रेभी तयार गर्ने ।
८. फ्रेस ग्रेभी तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी तयारी

कार्य १: Mayonnaise सस् तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा Mixing bowl मा अण्डाको पहेलो भाग संग नून, मरिच र सस्युको धुलो हाल्ने, केही थोपा भिनेगर र तेल हालेर whisk ले एउटै दिशामा चलाउने ।</p> <p>५ थोपा थोपा गर्दै तेल हाल्दै नरोकीकन चलाउँदै जाने, बाक्लो भएपछि केही थोपाहरू भिनेगर हाल्ने, भिनेगरले केही पातलो गर्ने गर्छ ।</p> <p>६ माथिको चरण दोहोरयाउँदै जाने, तेल हाल्दै चलाउँदै जाने, बाक्लो भए पछि भिनेगर हालेर फिट्टै जाने, सबै तेल र भिनेगर मायोनेज सस् मा मिसिन दिने</p> <p>७ बाक्लो क्रिम जस्तो नरम चिल्लो हुने बेलासम्म चलाउँदै जाने ।</p> <p>८ Air tight container मा राखी refrigerator मा पछिको प्रयोगको लागि राख्ने वा तुरुन्त प्रयोग गर्ने ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> क्रिम जस्तो नरम चिल्लो बनावट भएको । Light yellow color Temperature: Cold सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको । 	<ul style="list-style-type: none"> मायोनेज सस् बनाउने तरिका पूर्व सावधानी अण्डाको पहेलो र सेतो भाग छुट्टाउने तरिका <p>मायोनेज सस्:</p> <p>अण्डाको पहेलो भाग: ६</p> <p>तेल: १ लि.</p> <p>भिनेगर: ६० एम.एल.</p> <p>सस्युको धुलो: १ चिया चम्चा</p> <p>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</p>

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Mixing bowl, whisk, tea spoon

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्तेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- अण्डाको पहेलो, तेल, भिनेगर, सस्युको धुलो, नून र मरिच ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस र ग्रेभी तयारी

कार्य २: वेसामेल (Béchamel/white) सस तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ बाक्लो पिंध भएको एउटा सस्पानमा बटरलाई पगाल्ने, मैदा राख्नेर भुट्ने (White Roux) ।</p> <p>५ बिस्तारै दुधलाई खन्याउँदै Whisk ले राम्ररी फिट्ने ।</p> <p>६ स्टडेड अनियन, नून, मरिच हालेर उमाल्ने ।</p> <p>७ आगो सानो बनाएर २० देखि २५ मिनेटसम्म Simmer गर्ने ।</p> <p>८ स्टडेड अनियन निकालेर फाल्ने ।</p> <p>९ मसिनो जाली भएको स्ट्रेमा घोटेर छान्ने ।</p> <p>१० नून र मरिच ठीक छ छैन चेक गर्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ दुधिलो, सेतो, नरम भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● वेसामेल सस बनाउने तरिका ● पूर्व सावधानी ● अवयव <p>१ लिटर वेसामेल सस बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बटर-४० ग्राम ■ मैदा-४० ग्राम ■ दुध-१ लिटर ■ नून र मरिच-स्वाद अनुसार ■ स्टडेड अनियन-१ (सिंगै सानो छिल्लेको प्याजलाई तेजपात बेरेर ल्वांग घोचेर राख्नेको) ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ■ सामग्रीहरूको भण्डारण । ■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Sauce pan, whisk, tea spoon, wooden spatula, strainer

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- बटर, मैदा, दुध, नून र मरिच, स्टडेड अनियन ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस र ग्रेभी तयारी

कार्य ३: Tomatto sauce तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ बाक्लो पिंघ भएको एउटा क्वगअभ एबल मा बटरलाई पगाल्ने र मिरेप्वा राख्नेर पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>५ मैदा राख्ने र करीव ५ मिनेटसम्म मैदालाई राम्रो पाक्ने गरी भुट्ने । (हल्का खैरो हुने गरी)</p> <p>६ बांकी रहेको अरु सबै अवयव राख्ने र उम्लन दिने ।</p> <p>७ करीव ४० देखि ४५ मिनेट सम्म simmer गर्ने ।</p> <p>८ बुकेगानी निकालेर फाल्ने ।</p> <p>९ सफा जालीमा घोटेर छान्ने र सफा Sauce pan मा राख्ने नून, मरिच ठीक छ छैन Taste गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● रातो रंग भएको । ● तापक्रम: तातो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● मायोनेज सस बनाउने तरिका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर टोमाटो सस बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बटर-६० ग्राम ■ मैदा-६० ग्राम ■ Mirepoix-१५० ग्राम ■ टोमाटोको छांटकांट-६० ग्राम ■ टोमाटो प्यूरी-१०० मि.लि. ■ स्टक-१ लि. ■ बुके गानी-१ ■ नून र मरिच-स्वाद अनुसार ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, र उपकरणको सरसफाई । ■ ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

Sauce Pan, छान्ने जाली (Strainer), व्हीस्क(Whisk)

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्लेस लड्न सक्नेतथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

बटर, मैदा, Mirepoix, नून र मरिच, टोमाटोको छांटकांट, टोमाटो प्यूरी, स्टक, बुके गानी।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी तयारी

कार्य ४: Espagnole (ब्राउन) सस् तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा बाक्लो पिंघ भएको ससपानमा बटर पगाल्ने, मिरेप्वा राख्नेर खैरो हुने गरी भुट्ने, मैदा राख्नेर मैदालाई पनि खैरो गरी भुट्ने ।</p> <p>५ बिस्तारै ब्राउन स्टकलाई हाल्दै Whisk ले चलाउँदै मिलाउने ।</p> <p>६ टोमाटोको छांटकांट, टोमाटो प्युरी, नून र मरिच हाल्ने ।</p> <p>७ उम्लन दिने ।</p> <p>८ आगो सानो गर्ने र करिब ३५ देखि ४० मिनेट simmer गर्ने ।</p> <p>९ बुकेट गार्नी निकालेर फाल्ने ।</p> <p>१० मसिनो जाली भएको strainer मा घोटेर छान्ने ।</p> <p>११ नून ठीक छ/छैन चेक गर्ने ।</p> <p>१२ तुरुन्त प्रयोग गर्ने वा पछि प्रयोग गर्नको लागि Air tight container मा राखी refrigerator मा उचित तापक्रममा राख्ने ।</p> <p>१३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१५ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● नरम, ब्राउन कलर भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्राउन सस् बनाउने तरिका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर टोमाटो सस बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बटर-५० ग्राम ■ मैदा-५० ग्राम ■ Mirepoix-१०० ग्राम ■ टोमाटो प्युरी-५० मि.लि. ■ टोमाटा छांट-६० मि.लि. ■ ब्राउन स्टक-१ लि. ■ बुके गार्नी-१ ■ नून र मरिच-स्वाद अनुसार ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, र उपकरणको सरसफाई । ■ ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

Sauce Pan, छान्ने जाली (Strainer), व्हीस्क (Whisk), spatula

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्लेर लड्न सक्नेतथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- बटर, मैदा, Mirepoix, नून र मरिच, टोमाटोको छांटकांट, ब्राउन स्टक, बुके गार्नी ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी तयारी

कार्य ५: हट (hot) चिल्ली सस् तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● नरम, रातो कलर भएको । ● पिरो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● हट (hot) चिल्ली सस् बनाउने तरिका ● पूर्व सावधानी
२ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।		
३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।		
४ सुख्खा रातो खुर्सानीको भेट्नो निकालेर फाल्ने र सफा पानीमा धुने पखाल्ने ।		
५ सफा पानीमा खुर्सानीलाई भिजाएर राख्ने ३० मिनेटसम्म ।		
६ एउटा सफा पट्टमा राखेर पानी संग नरम हुने गरी उमालेर पकाउने ।		
७ आगोबाट निकालेर चिसो हुन दिने ।		
८ पानी संगै ब्लेण्डरमा महिन हुने गरी ब्लेण्ड गर्ने (Puree बनाउने)		
९ एउटा सफा चाईनिज कराही वा ससपट्टमा तेललाई तताउने र चप सेलेरीलाई सते गर्ने, प्युरी बनाएको खुर्सानी, टोमाटो प्युरी सोयसस र स्टार एनिस राखेर मध्यम आंचमा १५ मिनेट पकाउने र स्वाद अनुसार नून मिलाउने ।		
१० तुरुन्त प्रयोग गर्ने वा पछि प्रयोग गर्नको लागि Air tight container मा राखी refrigerator मा उचित तापक्रममा राख्ने ।		
११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		
१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।		
१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।		

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Sauce Pan, Blender, Chinese wok, Wooden spatula, Chopping board, knife

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- सुख्खा रातो खुर्सानी, तेल, टोमाटो प्युरी, चप सेलेरी, स्टार एनिस, सोय सस्, नून र मरिच ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी तयारी

कार्य ६: Red gravy or Butter Masala तयार गर्ने

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ सफा ससपानमा तेललाई तताउने ।</p> <p>५ गरम (Whole) मसला पडकाउने ।</p> <p>६ चप अनियन राख्ने हल्का भुट्ने ।</p> <p>७ अदुवा लहसुन पेष्ट संग कास्मिरि मिर्च हालेर करीव १ मिनेट भुट्ने, चप टोमेटो, टोमटो प्युरी, काजु पेष्ट हालेर मधुरो आंचमा करीव ५ मिनेट पकाउने ।</p> <p>८ नून र अरु सबै सुख्खा मसलाहरू हालेर करीव ५-६ मिनेट जति पकाउने, पाकेपछि तेल माथि तैरिन थाल्छ ।</p> <p>९ बटर हालेर एक छिन चलाउने, रातो ग्रेभी तयार भयो ।</p> <p>१० तुरुन्त प्रयोग गर्ने वा पछि प्रयोग गर्नको लागि Air tight container मा राखी refrigerator मा उचित तापक्रममा राख्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ नरम, रातोरगं भएको । ■ तापक्रम: तातो भएको 	<ul style="list-style-type: none"> ■ रातो ग्रेभी बनाउने तरिका ■ पूर्व सावधानी <p>रातो ग्रेभी बनाउनका आवश्यक :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ तेल-४० मि.लि. ■ Whole गरम मसला-१५ ग्राम ■ मसिनो चप अनियन-१५० ग्राम ■ कास्मिरि मिर्च-१० ग्राम ■ अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम ■ चप टोमेटो-१५० ग्राम ■ टोमेटो प्युरी-५०० मि.लि. ■ काजु पेष्ट-५० ग्राम ■ धुलो खुर्सानी-१० ग्राम ■ धुलो जीरा-१० ग्राम ■ धुलो धनियां-५ ग्राम ■ गरम मसला-३ ग्राम ■ नून-स्वाद अनुसार ■ बटर-५० ग्राम <ul style="list-style-type: none"> ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, र उपकरणको सरसफाई । ■ ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

Blender, Sauce pan, Wooden spatula, Chopping board, Knife

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्पेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Whole गरम मसला, तेल, टोमेटो प्युरी, चप अनियन, कास्मिरि मिर्च, अदुवा लहसुन पेष्ट, चप टोमेटा, काजु पेष्ट, धुलो खुर्सानी, धुलो जीरा, धुलो धनिया, गरम मसला, बटर, नून ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस र ग्रेभी तयारी

कार्य ७: ह्वाइट ग्रेभी (white gravy) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ दुधमा काजु, प्याज, तेजपत्ता, सुकुमेल, राख्ने उम्लन दिने, उम्लेपछि साईडमा राख्ने १५ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने ।</p> <p>७ ब्लेण्डरमा राख्ने ब्लेण्ड गर्ने, मसिनो नरम पेष्ट बनाउने ।</p> <p>८ सफा सस पटमा तेललाई तताउने र तेजपत्ता र सुकुमेललाई पड्काउने ।</p> <p>९ आगोबाट ससपानलाई सारेर लहसुन अदुवाको पेष्ट हाली केही छिन भुट्ने, ब्लेण्ड गरेको काजु पेष्ट हालेर फेरी आगो माथि राख्ने । अरु सबै सुख्खा मसला हालेर करीव ४-५ मिनेट हल्का आगो माथि पकाउने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ नरम, सेतोरंग भएको । ■ तापक्रम: तातो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सेतो ग्रेभी बनाउने तरिका ■ पूर्व सावधानी <p>सेतो ग्रेभी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ काजु- १०० ग्राम ■ प्याज (Sliced) -१०० ग्राम ■ तेजपत्ता -२ वटा ■ सुकुमेल -५ वटा ■ दुध-आधा लिटर ■ धनियां पाउडर-३ ग्राम ■ सेतो मरिच धुलो-३ ग्राम ■ अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम ■ सुकुमेल पाउडर-१ चिम्टि ■ नून -स्वाद अनुसार ■ तेल-३० मि.लि. <ul style="list-style-type: none"> ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, र उपकरणको सरसफाई । ■ ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Blender, Sauce pan, Wooden spatula, Chopping board, knife

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्पेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- काजु, प्याज, तेजपत्ता, सुकुमेल, दुध, धनियां पाउडर, अदुवा लहसुन पेष्ट, सेतो मरिच धुलो, सुकुमेल पाउडर, नून, तेल ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ६: सस् र ग्रेभी तयारी
कार्य ८: फ्रेस मसला ग्रेभी तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	■ नरम, सेतो खैरोरंग भएको ।	■ फ्रेस ग्रेभी बनाउने तरिका
२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।	■ तापक्रम: तातो भएको ।	■ पूर्व सावधानी
३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।		फ्रेस ग्रेभी बनाउन अवयव :
४ एउटा सफा ससपानमा तेललाई तताउने, तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल दालचिनीलाई पड्काउने ।		■ तेल-३० मि.लि.
५ चप अनियन हालेर कल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, अदुवा, लहसुनको पेष्ट पनि हाल्ने र सुगन्ध आउने गरी भुट्ने ।		■ चप अनियन-३०० ग्राम
६ बाँकी रहेको सुख्खा मसलाहरू सबै हाल्ने १ मिनेट जति भुट्ने ।		■ चप टोमेटो-१५० ग्राम
७ चप टोमेटो हाल्ने र आवश्यक परेमा हल्का पानी हालेर पकाउने ।		■ लहसुन अदुवा पेष्ट-२० ग्राम
८ फ्रेस ग्रेभी तयार भयो ।		■ बेसार-१ चिम्टि
९ तुरुन्त प्रयोग गर्ने वा पछि प्रयोग गर्नको लागि Air tight container मा राखी refrigerator मा उचित तापक्रममा राख्ने ।		■ जीरा धुलो-३ ग्राम
१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		■ धनियां धुलो-३ ग्राम
११ औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने ।		■ गरम मसला-१ चिम्टि
१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।		■ नून-स्वाद अनुसार
		■ धुलो खुर्सानी-३ ग्राम
		■ ल्वांग दालचिनी सुकुमेल-५ ग्राम
		■ तेजपात-२ वटा
		■ सुरक्षा र सावधानीहरू ।
		■ कार्यस्थल, र उपकरणको सरसफाई ।
		■ ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।
		■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

आवश्यक औजार, उपकरण:

Blender, Sauce pan, Wooden spatula, Chopping board, knife

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्तेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- चप अनियन, चप टोमेटा, तेल, लहसुन अदुवा पेष्ट, बेसार, जीरा धुलो, गरम मसला, नून, धुलो खुर्सानी, ल्वांग दालचिनी सुकुमेल, तेजपात ।

मोड्युल ७: सलाद र ड्रेसिङ तयारी

जम्मा समय: ३३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: २७ घण्टा

मोड्युलगत विवरण) Module Description): यस मोड्युलमा सलाद र ड्रेसिङ तयारीसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- Green salad तयार गर्न ।
- Fruits salad तयार गर्न ।
- Kuchumber सलाद तयार गर्न ।
- Russian Salad तयार गर्न ।
- Waldorf Salad तयार गर्न ।
- Honey mustard dressing तयार गर्न ।
- Mayonnaise dressing तयार गर्न ।
- Vinaigrette dressing तयार गर्न ।
- French dressing तयार गर्न ।

कार्य हरू (Tasks):

१. ग्रीन सलाद तयार गर्ने ।
२. फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।
३. कुचुम्बर (Kuchumber) सलाद तयार गर्ने ।
४. रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्ने ।
५. वल्ड्रफसलाद (Waldorf Salad) तयार गर्ने ।
६. हनी मस्टार्ड ड्रेसिङ (Honey mustard dressing) तयार गर्ने ।
७. Mayonnaise dressing तयार गर्ने ।
८. Vinaigrette dressing तयार गर्ने ।
९. फ्रेन्च ड्रेसिङ (French dressing) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ तयारी
कार्य १: Green Salad तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ सबै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धोई पखाली गर्ने ।</p> <p>५ छिल्लु पर्ने छिल्ले, तास्नु परे तास्ने र फेरी सफा पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>६ सबै भेजीटेबलहरूलाई पतलो स्लाईस काटने ।</p> <p>७ सफा प्लेटमा लेटुस बिछ्याउने र स्लाईस काटेको भेजीटेबलहरूलाई आकर्षक तरीकाले रंग मिलाएर सजाउने ।</p> <p>८ माथिबाट चाट मसला छरेर कागतीको स्लाईस/वेज राख्नेर आकर्षक सजाएर serve गर्ने ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ विभिन्न भेजीटेबल अनुसार रंग भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ग्रिन सलाद बनाउने तरिका ■ सलादको परिचय, प्रकार, parts ■ भेजीटेबलको परिचय, प्रकार, cuts ■ Lettuce, types ■ पूर्व सावधानी <p>फ्रेस सलाद बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ कांक्रो -६० ग्राम ■ गाजर-४० ग्राम ■ मुला-५० ग्राम ■ प्याज-४० ग्राम ■ भिंडे खुर्सानी-३० ग्राम ■ हरियो खुर्सानी -३० ग्राम ■ लेटुस - ८-१० पत्ता ■ गोलभेंडा-५० ग्राम ■ लेमन स्लाईस-२ वटाको ■ चाट मसला <ul style="list-style-type: none"> ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, र उपकरणको सरसफाई । ■ ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ■ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

Salad plate/side plate/Platter, Chopping board, Knife, Tray

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्पेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- कांक्रो, गाजर, मुला, प्याज, भिंडे खुर्सानी, हरियो खुर्सानी, लेटुस, गोलभेंडा, लेमन स्लाईस, चाट मसला

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ्ग तयारी
कार्य २: Fruits salad तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ प्राप्त फलफूल (स्याउ, केरा, सुन्तला, मौसम, मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रबेरी, किवी, पाइनआपल आदि) सफा पानीले राम्रोसंग धुने । ५ आवश्यकता अनुसार ताछ्ने र एकै नासको टुक्रा बनाउने । ६ सर्भिस गर्ने डिस्मा कलर कम्बिनेशन हुने गरी सेट गर्ने । ७ माथिबाट मसिनो फलफूलले (स्ट्रबेरी, किवी, अंगुर, चेरी) ले हल्का टपिङ्ग गर्ने र सुगर सिरपले माथिबाट सबै फलफूललाई भेटने गरी चिस्याउने । ८ अन्तमा सफा राम्रो खालको पुदिनाको मुन्टाले वा आईस क्रिमको स्कूपले गार्निश गरेर डेजर्टको रूपमा वा ब्रेकपास्टको रूपमा सर्भ गर्ने । ९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ विभिन्न फलफूलहरू अनुसार रंग भएको । ■ सुगर सिरप प्रयोग गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सलादको परिचय, प्रकार, parts ■ भेजिटेबलको परिचय, प्रकार, cuts ■ Lettuce, types ■ फ्रुट सलाद बनाउने तरिका ■ पूर्व सावधानी <p>फ्रुट सलाद बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बेकरीका शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ■ तौल गर्ने मेशिन र मेजरिङ्ग स्केलको ज्ञान । ■ कटिङ्ग मेथडको ज्ञान । ■ आवश्यकता अनुसार सर्भ गर्न सक्ने ज्ञान । ■ सरसफाई सम्बन्धी ज्ञान । ■ मौसम अनुसारको फलफूल मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रबेरी, किवी, पाइन आपल आदिको सामान्य जानकारी ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Salad plate/side plate/Platter, Chopping board, Knife, Tray, Peeler, Fruit Basket

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्बस, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रबेरी, किवी, पाइन आपल

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ तयारी

कार्य ३: कुचुम्बर (Kuchumber) सलाद तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ तरकारीहरू सफासंग पखालेर काँट छाँट गरी छिल्ले ।</p> <p>५ सबै तरकारीलाई एकनासका] Fine Shredded हुने गरी काटने ।</p> <p>६ कागतीलाई ४ टुक्रा हुने गरी वेज्ड काटने ।</p> <p>७ कागतीको बियाँ निकाल्ने ।</p> <p>८ सफा मिक्सींग बाउलमा काटेको भेजेटेबलहरू राख्ने ।</p> <p>९ नून र धुलो खुर्सानी छर्कने ।</p> <p>१० कागतीको रस राख्नेर मिसाउने ।</p> <p>११ नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ प्लेट माथि लेटुस पत्ता बिछ्याउने ।</p> <p>१३ तयार भएको सलाद लेटुस माथि राख्ने ।</p> <p>१४ सलाद माथि चाट मसला छर्कने ।</p> <p>१५ कागतीको टुक्रा, हरियो खुर्सानी र हरियो धनियाँले सजाएर पस्कने ।</p> <p>१६ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१७ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१८ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१९ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>२० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ आकर्षक देखिएको । ■ भेजेटेबलहरू एकनासले काटेर मिसाइएको । ■ काटेको भेजेटेबलमा आवश्यक मसलाहरू र कागतीको रस मिसाइएको । ■ कुचुम्बरमा चाट मसलाको स्वाद भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ सलादको परिचय, प्रकार, parts ■ भेजेटेबलको परिचय, प्रकार, cuts ■ Lettuce, types ■ कुचुम्बर (Kuchumber) सलाद बनाउने तरिका, ■ फाइदा बेफाइदा ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ काँको - ८० ग्राम ■ भिंडे खुर्सानी- १ वटा ■ गोलभेडा- ५० ग्राम ■ गाजर -५० ग्राम ■ प्याज -५० ग्राम ■ हरियो धनियाँ केहि ■ लेटूस -४ पत्ता ■ कागतीको रस -४ चम्चा ■ कागती -१ वटा ■ चाट मसला -१ चम्चा ■ धुलो खुर्सानी -आधा चिया चम्चा । ■ हरियो खुर्सानी -४ वटा ■ नून स्वादानुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

Salad plate/side plate/Platter, Chopping board, Knife, Tray, Peeler, mixing bowl

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- काँको, भिंडे खुर्सानी, गोलभेडा, गाँजर, प्याज, हरियो धनियाँ, लेटूस, कागतीको रस, कागती, चाट मसला, धुलो खुर्सानी, हरियो खुर्सानी, नून ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ्गतयारी

कार्य ४: रसियन सलाद (Russian Salad) सलाद तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	■ भेजेटेबलहरू, स्याउ र भुईँ कटहर सबै एकनासले काटिएको ।	■ रसियन सलाद (Russian Salad) बनाउने तरिका
२ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।	■ भेजेटेबलहरू, स्याउ र भुईँ कटहर सबै एकनासले मिसाईएको ।	■ सलादको परिचय, प्रकार, parts
३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।	■ सफा भएको ।	■ भेजेटेबलको परिचय, प्रकार, Lettuce, types
४ तरकारीहरू सफासंग पखाली काँट छाँट गरेर छिल्ले ।	■ आकर्षक देखिएको ।	■ पूर्व सावधानी
५ सबै भेजेटेबलहरू एकनासको डाईस (Brunoise) आकारमा काटने ।	■ सुगर सिरप प्रयोग गरिएको ।	रसियन सलाद (Russian Salad) बनाउन आवश्यक अवयव :
६ सफा भाँडोमा थोरै नून हालेर पानी उमाल्ने ।	■ अण्डाले सजाईएको ।	■ आलु - ६० ग्राम
७ गाँजर, सिमी र केराउ हालेर ठिक्क पाक्ने बनाउने ।	■ चप पार्सलीले गर्निश गरिएको ।	■ गाँजर - ६० ग्राम
८ त्यसलाई निकालेर चिसो पानीमा हाल्ने ।		■ हरियो केराउ - ६० ग्राम
९ चिसो भएपछि पानी तर्काउने ।		■ हरियो सिमी - ६० ग्राम
१० आलु पनि उम्लेको पानीमा पकाउने ।		■ स्याउ - १०० ग्राम
११ पानी तर्काएर निकालेर चिसो हुन दिने ।		■ भुईँ कटहर - ६० ग्राम
१२ उम्लेको पानीमा करिब १० मिनेट अण्डा पकाउने ।		■ मायोनेज - ४ चम्चा
१३ अण्डा निकालेर चिसो पानीमा डुबाउने ।		■ अण्डा - ४ वटा
१४ बोक्रा छिलेर ४ टुक्रा हुनेगरी वेज्ड काटेर राख्ने ।		■ चप गरेको पारसली - १ चम्चा
१५ सफा मिक्सींग बाउलमा स्याउ र भुईँ कटहरलाई डाईस काटेर राख्ने ।		■ लेटुस पत्ता - ४ वटा
१६ पकाईएको आलु र भेजेटेबल पनि राख्ने ।		■ क्रिम - १ चम्चा
१७ उक्त मिश्रणमा नून र मरिचको धुलो छर्कने ।		■ नून, मरिचको धुलो स्वादानुशार
१८ तयार गरिएको मायोनेज सस र क्रिम हाल्ने ।		
१९ सबै मिसिने गरी हल्कासंग मोल्ने ।		
२० नूनको स्वाद मिलाउने ।		
२१ प्लेटमाथि लेटुस राख्ने ।		
२२ त्यसमाथि सलाद राख्ने ।		
२३ ४ टुक्रा अण्डा मिलाएर सजाउने ।		
२४ चप गरेको पारसली छर्केर पस्कने ।		
२५ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		
२६ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।		
२७ कार्यस्थल सफा गर्ने ।		
२८ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।		
२९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Salad plate/side plate/Platter, Chopping board, Knife, Tray, Peeler, Mixing bowls, Spatula, Saucepan, Whisk, Strainer

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- आलु, नून, गाँजर, हरियो केराउ, हरियो सिमी, स्याउ, भुईँ कटहर, मायोनेज, अण्डा, चप गरेको पारसली, क्रिम, नून, मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ तयारी

कार्य ५: वल्ड्रफ सलाद (Waldorf Salad) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ स्याउ, सेलरी, लेटुस र पार्सलीलाई सफा पोट्यास पानीमा धोयर पाखाल्ने ।</p> <p>५ स्याउ र सेलरीलाई क्युब कट काट्ने ।</p> <p>६ ओखरलाई सफासँग केलाउने ।</p> <p>७ एउटा सफा स्टीलको बाटामा स्याउ, क्रिम, किसमिस र सेलरी को साथै आधा भाग ओखर पनि मिसाउने ।</p> <p>८ नुन, मरिचर मायोनेज राख्नेर राम्रोसँग मिसाउने ।</p> <p>९ सफा प्लेटमा लेटुस बिछ्याउने ।</p> <p>१० लेटुस माथि तयार गरिएको सलाद मिलाएर राख्ने ।</p> <p>११ बाँकी रहेको ओखर, रेड चेरी र पार्सलीले सजाउने ।</p> <p>१२ आकर्षक तरिकाले वल्ड्रफ सलाद पस्कने (serve) ।</p> <p>१३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ लेटुस र पार्सली राम्रोसँग पाखालेको । ■ सफा प्लेटमा पस्केको । ■ वहिरी तत्व नरहेको । ■ आकर्षक तरिकाले सजाइएको । ■ सफा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ वल्ड्रफ सलाद (Waldorf Salad) बनाउने तरिका ■ सलादको परिचय, प्रकार, parts ■ भेजिटेबलको परिचय, प्रकार, cuts ■ Lettuce, types ■ पूर्व सावधानी <p>वल्ड्रफसलाद(Waldorf Salad) सलाद बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्याउ -३०० ग्राम ■ अंगुर वा किसमिस -१०० ग्राम ■ सेलरीको डाँठ - ६० ग्राम ■ ओखर केलाएको -८० ग्राम ■ मायोनेज -१०० ग्राम ■ क्रिम-५० ग्राम ■ रेड चेरी -५० ग्राम ■ लेटुस - ८-१० पत्ता ■ चप गरेको पारसली - १ चम्चा ■ नुन र धुलो मरिच -स्वाद अनुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Salad plate/side plate/Platter, Chopping board, Knife, Tray, Peeler, Mixing bowls, Spatula, Saucepan, Whisk, Strainer

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, फाईन हर्वस, चिप्पेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- स्याउ, अंगुर वा किसमिस, सेलरीको डाँठ, ओखर केलाएको, मायोनेज, क्रिम, रेड चेरी, लेटुस, चप गरेको पारसली, नुन र धुलो मरिच ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ्ग तयारी

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य ६: हनि मस्टार्ड ड्रेसिङ्ग (Honey mustard dressing) तयार गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा mixing bowl मा डिजो मस्टार्ड, हनि, एप्पल साइडर भिनेगर, लेमन जुस, नून र मरिचको धुलो राखी क्रिमी हुनेबेला सम्म whisk ले चलाउने ।</p> <p>५ थोरै थोरै तेल हाल्ने र नून, मरिच र हनि हालि स्वाद अनुसार मिलाउने ।</p> <p>६ एउटा भाँडोमा हालि बिको लगाएर refrigerator मा राख्ने ।</p> <p>७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>८ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>९ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१० ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ पहिलो कलर भएको । ■ mustard, भिनेगरको स्वाद आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ हनि मस्टार्ड ड्रेसिङ्ग बनाउने तरिका ■ हनि मस्टार्ड ड्रेसिङ्ग बनाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ■ पूर्व सावधानी <p>हनि मस्टार्ड ड्रेसिङ्ग बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ डिजो मस्टार्ड (Dijon mustard)-३०० ग्राम ■ हनि - ३ टेबल चम्चा ■ एप्पल साइडर भिनेगर - ३ टेबल चम्चा ■ लेमन जुस १ टेबल चम्चा ■ ओलिभ तेल - १/४ कप ■ नून र धुलो मरिच -स्वाद आनुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Saucepan, whisk, mixing bowl, container, chopping board, knife

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- ओलिभ तेल, डिजो मस्टार्ड, हनि, एप्पल साइड र भिनेगर, लेमन जुस, नून र धुलो मरिच.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ्ग तयारी

कार्य ७: Mayonnaise dressing तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ काचो अण्डाबाट पहिलो भाग छुट्याउने ।</p> <p>५ Mixing bowl मा अण्डाको पहिलो भाग, सेतो भिनेगर र मस्टार्ड पेस्टलाई क्रिमि बाक्लो हुने गरी फिट्ने ।</p> <p>६ थोपा थोपा गरी तेल हाल्ने ।</p> <p>७ बाक्लो भएर फिट्ने गाह्रो भएपछि आधा चम्चा भिनेगर हाल्ने र फेरी तेल हाल्दै हुइस्क गर्ने ।</p> <p>८ बाक्लो क्रिमि भएपछि नुन र मरिच राख्ने ।</p> <p>९ तयार भएको Mayonnaise dressing लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ हल्का ध्यू रङ्ग भएको । ■ बाक्लो क्रिमि मिश्रण भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mayonnaise dressing बनाउने तरिका ■ Dressing को परिचय, प्रकार ■ पूर्व सावधानी <p>Mayonnaise dressing बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सेतो भिनेगर -३० मि.लि. ■ अण्डा - २ वटा ■ भेजिटेबल तेल-३० मि.लि. ■ मस्टार्ड पेस्ट-३० ग्राम ■ नुन र धुलो सेतो मरिच - स्वाद आनुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

- whisk, mixing bowl, bowl

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- सेतो भिनेगर, अण्डा, भेजिटेबल तेल, मस्टार्ड पेस्ट, नुन र धुलो सेतो मरिच ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ्ग तयारी

कार्य ८: Vinaigrette dressing तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> बाक्लो मिश्रण भएको । हल्का हरियो रंगको भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> Vinaigrette dressing बनाउने तरिका पूर्व सावधानी
२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।		
३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।		
४ तेल बाहेक भिनेगर, डिजोइन भिनेगर, नुन, मरिचको धुलो र मस्टर्ड पेस्टलाई एउटा गहिरो भाडामा राख्ने ।		Vinaigrette dressing बनाउन आवश्यक अवयव :
५ थोपा थोपा तेलको धारा हाल्दै बाक्लो मिश्रण तयार नहुदा सम्म हुईस्कले मिश्रण गर्ने ।		<ul style="list-style-type: none"> भिनेगर -३० मि.लि. डिजोइन भिनेगर -३० मि.लि. जैतुनको तेल -३० ग्राम मस्टर्ड पेस्ट -१५ ग्राम नुन र धुलो मरिच -स्वाद आनुसार
६ तयार भएको Vinaigrette dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने ।		
७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		
८ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।		
९ कार्यस्थल सफा गर्ने ।		
१० ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।		
११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		

आवश्यक औजार, उपकरण:

- whisk, mixing bowl, bowl, spoon

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- सेतो भिनेगर, डिजोइन भिनेगर, जैतुनको तेल, मस्टर्ड पेस्ट, नुन र धुलो सेतो मरिच ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ७: सलाद र ड्रेसिङ तयारी

कार्य ९: फ्रेन्च ड्रेसिङ (French dressing) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> बाक्लो मिश्रण भएको । रातो रंगको भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> फ्रेन्च ड्रेसिङ बनाउने तरिका पूर्व सावधानी
२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।		
३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।		
४ तेल बाहेक सेतो भिनेगर, डिजो मस्टार्ड, नुन, मरिचको धुलो, पाप्रीकालाई एउटा गहिरो भाडामा राख्ने ।		फ्रेन्च ड्रेसिङ बनाउन आवश्यक अवयव : १ कप
५ थोपा थोपा तेलको धारा हाल्दै बाक्लो मिश्रण तयार नहुदा सम्म हुईस्कले मिश्रण गर्ने ।		<ul style="list-style-type: none"> सेतो भिनेगर -१ टेबल चम्चा ओलिभ तेल -१/२ कप केचप (ketchup) -१/२ कप चप onion- १/२ चिया चम्चा पाप्रीका (paprika) - १/४ चिया चम्चा डिजो मस्टार्ड (Dijon mustard) - १ चिया चम्चा चिनि (sugar) - १ टेबल चम्चा नुन र धुलो मरिच -स्वाद आनुसार
६ केचप, चप ओनिवन र चिनि हालि mix गर्ने ।		
७ तयार भएको French dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने ।		
८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		
९ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।		
१० कार्यस्थल सफा गर्ने ।		
११ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।		
१२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		

आवश्यक औजार, उपकरण:

- whisk, mixing bowl, bowl, spoon

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- सेतो भिनेगर, डिजोइन भिनेगर, जैतुनको तेल, मस्टार्ड पेस्ट, नुन र धुलो सेतो मरिच ।

मोड्युल ८: ब्रेक फास्ट तयारी

जम्मा समय: ४६ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: ४० घण्टा

मोड्युलगत विवरण) Module Description): यस मोड्युलमा ब्रेकफाष्ट तयार गर्नेसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- Cereals (Porridge, Museli, Cornflakes, Chocos) तयार गर्न ।
- फ्रेश जुस (Vegetables/Fruits juice) तयार गर्न ।
- Eggs परिकार तयार गर्न ।
- Tea/Coffee/Hot chocolate तयार गर्न ।
- फ्रुट प्लटर (Fruit Platter) तयार गर्न ।
- Sausage (fried, boiled, grilled) तयार गर्न ।
- Potato (Grill, hash-brown, leyonaisse, boiled) तयार गर्न ।
- French Toast तयार गर्न ।
- Pancake तयार गर्न ।
- पुरी भाजि (Puri bhaji) तयार गर्न ।

कार्य हरु (Tasks):

१. Cereals (Porridge, Museli, Cornflakes, Chocos) तयार गर्ने ।
२. फ्रेश जुस (vegetables/fruits juice) तयार गर्ने ।
३. Porridge तयार गर्ने ।
४. अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।
५. Tea/Coffee/Hot chocolate तयार गर्ने ।
६. फ्रुट प्लटर (Fruit Platter) तयार गर्ने ।
७. Sausage (fried, boiled, grilled) तयार गर्ने ।
८. Potato (Grill, hash-brown, leyonaisse, boiled) तयार गर्ने ।
९. French Toast तयार गर्ने ।
१०. Pancake तयार गर्ने ।
११. पुरी भाजि (Puri bhaji) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य १: Cereals (Museli, cornflakes, chocos) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> सफा वाउल भएको । दुध उमालेको । 	<ul style="list-style-type: none"> Cereals (Museli, cornflakes, chocos) बनाउने तरिका दुध, परिचय, प्रकार पूर्व सावधानी
२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।		
३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।		
४ मुस्लीलाई वाउलमा राख्ने ।		
५ दुध अथवा दहिसंग सर्भ गर्ने ।		
६ कर्नफ्लेक्सलाई वाउलमा राख्ने ।		
७ दुधसंग सर्भ गर्ने ।		
८ चोकोजलाई वाउलमा राख्ने ।		
९ दुधसंग सर्भ गर्ने ।		
१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।		
११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।		
१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।		
१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।		
१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		

Cereals (Museli, cornflakes, chocos) बनाउन आवश्यक अवयव :

- दुध
- दही
- बजारबाट ल्याएको प्याकेटको museli, cornflakes / chocos

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Mixing bowls, Spoons, Bowls, Milk pot

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- दुध, दही, बजारबाट ल्याएको प्याकेटको museli, cornflakes / chocos

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य २: फ्रेश जुस (vegetables/fruits juice) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने । ५ पानीलाई तर्काउने । ६ आधा हुनेगरी विचमा काटने । ७ सफा हातबाट राम्रो संग निचोर्ने वा जुस बनाउने मेसिन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने । ८ मसिनो जालिमा जुसलाई सफा भांडामा छान्ने । ९ चिसो पार्ने जुस भएको भांडालाई फ्रिजमा राख्ने । १० जुस गिलासमा राखी सर्भ गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ वाहिरि तत्व नरहेको ■ फ्रुट र भेजिटेबल अनुसार रंग भएको । ■ चिसो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ फ्रेश जुस बनाउने तरिका ■ फ्रुटको परिचय, प्रकार ■ पूर्व सावधानी <p>फ्रेश जुस बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सुन्तला/मौसम/गाजर/तर्भुजा ■ सुरक्षा र सावधानीहरू । ■ कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ■ सामग्रीहरूको भण्डारण ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

Mixing bowls, Spoon, Bowl, Juice glass, Chopping board, Knife, Strainer

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- सुन्तला वा मौसम

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी
कार्य ३: **Porridge** तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ बजारबाट प्याकिड आएको पोरिज १ कप लाई ३ कप दुध/पानी राख्ने करिब १०-१२ मिनेट एउटा सफा भांडोमा पकाउने । ५ दुध र चिनीसंग पस्कने । ६ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ७ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ८ कार्यस्थल सफा गर्ने । ९ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बाक्लो मिश्रण भएको । ■ हल्का हरियो रंगको भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Porridge बनाउने तरिका ■ Cereals: introduction, types ■ पूर्व सावधानी <p>Porridge बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बजारबाट प्याकिड आएको पोरिज- १ प्याकेट ■ दुध

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Mixing bowls, Spoon, bowl, whisk, spatula

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने, दुधा

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य ४: Eggs परिकार तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ५ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ५ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ व्वाईल एग:</p> <ul style="list-style-type: none"> उम्लेको पानीमा - १० मिनेट पकाएर निकाल्ने । अण्डको shell निकालेर एग कपमा राखी सर्भ गर्ने । <p>५ पोच एग (Poached egg):</p> <ul style="list-style-type: none"> सानो Sauce बलमा पानी (अण्डा छोप्ने गरी) नुन र भिनेगर हालेर उमाल्ने, २ वटा अण्डा फुटाएर पानीमा राखेर पोच गर्ने । पोच एगलाई toasted ब्रेड माथि राखी अकम्पनिमेन्टसंग सर्भ गर्ने । <p>६ स्कम्बल एग (Scramble egg):</p> <ul style="list-style-type: none"> एउटा बलमा १ वटा अण्डा र ३० मि.ली. दुध र केहि पग्लेको वटर राखेर फिटने । फ्राई पानमा थोरै तेल तताउने र फिटेको अण्डालाई २ मिनेट चलाएर पकाउने । Toasted ब्रेडमा राखी अकम्पनिमेन्टसंग सर्भ गर्ने । <p>७ Masala Omelette:</p> <ul style="list-style-type: none"> दुईवटा अण्डा, चप ओनिवन्, चप टोम्याटो, चप क्यापसिकम, धनियाको धुलो, जिराको धुलो, गरम मसला धुलो, खुर्सानिको धुलो, हरियो धनिया, नुन र मरिचको धुलो लाई बलमा राम्रोसंग फिटने । फ्राई Pan मा थोरै तेल तताएर फिटेको अण्डा खन्याउने र २-३ मिनेट पकाएर Half moon हुने गरी पल्टाउने । <p>८ Full Plate मा राखी हरियो धनियाले गार्निश गरेर तातो सर्भ गर्ने ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ज्यादा नपकाएको राम्रो Shapeमा पकाएको 	<ul style="list-style-type: none"> अण्डाको परिकार बनाउने तरिका पूर्व सावधानी <p>अण्डाको परिकार :</p> <ul style="list-style-type: none"> व्वाईल एग स्कम्बल एग Omelette (अम्लेट) पोच एग <p>नोट</p> <ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक व्यक्तिलाई २ वटा अण्डाका दरले परिकार तयार गर्ने सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल र उपकरणको सरसफाई । उपकरण र सामग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Mixing bowls, Spoon, Whisk, Bowl, Frypan, Plates, Chopping board, Knife, saucepan, spatula, plates

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- दुध, अण्डा, नुन र मरिचको धुलो, वटर, चप ओनिवन्, चप टोम्याटो, चप क्यापसिकम, धनियाको धुलो, जिराको धुलो, गरम मसला धुलो, खुर्सानिको धुलो, हरियो धनिया।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य ५: Tea/Coffee/Hot chocolate तयार गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Tea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सफा पानी कपले नापेर सफा भाडामा राख्ने । ■ उक्त पानी राख्नेको भाँडा ग्यास चुलो वा हिटरमा राख्नेर उमाल्ने । ■ पानी उम्लिन थालेपछि आगोको आँच घटाएर पानीको परिमाण अनुसार चियापत्ति हाल्ने र एकछिन छोपेर उमाल्ने । ■ आवश्यक भए पानीको परिमाण अनुसार चिनी हाल्ने र एकछिन उमाल्ने । ■ उम्लेको पानीमा चियाको रङ्ग निकलेर मिसिएपछि उमाल्न बन्द गर्ने । ■ उक्त भाँडोबाट कप वा गिलासमा तयारी चिया हाल्ने । ■ अथवा उमालेको पानी राख्नेको कपमा टी व्याग राख्ने । ■ अथवा चिया कप माथी चिया छान्नी राखी पाउडर छान्नीमा राख्नेर माथिबाट उम्लिएको पानी हाल्ने । <p>५ Coffee:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ आवश्यकता अनुसार नापेर सफा पानी भाँडोमा हालेर उमाल्ने । ■ सोही मात्रामा कफी र चिनी गिलास वा कपमा हालेर फिटने । ■ उम्लिएको पानी हाल्ने र चलाउने । ■ अथवा उमालेको पानीमा कफी र चिनी फिटने । ■ कफी कपमा राखी तातो तातो सर्भ गर्ने । <p>६ Hot Chocolate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ एउटा भाँडामा दूध र चकलेट पाउडर राख्नेर उमाल्ने । ■ चकलेट पाउडर थोरै चिसो पानीमा घोलेर राख्ने । ■ उम्लिएको दूधमा घोलेको चकलेट पाउडर मिसाई हल्का उमाल्ने र ग्लासमा राख्नेर सभ गर्ने । <p>७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>८ कार्यस्थल, औजार र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>९ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सफा कप वा ग्लासमा राख्दा वास्नादार कालो रङ्गको चिया देखिएको । ■ कफी वास्नादार र ठीक मात्रामा चिनी र कफी भएको । ■ कफीको रङ्ग कालो देखिएको । ■ हट चकलेट बाक्लो देखिएको । ■ हट चकलेट तातो भएको । ■ चकलेट कलर गाढा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tea/Coffee/Hot chocolate बनाउने तरिका ■ Tea, types ■ Coffee, types ■ पूर्व सावधानी <p>चिया बनाउन आवश्यक अवयवहरू (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ चिनी ■ चियापत्ति वा टि व्याग <p>कफी बनाउन आवश्यक अवयवहरू (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ चिनी ■ कफी ■ पानी <p>हट चकलेट बनाउन आवश्यक अवयवहरू (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ दूध-१५० मिलि. ■ चिनी-१ चिया चम्चा ■ चकलेट पाउडर-२ चिया चम्चा

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Saucepan, Spoon, Gas range, Strainer working table, Tea cup, Coffee cup, Glass

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- दुध, चिनी, चकलेट पाउडर, कफी, पानी, चियापत्ति वा टि व्याग

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य ६: फ्रुट प्लटर (Fruit Platter) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ मौसम अनुसारको फलहरूलाई पखाल्ने ।</p> <p>५ छिल्लु पर्ने भए छिल्ले, तास्नु पर्ने भए तासेर आमर्षक प्रकारले विभिन्न विधिले काट्ने ।</p> <p>६ सफा हाफ प्लेटमा रंग मिलाएर आकर्षक विधिले सजाएर प्रस्तुत गर्ने ।</p> <p>७ धेरै पाहुनाहरूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्ने भए ठुलो आकर्षक प्लटरमा सजाउने ।</p> <p>८ तयार फ्रुट प्लटर भाडोमा राखी सर्भ गर्ने ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ राम्रो Shapeमा काटिएको । ■ सफा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ फ्रुट प्लटर बनाउने तरिका ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ मौसम अनुसारको फलहरू (Watermelon, apple, banana, mango, kiwi, papaya, etc) - २०० ग्राम

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Mixing bowls, Spoon, Plates, Chopping board, Knife, Peeler

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- मौसम अनुसारको फलहरू (Watermelon, apple, banana, mango, kiwi, papaya, etc)

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य ७: Sausage (fried, boiled, grilled) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ मध्यम तापक्रममा ग्रीलर तताउने ।</p> <p>५ Thaw भएपछि, प्याकेटबाट ससेज निकाल्ने र काट्ने ।</p> <p>६ ग्रीलरमा पाक्ने गरी ग्रील गर्ने ।</p> <p>७ प्लेटमा राखी अरु सहायक खानासंग तातो सर्भ गर्ने ।</p> <p>८ एउटा saucepan मा आधा पानी राखी उमाल्ने ।</p> <p>९ उम्लेको पानीमा sausageलाई राख्ने ।</p> <p>१० Sausage लाई राख्नेपछि तापक्रम कम गरेर simmering तापक्रममा १०-१५ मिनेट पकाउने ।</p> <p>११ पाकेको वोइल ससेजलाई Half plate मा राखीसर्भ गर्ने ।</p> <p>१२ Thaw भएपछि, प्याकेटबाट ससेज निकाल्ने र काट्ने ।</p> <p>१३ १६०°C - १८०°C तापक्रममा तातेको तेलमा काटेको sausage लाई खैरो भई पाक्ने गरी फ्राई गर्ने ।</p> <p>१४ फ्राई गरेको sausage लाई half plate मा राखी sauceसंग तातो सर्भ गर्ने ।</p> <p>१५ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१६ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१८ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ पूर्णरूपमा पाकेको । ■ सफा भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sausage (fried, boiled, grilled) बनाउने तरिका । ■ ससेजको प्रकार, पकाउने तरिका । ■ पूर्व सावधानी <p>Sausage परिकार :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ फ्राइड ससेज ■ वोइल ससेज ■ ग्रील ससेज

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Tray, Fork, Frypan, strainer, Plates, Chopping board, Knife, saucepan, griller

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Sausage, तेल, पानी,

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

जम्मा समय: ५ घण्टा ४५ मिनेट

कार्य ८: Potato (Grill, hash-brown, leyonaisse, boiled) तयार गर्ने ।

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ५ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>३ ग्रील पोटेटो</p> <ul style="list-style-type: none"> पोटेटोलाई पखाल्ने, बोक्रा निकालेर wedge कटमा काट्ने । एउटा saucepan मा पोटेटो, तेल, seasoning राखी marination गर्ने । मध्ययम ताक्रममा तातेको ग्रीलरमा २० मिनेट फर्काउँदै basting गर्दै पाक्ने गरी पकाउने । पोटेटो ग्रील भएपछि, उचित खानासंग सभर्भ गर्ने । <p>४ हयास् ब्राउन पोटेटो</p> <ul style="list-style-type: none"> आलुलाई सफासंग पखाल्ने र पानीमा ब्वाईल गर्ने । आधा पाकेपछि निकाल्ने र चिसो बनाउने । बोक्रा छिल्ने र आलुलाई कोरेसोमा कोर्ने (नचबतभ) नुन र चप पार्सली हाल्ने । आलुलाई करीव २० ग्रामको गोलो वा अण्डा shape दिने । फ्राई पानमा बटर पगालेर shape दिईएको आलुहरूलाई पाक्नेगरी ब्राउन कलर हुने गरी पकाउने । पाकेको हयास् ब्राउन पोटेटोलाई अरु खानासंग सहायक खानाको रूपमा सभर्भ गर्ने । <p>५ लियोनाईज पोटेटो</p> <ul style="list-style-type: none"> एकैनासको आलु लिने र सफा गर्ने । आलुलाई पाक्ने गरी उमाल्ने । आलुको बोक्रा तास्ने र गोलो स्लाईस काट्ने । प्याज तास्ने र स्लाईस काट्ने । स्लाईस आलु माथिको भाँडोमा हाल्ने र हलुकासंग चलाउने । नुन र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार हाल्ने । प्लेटमा राखी तातो सभर्भ गर्ने । फ्राई प्यानमा बटर हालेर तताउने । स्लाईस काटेको प्याज हाल्ने र पकाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> पोटेटो ग्रील हल्का खैरो रंग भएको । पूर्णरूपमा पाकेको । 	<ul style="list-style-type: none"> Potato items बनाउने तरिका । भेजिटेबलको परिचय, प्रकार, पकाउने तरिका । कुकिङ विधि, प्रकार पूर्व सावधानी Potato परिकार : ग्रील पोटेटो हयास् ब्राउन पोटेटो लियोनेज पोटेटो वोइल पोटेटो हयास् ब्राउन पोटेटा पोटेटो - ५०० ग्राम बटर - ६० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार चप पार्सली - १५ ग्राम

<p>६ बोइल पोटेटो</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोटेटोलाई पखाल्ने, बोक्रा निकालेर सानो सानो Dice कटमा काट्ने • एउटा saucepan मा पानी, काटेको पोटेटो र नुन राखी simmering तापक्रममा १० देखि १५ मिनेट पाक्ने गरी पकाउने । • पोटेटो पाकेपछि, पानीलाई फालेर पछिको लागि रफ्रिजेरेटरमा राख्ने वा सर्भ गर्ने । <p>७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>८ कार्यस्थल सफा गर्ने । ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Tray, Fork, Frypan, Saucepan, strainer, Plates, Chopping board, Knife

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरु:

- पोटेटा, बटर, नुन, चप पार्सली, प्याज ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य ९: French Toast तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा सफा मिक्सिङ वाउलमा अण्डा फुटाएर राख्ने ।</p> <p>५ त्यसमा दूध, भेनिला एसेन्स, दालचिनी पाउडर राख्नेर फिटने ।</p> <p>६ नन स्टीक प्यानमा वटर राख्नेर हल्का आँचमा गरम हुन दिने ।</p> <p>७ फिटेको अण्डामा पाउरोटी राख्नेर दुवैतर्फ लटपटाउने ।</p> <p>८ फाई प्यानमा विस्तारै राख्नेर एक तर्फ करिव १ मिनेट बराबर पाक्न दिने र फेरी पल्टाएर पकाउने ।</p> <p>९ एउटा सफा full plate मा राखी sausage, hash brown potato, grilled tomatoसंग तातो सर्भ गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ अण्डाको व्याटरमा पूरा ब्रेड डुवाएको । ■ गोल्डेन ब्राउन कलर भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ French Toast बनाउने तरिका । ■ कुकिङ विधि, प्रकार ■ ब्रडको परिचय, प्रकार ■ French Toast बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ पूर्व सावधानी <p>French Toast</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ अण्डा - २ वटा ■ दूध - ६० मि.लि. ■ स्लाईस पाउरोटी - २ वटा ■ दालचिनी पाउडर- १ चिम्टी ■ भेनिला एसिन्स - १ चिया चम्चा

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Non-stick pan, Mixing bowl, Whisk, Cooking range, Working table, Tong

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्ल सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- अण्डा, दूध, स्लाईस पाउरोटी, दालचिनी पाउडर, भेनिला एसिन्स

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी
कार्य १०: Pancake तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ एउटा वाउलमा मैदा, बेकिङ पाउडर, बटर, अण्डा, दूध, चिनी राख्ने । ५ ह्वीस्कले फिटेर लेदो बनाउने । ६ स्ट्रेनरले अर्को वाउलमा छान्ने । ७ फ्राई प्यानमा तेल दल्ने । ८ डाडुको सहायताले ६० मि.लि. जति घोल प्यानमा हाल्ने । ९ करिव २ मिनेट जति पकाउने र सुनौलो खैरो रंगको भएपछि प्लेटाएर फेरि २ मिनेट पकाउने । १० निकालेर प्लेटमा राख्ने महसंग सर्भ गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ प्यानकेकको दुवै पट्टि सुनौलो खैरो रंग भएको । ■ बटर र महसंग तातो प्यान केक सर्भ गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pancake बनाउने तरिका । ■ कुकिङ विधि, प्रकार ■ ब्याटर परिचय, प्रकार ■ Pancake बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ पूर्व सावधानी Pancake <ul style="list-style-type: none"> ■ अण्डा-१ पिस ■ मैदा-१०० ग्राम ■ बेकिङ पाउडर-१० ग्राम ■ दूध-१२५ मि.लि ■ चिनी-१५ ग्राम ■ बटर-१५ ग्राम पग्लेको ■ नून-१ चिम्ट ■ तेल-५० मि.लि.

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Non-stick frypan, Turner, Spoon, Bowl, Plate, Gas range, Working table

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Flour, Baking powder, oil, Butter, Milk, Egg, Egg, Cinnamon powder, Salt

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल ८: ब्रेकफास्ट तयारी

कार्य ११: पुरी भाजि (Puri bhaji) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ पुरी :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ एउटा सफा बाटामा आटा, नून र पानी राखेर मुछेर डो बनाउने । ■ करीब ५० ग्रामको डल्लाहरुमा विभाजन गर्ने । ■ सफा टेबुल वा बेल्नामा आटा छरेर गोलो रोटीको आकारमा बेल्ने । ■ करीब १८०० से. मा तेल तताउने । ■ तातेको तेलमा पुरीलाई दुवै तर्फ हल्का खैरो हुनेगरी पकाउने र फुल्ने गरी तेलमा तार्ने । <p>५ भाजि</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनासको स-साना टुक्रा काटने । ■ एउटा Fry pan मा तेललाई तताउने । ■ तेजपात संग प्याज राखेर हल्का भुटने, हल्का खैरो भएपछि पाउडर मसलाहरु राखेर एकछिन भुटने र कडा बास्ना आएपछि अदुवा लहसुनको पेष्ट संग चप टोमेटो पनि राखेर करीब ३-४ मिनेट पकाउने । ■ काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर केही छिन भुटने र हल्का ग्रेभी जस्तो हुने गरी पानी र नून हालेर राम्रो संग पकाउने । ■ पाकेपछि हरियो धनियां राखेर पुरीसंग पस्कने । <p>६ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>७ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>८ उपकरण र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ पुरी फुलेको र पाकेर । ■ खैरो रंगको स्वादिलो र आकर्षक देखिएको । ■ सबै भाजी प्रक्षट संग देखिने । ■ बाहिरी तत्व नरहेको । ■ स्वादिष्ट । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ पुरी भाजि बनाउने तरिका । ■ कुकिङ्ग विधि, प्रकार ■ पुरी भाजिबनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु । ■ पूर्व सावधानी <p>पुरी बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ आँटा - ५०० ग्राम ■ पानी करीब -२०० मि.लि. ■ नून - ५ ग्राम ■ Deep fryगर्न तेल - आधा लिटर <p>भाजि बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ तेल -४० मि.लि. ■ आलु उसिनेको -५०० ग्राम ■ हरियो केराउ-१०० ग्राम ■ चप अनियन-३० ग्राम ■ चप गोलभेंडा-४० ग्राम ■ चप धनियां-१० ग्राम ■ सुख्खा खुर्सानी-४ वटा ■ जिरा गेडा-केही ■ जिरा पाउडर-३ ग्राम ■ धनियां पाउडर-३ ग्राम ■ धुलो खुर्सानी-३ ग्राम ■ बेसार-३ ग्राम ■ तेजपाट-२ वटा ■ पानी-अलिकति अदुवा ■ लहसुन पेष्ट-१० ग्राम ■ नून-स्वाद अनुसार

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Indian karai, Spidernet, Spoon, Bowl, Plate, Gas range, Working table

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- तेल, आलु उसिनेको, हरियो केराउ, चप अनियन, चप गोलभेंडा, चप धनिया, सुख्खा खुर्सानी, जिरा गेडा, जिरा पाउडर, धनियां पाउडर, धुलो खुर्सानी, बेसार, तेजपाट, पानी, लहसुन पेष्ट, नून ।

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

जम्मा समय: ४२ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०६ घण्टा

व्यावहारिक: ३६ घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा स्न्याक्स तयारीसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- फ्रेन्च फ्राईज (French Fries) तयार गर्ने ।
- मुस्ताङ्ग आलु (Mustang Alu) तयार गर्ने ।
- चिकेन चिल्ली (Chicken Chilli) तयार गर्ने ।
- भेजिटेबल पकौडा (Vegetable Pakoda) तयार गर्ने ।
- चिकेन ललीपप (Chicken Lollypop) तयार गर्ने ।
- मिट बल (Meat Balls) तयार गर्ने ।
- फ्राई वान्टन (Fry Wonton) तयार गर्ने ।
- क्रिस्पी ल्याम्ब (Crispy Lamb) तयार गर्ने ।
- चिकेन सेकुवा (Chicken Sekuwa) तयार गर्ने ।
- चिकेन मःमः (Chicken MoMo) तयार गर्ने ।

कार्य हरू (Tasks):

१. फ्रेन्च फ्राईज (French fries) तयार गर्ने ।
२. मुस्ताङ्ग आलु (Mustang Alu) तयार गर्ने ।
३. चिकेन चिल्ली (Chicken Chilli) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेबल पकौडा (Vegetable Pakoda) तयार गर्ने ।
५. चिकेन ललीपप (Chicken lollypop) तयार गर्ने ।
६. मिट बल (Meat Balls) तयार गर्ने ।
७. फ्राई वान्टन (Fry Wonton) तयार गर्ने ।
८. क्रिस्पी ल्याम्ब (Crispy Lamb) तयार गर्ने ।
९. चिकेन सेकुवा (Chicken Sekuwa) तयार गर्ने ।
१०. चिकेन मःमः (Chicken MoMo) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य १: फ्रेन्च फ्राईज (French fries) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: २ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: २ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ ठूलो साईजको आलु छान्ने, पखाल्ने, बोक्रा तास्ने, पानीमा राख्ने ।</p> <p>५ बराबरी आकारमा लामो फिंगर सेपमा काटने ।</p> <p>६ पानीमा थोरै नुन राखी आलु हाली हाफ ब्वाईल गर्ने ।</p> <p>७ पानी फाल्ने सुख्खा पार्ने ।</p> <p>८ तेल मध्यम तापक्रममा तताउने ।</p> <p>९ फ्राई गर्ने । निकालेर नेपकिन पेपर माथी राख्ने । हल्का नुन छर्केर टोमेटो सससंग सर्भ गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ गोल्डेन ब्राउन रंग भएको ■ स्वादिष्ट । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ फ्रेन्च फ्राई तयार गर्ने विधि ■ फ्रेन्च फ्राई तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका । ■ कुकिङ्ग विधि, प्रकार ■ पूर्व सावधानी <p>फ्रेन्च फ्राईज बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ आलु - २ के.जि ■ पानी आवश्यकता अनुसार ■ नून - २ टेबल चम्चा ■ तेल - १.५ ली

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Saucepan, Spidernet, Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- आलु, पानी, नून, तेल, मसला

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य २: मुस्ताङ्ग आलु (Mustang aloo) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ उसिनेको आलुलाई wedge आकारमा काट्ने ।</p> <p>५ काटेको आलुलाई तातेको तेलमा सुनौलो रंगसम्म फ्राई गर्ने ।</p> <p>६ टिमुरलाई dry roast गरेर सिलौटामा पिस्ने ।</p> <p>७ एउटा कराईमा तेल तताउने, सिंगो रातो खुर्सानी, पिसेको टिमुर, हरियो खुर्सानी, चप लसुन, रातो खुर्सानी धुलो र नून राखी चलाउदै मध्ययम तापक्रममा पकाउने ।</p> <p>८ पकाउदै गरेको मसलाको वासना आउन थालेपछि फ्राई गरेको आलु हालेर चलाउने र कागतिको रस पनि राखी चलाएर निकाल्ने ।</p> <p>९ तयार भएको मुस्ताङ्ग आलुलाई सफा प्लेटमा राखी हरियो धनियाले सजाएर सभर्भ गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ गोल्डेन ब्राउन रंग भएको ■ स्वादिष्ट । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मुस्ताङ्ग आलु तयार गर्ने विधि ■ मुस्ताङ्ग आलु तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका । ■ कुकिङ्ग विधि, प्रकार ■ पूर्व सावधानी <p>मुस्ताङ्ग आलु बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ उसिनेको आलु - ६ वटा ■ तोरिको तेल - १ टेबल चम्चा ■ टिमुर - १ टेबल चम्चा ■ सिंगो रातो खुर्सानी - ३ वटा ■ रातो खुर्सानी धुलो - २ टेबल चम्चा ■ हरियो खुर्सानी - २ वटा ■ चप लसुन - ५ पोटी ■ नून - स्वाद अनुसार ■ तेल - १ लि. फ्राई गर्नको लागि ■ कागतिको रस - १ टेबल चम्चा ■ हरिया धनिया - गार्निसको लागि

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Saucepan, Spidernet, Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- आलु, नून, तोरिका तेल, टिमुर, सिंगो रातो खुर्सानी, हरियो खुर्सानी, चप लसुन, नून, कागतिको रस, हरियो धनिया ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य ३: चिकेन चिल्ली (Chicken Chilli) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ४. चिकेनलाई dice आकारमा काट्ने । ५. नून, अण्डा र cornflour ले मोल्ने र तातेको तेलमा ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने । ६. अदुवा लसुनलाई चप गर्ने । ७. हरियो खुर्सानी, प्याज, भेडे खुर्सानी र गोलभेडा dice आकारमा काट्ने । ८. तातेको तेलमा अदुवा, लसुन फुराउने, खुर्सानी, भेडे खुर्सानी र प्याज राखी भुट्ने । ९. फ्राई गरेको चिकेन राखी भुट्ने । १०. नून, मरिचको धुलो, सोयासस्, हटसस् राखी भुट्ने । ११. केचप, चिल्ली पेष्ट, अजिनोमोटो, स्टक वा पानी र cornflour राखी चलाउने । १२. टोमाटो राखी भुन्ने र प्लेटमा राखी, हरियो प्याजले गार्निस गरेर सभर्भ गर्ने । १३. औजार उपकरण तथा सामग्रीलाई सफा गरी यथास्थानमा राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> • चिकेनलाई एउटै आकारमा काटेको । • अण्डा, नून, cornflour राखी म्यारिनेट गरेको । • स्वादमा पिरो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • चिकेन चिल्लीको परिचय • चिकेन चिल्लीबनाउने तरिका • पोल्टी र प्रकार • Filleting को ज्ञान । • मिश्रण विधी <p>चिकेन चिल्ली बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ चिकेन बोनलेस् - ६०० ग्राम ■ प्याज- ३० ग्राम ■ अण्डा- २ वटा ■ cornflour- ६० ग्राम ■ स्टक वा पानी- २०० मि.लि. ■ हरियो प्याज- १ मुठ्ठा ■ अदुवा- ३ ग्राम ■ लसुन- ३ ग्राम ■ तेल- ६० मि.लि. ■ अजिनोमोटो- ३ ग्राम ■ सोयासस्- ६० ग्राम ■ टोमाटो- ३० ग्राम ■ भेडे खुर्सानी- ३० ग्राम ■ नून र मरिचको धुलो- स्वाद अनुसार ■ हरियो खुर्सानी - ४ वटा ■ केचप- १५ मि.लि. ■ हटसस् - १ टेबल चम्चा

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Stock pot, Chopping board, Knife, plate, chinese wok, spatula, tray.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, आखामा र हातमा पिरो लाग्न सक्ने तथा तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Chicken boneless, स्टक वा पानी, प्याज, अण्डा, cornflour, स्टक वा पानी, हरियो प्याज, अदुवा, लसुन, तेल, अजिनोमोटो, सोयासस्, टोमाटो, भेडे खुर्सानी, नून र मरिचको धुला, हरियो खुर्सानी, केचप र हटसस् ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य ४: भेजिटेवल पकौडा (Vegetable Pakoda) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ मिक्स भेजिटेवलाई खस्रोचप गर्ने र वाटा(mixing bowl) मा राख्ने ।</p> <p>५ वेसन, हरियो खुर्सानी, नून, जिरामसला, ज्वानो, वेसार, पानी राख्नेर मिश्रण तयार गर्ने ।</p> <p>६ मिश्रणलाई ३२ भाग लगाउने ।</p> <p>७ तेल तताई गोलो गोलो बनाई हाफ फ्राई गरी निकाल्ने ।</p> <p>८ हत्केलाले थिच्ची वा चेप्टो बनाई पुनः फ्राई गर्ने ।</p> <p>९ सुनैला खैरो कलर भएपछि निकालेर प्लेटमा बावरीको अचारसंग पस्कने र चाट मसला छर्कने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>■ पकौडा पिरो चटपटा स्वादको भएको ।</p> <p>■ पकौडा भुरुम भुरुम भएको ।</p> <p>■ सुनैलो खैरोरङ भएको</p> <p>■ पकौडाका टुक्राहरू एकैनासको भएको ।</p> <p>■ पकौडासंग बावरीको अचार सर्भ गरिएको ।</p>	<p>भेजिटेवल पकौडा</p> <p>■ परिचय</p> <p>■ महत्व</p> <p>■ भेजिटेवल पकौडा तयार गर्ने विधि</p> <p>भेजिटेवल पकौडा तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p>भेजिटेवल पकौडा बनाउन आवश्यक अवयव (Ingredients) :</p> <p>■ मिक्स भेजिटेवल - ४०० ग्राम (वन्दा,गाँजर,सिमी,प्याज,आलु)</p> <p>■ वेसन- २०० ग्राम</p> <p>■ हरियो खुर्सानी चप- १ टेवल चम्चा</p> <p>■ नून - १ टेवल चम्चा</p> <p>■ जिरामसला-१ टेवल चम्चा</p> <p>■ वेसार- १ चिया चम्चा</p> <p>■ तेल - १ ली</p> <p>■ पानी आवश्यकता अनुसार</p> <p>■ चाटमसला - १ टेवल चम्चा</p> <p>■ बावरी अचार</p>

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, plate, karai, spatula, saucepan, tong, spidernet

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेल उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- मिक्स भेजिटेवल, तेल, वेसन, हरियो खुर्सानी चप, नून, जिरामसला, वेसार, चाटमसला, बावरी अचार.

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य ५: चिकेन ललीपप (Chicken lollypop) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ चिकेन wingsलाई lollypop बनाई, जिजि पेष्ट, खुर्सानीको धुलो, सोयासस, भिनेगर र नून राखी मोलेर ३० मिनेट refrigerator मा राख्ने ।</p> <p>५ मैदा, अण्डा, चाहिने मात्रा पानी हाली batter बनाउने ।</p> <p>६ बनेको batter मा lollypop लाई डुबाई तातेको तेलमा golden brown र crispy हुने गरी fry गर्ने ।</p> <p>७ सस्को लागि, तातेको तेलमा जिजि र प्याजलाई saute गर्ने ।</p> <p>८ सोयासस, भिनेगर, चिनि, पानी, schezwan sauce, cornflour हालि सानो आगोमा बाक्लो हुने गरी पकाउने ।</p> <p>९ बाक्लो सस्मा फ्राई गरेको lollypop हालि toss गरी coat गर्ने ।</p> <p>१० प्लेटमा राखी चप हरियो प्याजले गार्निस गरेर सभ्र गर्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>■ चिकेन लली पिरो चटपटा र टिमुर (schezwan)कोस्वाद आएको ।</p> <p>■ रातोरड भएको</p> <p>■ चिकेन ललीपपएकैनासको भएको ।</p>	<p>● चिकेन ललीको परिचय</p> <p>● चिकेन ललीतयार गर्ने विधि चिकेन ललीतयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु</p> <p>● पूर्व सावधानी</p> <p>अवयव (Ingredients) : ४ जनाको लागि</p> <p>● chicken wings— १२ वटा, जिजि पेष्ट — २ टेवल चम्चा, Red chilli powder— १ चिया चम्चा, Soysauce — १ टेवल चम्चा, भिनेगर — १ चिया चम्चा, नून र सेतो मरिचको धुलो — स्वाद अनुसार, अण्डा — १, Cornflour वा cornstarch— १/२ कप, Rice flour - १ टेवल चम्चा, for crispiness, मैदा — १/२ कप, तेल — फ्राई गर्नको लागि</p> <p>For Tossing:</p> <p>● तेल — १ टेवल चम्चा, चप गार्लिक — १ चिया चम्चा, चप जिन्जर — १ चिया चम्चा, प्याज — १ सानो, सोयासस — १ चिया चम्चा, भिनेगर — १ चिया चम्चा, चिनि — १ चिया चम्चा, पानी — १/२ कप, हरियो प्याज — गार्निसको लागि, Schezwan sauce — १ टेवल चम्चा, नून र सेतो मरिचको धुलो — स्वाद अनुसार</p>

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, plate, Chinese wok, spatula, saucepan, tong, spidernet.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेल उछिट्टिएर साथै पिरो सस्ले पोल्ल सक्नेहुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- chicken wings, जिजि पेष्ट, Red chilli powder, Soysauce, भिनेगर, अण्डा, Cornflour, Rice flour, मैदा, तेल, चिनि, हरियो प्याज र schezwan sauce.

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी
कार्य ६: मिट बल (Meat Balls) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ किमा मासु तयार गर्ने । चिकेन, मटन वा बफको हुनुपर्ने । ५ मसिनो काटेको प्याज, सेलरी, रोजमेरी, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, अण्डा, कर्नफ्लोर मिसाई मोल्ने र एकैनासको गोला डल्ला बनाउने । ६ तेल मध्यम तापक्रममा तताउने । वल्सहरू फ्राई गर्ने । ७ टोमाटो केचप र चिल्ली सस्संग सर्भ गर्ने । ८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ एकैनासको गोला आकारको डल्लाहरू भएको । ■ ठिक्क पाकेको, रसिलो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मिट बल (Meat ball) तयार गर्ने विधि । ■ कुकिङ्को ज्ञान भएको। ■ स्न्याक्स सम्बन्धी ज्ञान भएको ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, plate, spatula, saucepan, tong, spidernet, keema machine,

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेल उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- किमा मासु, प्याज, सेलरी, रोजमेरी, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, अण्डा, कर्नफ्लोर, तेल, टोमाटो केचप

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य ७: फ्राई वान्टन (Fried Wonton) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ तेललाई १६०° से. देखि २००° से. सम्मको तापक्रममा गरम गर्ने । ५ तयार बनाएको वानटनलाई Golden brown हुने गरी Deep fry गर्ने । ६ तेलबाट निकालेर पेपर ओछ्याएको ट्रेमा राख्ने । ७ तातै फ्राई गरेको वानटनलाई हटसस संग साइड सलाद राख्नेर Serve गर्ने । ८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Golden Brown हुने गरी Deep fry गरेको ■ वानटन फ्राई गर्दा डड्न नदिने । ■ वानटन एउटै साईज भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ फ्राई वान्टनतयार गर्ने विधि । ■ कुकिङको ज्ञान भएको। ■ स्न्याक्स सम्बन्धी ज्ञान भएको । <p>अवयव (Ingredients): वानटन-४० पिस तेल- Deep fry गर्न हटसस- ८० ग्राम साईड सलाद</p>

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, mixing bowl, plate, spatula, frypan, working table, saucepan, tong, spidernet

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेल उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- वानटन, तेल, हटसस, साईड सलाद ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य ८: क्रिस्पी ल्याम्ब (Crispy Lamb) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Lamb लाई नून र मरिचको धुलो, अण्डा, cornflour राख्नेर मोल्ने र brown, crispy हुने गरि फ्राई गर्ने ।</p> <p>५ एउटा wok मा तेल राखी जिजि, प्याज राखी saute गर्ने ।</p> <p>६ Red chilli paste, Hoisin सस्, Lamb स्टक, नून र मरिच हाली चलाउने ।</p> <p>७ 5 spice powder, fried lamb हाली चलाएर plate मा राखी हरियो प्याजले गार्निस गरी सर्भ गर्ने ।</p> <p>८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>९ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>■ हल्का रातो पिरो र क्रिस्पी भएको ।</p>	<p>■ क्रिस्पी ल्याम्बतयार गर्ने विधि ।</p> <p>■ क्रिस्पी ल्याम्बतयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।</p> <p>■ कुकिङ्गको ज्ञान भएको।</p> <p>■ स्न्याक्स सम्बन्धी ज्ञान भएको ।</p> <p>■ पूर्व सावधानी ।</p> <p>क्रिस्पी ल्याम्ब बनाउन आवश्यक अवयवहरू:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Boneless lamb - १८० ग्राम ● प्याज - ३० ग्राम ● Julienneभेडे खुर्सानी - १० ग्राम ● Julienneगाँजर - १० ग्राम ● चप अदुवा - १० ग्राम ● चप लसुन - १५ ग्राम ● Lamb स्टक - १० मि.लि. ● Hoisin सस् - २० ग्राम ● तेल - २० मि.लि. ● Red chilli paste- १ चिया चम्चा ● 5 spice powder- १ चिया चम्चा ● हरियो प्याज - गार्निसको लागि ● नून र मरिचको धुलो - स्वाद अनुसार

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, mixing bowl, plate, spatula, frypan, working table, saucepan, tong, spidernet, Chinese wok.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेल उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Boneless lamb, प्याज, भेडे खुर्सानी, गाँजर, चप अदुवा, चप लसुन, Lamb स्टक, Hoisin सस्, तेल, Red chilli paste, 5 spice powder, हरियो प्याज, नून र मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य ९: चिकेन सेकुवा (Chicken Sekuwa) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ चिकेन बोनलेस गरेर एकैनासको dice मा काटने ।</p> <p>५ भिरमा उनेर आगो माथि सेक्ने ।</p> <p>६ पाक्ने बेलामा एक पटक तेल दल्ने र फेरि सेक्ने ।</p> <p>७ कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो जिरा, वेसार, खुर्सानीको धुलो, तेल र अदुवा लसुनको पेष्टमा मोल्ने । करिब आधा घण्टा राख्ने ।</p> <p>८ स्न्याक्सको रुपमा दिने ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>११ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ चिकेन एकैनासको टुक्रा भएको । ■ चिकेन सेकुवा ठिक्क पाकेको, नरम भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ चिकेन सेकुवाको परिचय । ■ चिकेन सेकुवातयार गर्ने विधि । ■ कुकिङ्ग विधिको ज्ञान भएको ■ स्न्याक्स सम्बन्धी ज्ञान भएको । <p>अवयवहरू:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बोनलेस चिकेन- ५०० ग्राम ■ मसला- ३ चम्चा ■ अदुवा, लसुन - २ चम्चा ■ कागती- २ दाना ■ नुन- स्वाद अनुसार ■ दहि - २ चम्चा ■ तेल- आवश्यक मात्रामा

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, mixing bowl, plate, spatula, working table, saucepan, tong, griller

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो कोइलाले उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- बोनलेस चिकेन, मसला, अदुवा, लसुन, नुन, दहि, तेल ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ९: स्न्याक्स (Snacks) तयारी

कार्य १०: चिकेन म:म: (Chicken MoMo) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ६ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ६ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ मैदालाई छानी वाटामा पानी हालेर मुछ्ने र कपडाले छोपेर आधा घण्टा राख्ने । ५ चिकनको किमा तयार गर्ने र वाटामा राख्ने । ६ त्यसमा ओनियन चप, हरियो धनियाँ, अदुवा लसुनको पेस्ट मिसाउने । ७ जिरा, धनियाँ, नून, मरिचको धुलो र खुर्सानी राखी मोल्ने । ८ प्यानमा बटर तताई किमामा मिसाउने मोल्ने । ९ मुछ्ने राख्नेको पिठोलाई सानो सानो डल्ला बनाई वेल्नाले बेल्ने । १० हत्केलामा बेलेको डल्ला राखी चम्चाको साहायताले १० ग्राम किमा राखी चोरी औलाको सहायताले मुजा बनाई गोलो डल्लो बनाउने । ११ स्टीम पटमा पानी राखी उमाल्ने । १२ स्टीम जालीमा तेल दलि म.म राख्ने र ६ देखि ८ मिनेट स्टिम गर्ने । १३ गोल्भेडाको अचार सँग प्लेटमा पस्कने । १४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ सबै म:म:को साइज एउटै भएको । ■ अचार हल्का पिरो भएको । ■ म:म: भित्रको किमा पूरै पाकेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ चिकेन म:म: तयार गर्ने विधि । ■ चिकेन म:म: तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ■ पिठो मुछ्ने तरिका ■ किमा बनाउने तरिका ■ अचार बनाउने तरिका <p>अवयव (Ingredients) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ मैदा - ४०० ग्राम ■ चिकन किमा - ४०० ग्राम ■ पानी - २५० मी.ली ■ प्याज - १२० ग्राम ■ हरियो धनियाँ - १/२ कप ■ अदुवालसुन - २ टेवल चम्चा ■ जिरा - १ टेवल चम्चा ■ धनियाँ - १ टेवल चम्चा ■ मरिचको धुलो- १/२ टेवल चम्चा ■ बटर -१ टेवल चम्च ■ खुर्सानी धुलो -१ चिया चम्चा ■ नून -१ टेवल चम्चा

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Steamer, Chopping board, Knife, mixing bowl, plate, spatula, working table, saucepan, tong, keema machine, steel spatula
- सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- मैदा, चिकन किमा, पानी, प्याज, हरियो धनियाँ, अदुवा, लसुन, जिरा, धनियाँ, मरिचको धुलो, बटर, खुर्सानी धुलो, नून.

मोड्युल १० : लाईट मिल्स (Light Meals) तयारी

जम्मा समय: ४८ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०८ घण्टा

व्यावहारिक: ४० घण्टा

मोड्युलगत विवरण) Module Description): यस मोड्युलमा लाईट मिल्स तयारीसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- भेजिटेबल स्याण्डवीच (Vegetable Sandwich) तयार गर्न ।
- भेजिटेबल बर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्न ।
- हट डग (Hot Dog) तयार गर्न ।
- भेजिटेबल फ्राईड राईस (Vegetable Fried Rice) तयार गर्न ।
- भेजिटेबल चाउमिन (Vegetable Chowmein) तयार गर्न ।
- भेजिटेबल थुक्पा (Vegetable Thukpa) तयार गर्न ।
- फिस एण्ड चिप्स (Fish n Chips) तयार गर्न ।
- चिकेन काट्टी रोल (Chicken Katti Roll) तयार गर्न ।
- भेजिटेबल कटलेट (Vegetable Cutlet) तयार गर्न ।
- स्प्रिङ्ग रोल (Spring Roll) तयार गर्न ।
- चाईनीज चप्सी (Chinese Chopsuey) तयार गर्न ।

कार्य हरू (Tasks):

१. भेजिटेबल स्याण्डवीच (Vegetable sandwich) तयार गर्ने ।
२. भेजिटेबल बर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।
३. हट डग (Hot dog) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेबल फ्राईड राईस (Vegetable fried rice) तयार गर्ने ।
५. भेजिटेबल चाउमिन (Vegetable chowmein) तयार गर्ने ।
६. भेजिटेबल थुक्पा (Vegetable thukpa) तयार गर्ने ।
७. फिस एण्ड चिप्स (Fish n Chips) तयार गर्ने ।
८. चिकेन काट्टी रोल (Chicken katti roll) तयार गर्ने ।
९. भेजिटेबल कटलेट (Vegetable Cutlet) तयार गर्ने ।
१०. स्प्रिङ्ग रोल (Spring roll) तयार गर्ने ।
११. चाईनीज चप्सी (Chinese Chopsuey) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी

कार्य १: भेजिटेवल स्याण्डवीच (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ बन्दा, गाँजर, प्याजलाई पातलो (Chiffonade) गरी काटने र वाटामा राख्ने ।</p> <p>५ नून हाली चलाएर १५ मिनेट राख्ने ।</p> <p>६ पानी निचोरी मायोनेज सस मिसाउने र नून मरिचको धुलो आवश्यकता अनुसार थप्ने ।</p> <p>७ राम्रोसँग मिक्स गर्ने र Coleslaw तयार पार्ने ।</p> <p>८ पाउरोटीमा मायोनेज सस दल्ने र सलादपत्ता राख्ने ।</p> <p>९ त्यसपछि स्लाइस गोल्भेडा, प्याज, काँको र कोल्सो राख्ने ।</p> <p>१० त्रीभुज आकारमा काटने र फ्रेन्चफ्राई राखी पस्कने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्याण्डवीच मिलाएर एउटै नासको टुकामा काटिएको । ■ स्याण्डवीच नरम र स्वादिलो भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ भेजिटेवल स्याण्डवीचतयार गर्ने विधि । ■ Letuuce and types ■ Bread and types ■ Vegetable cuts ■ Vegetable and types <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ पाउरोटी - ८ पिस ■ सेतो बन्दा - २०० ग्राम ■ काँको- ५० ग्राम ■ प्याज - २५ ग्राम ■ मायोनेज सस -१६० ग्राम ■ लेट्यूस पत्ता- ४ पत्ता ■ टोमाटो स्लाइस -१२० पीस ■ फ्रेन्च फ्राई

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Sauce pot

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- पाउरोटी, सेतो बन्दा, काँको, प्याज, मायोनेज सस, लेट्यूस पत्ता, फ्रेन्च फ्राई

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी
कार्य २: भेजिटेवल बर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ उसिनेको Mixed vegetable निचोरेर पानी फाल्ने र मसिनो हुने गरी काटने ।</p> <p>५ त्यसमा उसिनेको आलु राख्ने ।</p> <p>६ ब्रेड क्रम्ब, मसिनो काटेको प्याज, धनिया, हरियो खुर्सानी, नून, मरिजको धुलो, वोस्टर सस राख्ने लस्सा आउने गरी भुटने र केहि समय छोपेर राख्ने ।</p> <p>७ गोलो रोटी आकार (Vegetable patty) तयार गर्ने र Griller मा दुबै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी Grill गर्ने ।</p> <p>८ Burger Bun लाई गोलो हुने काटने र बटर दलेर त्यबकत गर्ने ।</p> <p>९ तल्लो भाग Bun माथि Lettuce बिछ्याउने र काँको, गोल्भेडा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१० Grill गरेको Patty राख्ने र अर्को बाकी Bun ले छोपेर फ्रेन्चफ्राई राखी Serve गर्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ बर्गर Juicy भएको । ▪ बर्गर Bun toast भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ भेजिटेवल बर्गरतयार गर्ने विधि । ▪ Letuuce and types ▪ Bun and types ▪ Vegetable cuts ▪ Vegetable and types <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ उसिनेको आलु -५० ग्राम ▪ Mixed vegetable उसिनेको - ८० ग्राम ▪ प्याज - १५ ग्राम ▪ ब्रेड क्रम्ब - २० ग्राम ▪ हरियो धनिया- १ चम्चा ▪ हरियो खुर्सानी - १ वटा ▪ नून मरिजको धुला - स्वदानुसार ▪ काँको पातलो काटेको -४ slice ▪ गोल्भेडा पातलोकाटेको -४ slice ▪ Burger Bun- १ वटा ▪ बटर - १५ ग्राम ▪ लेटूस - केहि ▪ नून र मरिचको धुलो - स्वाद अनुसार

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Sauce pot, Griddle, Turner

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो उछिट्टिएर पोल्ल सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- पाउरोटी, सेतो बन्दा,काँको,प्याज, मायोनेज सस,लेट्यूस पत्ता, फ्रेन्च फ्राई

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी
कार्य ३: हट डग (Hot Dog) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ हटडग रोललाई आधा गर्ने र टोस्ट गर्ने । ५ रोलको दुईवटै स्लाईसमा बटर वा मयोनाईज लगाउने । ६ ससेजलाई ग्रिल गर्ने र आधा पार्ने । ७ एउटा रोलको स्लाईसमा लेट्युस्पत्ता, प्याज, गोलभेडा स्लाईस र ससेज राख्ने । ८ अमेरिकन मस्टार्डपेष्ट र केचप राख्ने । ९ बाँकी रहेको रोलको स्लाईसले छोप्ने । १० तुथपिकले दुबै हटडग रोललाई उनेर प्लेटमा राखी फ्रेञ्चफ्राई र कोल्सल सलादसंग सभर्भ गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> फ्रेञ्चफ्राई र कोल्सल सलादसंग दिइएको । 	<ul style="list-style-type: none"> हट डग तयार गर्ने विधि । फ्रेञ्चफ्राई तयार गर्ने विधि । Lettuce and types Bun and types Cooking methods Vegetable cuts Vegetable and types

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Sauce pot, strainer, frypan

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Hot dog bun, sausage, oil, mustard sauce, potato, cabbage, carrot, mayonnaise sauce, lettuce, ketchup, tomato, onion, salt and pepper.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी

कार्य ४: भेजिटेवल फ्राईड राईस (Vegetable fried rice) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ चाईनिज कराईमा तेललाई तताउने ।</p> <p>५ चप लसुनलाई पड्काउने ।</p> <p>६ मसिनो dice काटेको प्याज र अरु भेजिटेवलहरूलाई राख्नेर भुट्ने (saute) ।</p> <p>७ पाकेको भात राख्नेर भुट्ने ।</p> <p>८ सोयासस, नून, मरिचको धुलो राख्नेर चलाएर मिक्स गर्ने ।</p> <p>९ पाकेको भेजिटेवल फ्राईड राईसलाई plate मा राखी हरियो प्याजले गर्निस गरी सभर्भ गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सोयासस, नून र मरिच राख्नेको । ■ पाकको भात राख्नेर भुटेको । ■ हरियो प्याजले सजाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ भेजिटेवल फ्राईड राईस तयार गर्ने विधि । ■ भेजिटेवल फ्राईड राईस तयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ■ राईसको परिचय र प्रकार ।

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Sauce pot, strainer, chinese wok, spatula.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Cooked rice, green peas, carrot, capsicum, celery stalk, oil, soysauce, garlic, green onion, salt and pepper.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी

कार्य ५: भेजिटेबल चाउमिन (Vegetable Chowmein) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ Wok लाई गरम गरेर तेल राखी तताउने ।</p> <p>५ प्याज र लसुन राख्नेर पाक्ने गरी भुटने ।</p> <p>६ सबै श्रेडेड भेजिटेबलहरू राख्नेर आधा पाक्ने गरी भुटने ।</p> <p>७ नुडल राख्नेर चलाउने ।</p> <p>८ सोयासस, नून र मरिच हालेर चलाउँदै Stir Fry गर्ने ।</p> <p>९ सफा प्लेटमा हाल्ने ।</p> <p>१० श्रेडेड काटेको हरियो प्याजले सजाएर पस्कने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ रंग बिरंग देखिएको । ■ पूरा पाकेको । ■ ज्यादा चिल्लो नदेखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ भेजिटेबल चाउमिन तयार गर्ने विधि । ■ Letuuce and types ■ Bun and types ■ Vegetable cuts ■ Vegetable and types <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बोइलड नुडलस २४०-ग्राम ■ तेल - ३ चम्चा ■ गाँजर श्रेडेड-१ सानो ■ बन्दा श्रेडेड -आधा कप ■ भिन्डे खुर्सानी-श्रेडेड आधाकप ■ प्याज श्रेडेड -१ सानो ■ समि श्रेडेड- आधा कप ■ लसुन चप -२ पोटी ■ हरियो प्याज-श्रेडेड आधाकप ■ सोया सस -१ चम्चा । ■ नून र मरिच स्वादानुसार

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Sauce pot, Chinese wok, Kitchen fork, Spoon

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- oil, boiled noodles, carrot, cabbage, capsicum, onion, beans, garlic, spring onion, soysauce, salt and pepper.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी

कार्य ६: भेजिटेवल थुक्पा (Vegetable Thukpa) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा सस्प्यानमा नुडल्सलाई उमालेर पकाई चिसो हुन दिने ।</p> <p>५ एउटा सस्प्यानमा तातेको तेलमा garlic, ginger, green chilies र प्याज हालि saute गर्ने ।</p> <p>६ चप भेजिटेवल राखी २-३ मिनेट भुट्ने ।</p> <p>७ soy sauce, vinegar, pepper, salt, vegetable stock or water राखी ८ देखी १० मिनेट उमाल्ने र thukpa bowl मा राखी चप हरियो प्याजले गार्निश गरेर तातो सर्भ गर्ने ।</p> <p>८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>९ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>■ हल्का बाक्लो सुप भई विभिन्न भेजिटेवल र नुडल्सको स्वाद आएको ।</p> <p>■ हरियो प्याजले सजाएको ।</p>	<p>■ चिकेन काट्टी रोलतयार गर्ने विधि ।</p> <p>■ चिकेन काट्टी रोलतयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।</p> <p>■ भेजिटेवल काट्टने विधि ।</p>

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, mixing bowl, spatula, working table, tong, frypan, saucepan, thikpa bowl

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो सुपले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- oil, Salt, black pepper powder, Lemon juice/vinegar, tomato, garlic, ginger, soy sauce, green chilies, cabbage, carrots, capsicum, beans, spring onions, noodles, vegetable stock or water

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी
कार्य ७: फिस एण्ड चिप्स (Fish n Chips) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ माछा उपयुक्त साईजमा ८ वटा बराबर टुक्रा हुने गरी काट्ने ।</p> <p>५ सफा कपडाले माछाका टुक्राहरूलाई पुछेर सुख्खा पार्ने ।</p> <p>६ नून, मरिच, वेस्टर साउर सस, mustard र कागतीको रसले माछाका टुक्राहरूलाई सबैतिर मोल्ने ।</p> <p>७ करिब १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८ त्यसपछि माछाको टुक्रालाई मैदामा लटपटाउने ।</p> <p>९ त्यसलाई फिटेको अण्डामा डुवाउने र ब्रेडक्रमले सबैतिर Coat गर्ने ।</p> <p>१० एक नासको Shape मिलाउने ।</p> <p>११ तेल १८० डिग्रिको तापक्रममा तताउने ।</p> <p>१२ माछालाई सुनौलो खैरो हुने गरी तातो उक्त तेलमा Deep fry</p> <p>१३ गर्ने ।</p> <p>१४ तेल पूरा तर्काएर तारेको माछालाई निकाल्ने ।</p> <p>१५ सफा प्लेटमा सलाद, चिप्स, लेमन र सस राखेर पस्कने</p> <p>१६ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१७ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१८ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ फिस सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गरेको । ■ फ्राई गरेको फिस नडढेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ फिस एण्ड चिप्स तयार गर्ने विधि । ■ Vegetable cuts ■ Vegetable and types ■ Fish, types and cuts <p>अवयव (Ingredients)- ४ जनाको लागि</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ फिस फिले -६०० ग्राम, ■ Mustard -१ चम्चा ■ वेस्टरसाएर सस -२ चम्चा ■ कागतीको रस -२ वटा ■ तेल -आधा लिटर ■ मैदा -६० ग्राम- लटपटाउन ■ अण्डा- २ वटा ■ Bread crumb-१०० ग्राम <p>Accompaniments:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Finger chips-३०० ग्राम ■ Tartare sauce-१०० ग्राम ■ Lemon wedge-४ टुक्रा ■ Coleslaw salad-६० ग्राम ■ नून र मरिच स्वादअनुसार

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Bowl, Karai, Sauce pot, Kitchen fork, Spoon

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो सुपले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- oil, Salt, black pepper powder, Lemon juice/vinegar, tomato, garlic, ginger, soy sauce, green chilies, cabbage, carrots, capsicum, beans, spring onions, noodles, vegetable stock or water

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी
कार्य ः चिकेन काट्टी रोल (Chicken Katti Roll) तयार गर्ने

जम्मा समय: ४ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा mixing bowl मा चिकेन strips, hung curd, salt, turmeric, tandoori msalal र lemon juice राखी मोलेर ३० मिनेट refrigerator मा राख्ने ।</p> <p>५ एउटा प्यानमा तेल तताउने, जिजि, slice onion र capsicum राखी ३ वा ४ मिनेट saute गर्ने ।</p> <p>६ अगाडी मोलेको चिकेनलाई राखी चिकेन पाक्ने गरी पकाउने र सेलाउन राख्ने ।</p> <p>७ एउटा mixing bowl मा, flour, salt र १ टेबल चम्चा तेल र थोरै पानी राखी मुछेर डो(dough) बनाएर १५ मिनट राख्ने ।</p> <p>८ उक्त डोलाई ४ भाग लगाई, पराठा जस्तै गरी रोटी बनाउने ।</p> <p>९ उक्त रोटीलाई तातेको तावामा राखी तातो हुने गरी तताउने र अर्का तिर फर्काएर तताउने, रोटी तातेपछि घोलेको अण्डा राखी coat गर्ने ।</p> <p>१० उक्त रोटी माथि चिकेन टिक्का, Pickled onions र chaat masala powder राखीरोल गरेर काट्टी रोल fold गरी तातो सर्भ गर्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ चिकेन टिक्का राखी चटपटा स्वाद भएको । ■ ईन्डियन मसलाको स्वाद तथा बासना आएको । ■ पराठा वा रोटी नरम भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ चिकेन काट्टी रोलतयार गर्ने विधि । ■ चिकेन काट्टी रोलतयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । <p>चिकेन काट्टी रोल बनाउन आवश्यक अवयव (Ingredients) ४ जनाको लागि</p> <p>For tawa paratha:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Whole wheat flour- 1 cup ■ Oil – for kneading and roast the parathas ■ Salt – to taste <p>For the chicken tikka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chicken breast- 200 grams ● Hung curd – ¼ cup ● Tandoori masala- 2 tablespoon ● Lemon juice – 1 Tablespoon ● Turmeric powder- ½ teaspoon ● Salt – to taste ● Ginger chopped- 1 teaspoon ● Garlic chopped – 2 teaspoon ● Onion – 1, thinly sliced ● Green Capsicum- 1 thinly sliced <p>Other ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pickled onions- ½ cup ● Chaat masala powder – to sprinkle ● Egg- 2

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Gas Range, Chopping board, Knife, mixing bowl, plate, spatula, working table, tong, steel spatula, frypan, paper, tawa, saucepan.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- Whole wheat flour, oil, Salt, Chicken breast, Hung curd, Tandoori masala, Lemon juice, Turmeric powder, Ginger chopped, Garlic chopped, Onion, Green Capsicum, Pickled onions, Chaat masala powder, Egg.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी

कार्य ९: भेजिटेबल कटलेट (Vegetable Cutlet) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ आलु प्रेसर कृकरमा उसिन्ने र चिसो बनाई कोरेसोले कोर्ने ।</p> <p>५ गाँजर, सिमी, प्याजलाई चप गर्ने ।</p> <p>६ प्यानमा तेल तताई चपगरेको प्याजलाई फुराउने र रातो रातो बनाउने ।</p> <p>७ गाँजर, सिमी हाली चलाउने ।</p> <p>८ नून, मरिचको धूलो, जिरामसला, धनियाँ चप हाली चलाएर निकाल्ने र चिसो हुन दिने ।</p> <p>९ त्यसलाई १६ भाग लगाई पान आकारको बनाउने ।</p> <p>१० अण्डा फुटाएर बाटामा राख्ने ।</p> <p>११ तयार भएको पान आकारको कटलेटलाई मैदामा चोबन्ने ।</p> <p>१२ फेरि त्यसलाई अण्डामा चोप्ने ।</p> <p>१३ फेरि ब्रेडक्रममा चोबेर तार्ने ।</p> <p>१४ टोमाटो सस, सलाद राख्नेर पस्कने ।</p> <p>१५ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१६ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१७ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ कटलेट गोल्डेन कलरको भएको । ■ कटलेट करुम करुम (Crispy) भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ भेजिटेबल कटलेटतयार गर्ने विधि । ■ Vegetable cuts ■ Vegetable and types <p>अवयव (Ingredients)- ४ जनाको लागि</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ आलु उसिनेको - २०० ग्राम ■ गाँजर चप - १०० ग्राम ■ सिमि चप- १०० ग्राम ■ प्याज चप- १०० ग्राम ■ तेल- ५० मील ■ धनिया चप- १/२ कप ■ हरियो खुर्सानी चप- २ चम्चा ■ जीरा मसला ■ मैदा- १ कप ■ अण्डा- ४ मी ■ ब्रेडक्रम- २०० ग्राम ■ तेल- १ ली Deep fry को लागि ■ नूनर मरिच स्वादअनुसार

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Bowl, Karai, Sauce pot, Pressure cooker, Grater, karai

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेलले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- boiled potato, carrot, beans, onion, oil, coriander green, green chilli, cumin, flour, breadcrumb, egg, salt and pepper.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी
कार्य १०: स्प्रिङ्ग रोल (Spring Roll) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ फ्राईपान/चाईनिज Wok लाई गरम गर्ने, तेल राख्ने, चप गार्लिक राख्ने हल्का भुटने ।</p> <p>५ बाकी सबै अवयव राख्ने ३-४ मिनेट फ्राई गर्ने र आगो बाट निकालेर चिसो पार्ने ।</p> <p>६ सफा टेबल माथी प्रत्येक पानकेकलाई मिलाएर राख्ने ।</p> <p>७ प्रत्येक पानकेकको बिचमा भेजीटेबल मिक्चर आवश्यक अनुसार मिलाएर राख्ने ।</p> <p>८ पानकेकको छेउ सवैमा अण्डाको घोलले राम्रोसंग दल्ने ।</p> <p>९ दुवै छेउ हल्का पल्टाएर Roll गर्ने र Springroll बनाउने ।</p> <p>१० तेललाई १८०°C मा तताउने ।</p> <p>११ प्रत्येक स्प्रिङ्गरोल लाई Golden brown हुने गरी Deep fry गर्ने ।</p> <p>१२ हाट सससंग स्नाक्सको रुपमा Serve गर्ने ।</p> <p>१३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ मिक्स भेजिटेबलसंग चिकेन/पोर्क/वफ/फिस/प्राउन पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ । ■ स्प्रिङ्ग रोललाई हटसससंग सर्भ गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्प्रिङ्गरोल तयार गर्ने विधि । ■ Vegetable cuts ■ Vegetable and types <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ जुलियन गाजर - २५ ग्राम ■ जुलियन कट अनियन - २५ ग्राम ■ जुलियन हरियो सिमी - २५ ग्राम ■ जुलियन बन्दा - ५० ग्राम ■ जुलियन हरियो प्याज - २५ ग्राम ■ जुलियन सेलेरी डाँठ - १० ग्राम ■ चप गार्लिक - ५ ग्राम ■ पाकेको नुडल्स - ३० ग्राम ■ सोय सस - १५ मि.लि. ■ नुन, मरीच - स्वाद अनुसार ■ अजिनो मोटो - स्वाद अनुसार ■ तेल - ५० मि.लि. ■ अण्डा - १ वटा ■ पानी - ३० मि.लि. ■ अण्डा र पानीको घोल बनाउने ■ पानकेकहरू ■ तेल - Deep fry गर्न ■ हट सस

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Chopping board, Knife, Mixing Bowl, Plate, Gas range, Working table, Sauce pot, Griddle, Tong, Chinese wok, Spatula.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेलले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- carrot, beans, onion, cabbage, green onion, celery, garlic, noodle, soyasauce, salt and pepper, ajinomotooil, egg, water, hot sauce.

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल १०: लाईट मिल (Light Meal) तयारी
कार्य ११: चाईनीज चप्सी (Chinese Chopsuey) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ उसिनेको Noodle लाई चार भाग बराबर गर्ने</p> <p>५ कराहिमा तेल गरम गरेर Noodle लाई हल्का खैरो र crispy हुने गरी Deep fry गरेर राख्ने ।</p> <p>६ चाईनिज कराहि मा हल्का (२ ठूलो चम्चा) तेललाई गरम गर्ने र लसुनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुटने ।</p> <p>७ Cube काटेको vegetable हरु High heat मा करिब १ मिनेटसम्म stir fry गर्ने ।</p> <p>८ स्टक खन्याएर चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>९ नून, मरिच, सोयसस र भिनेगर राख्नेर चलाउने र ३/४ मिनेट सम्म पाक्न दिने ।</p> <p>१० Corn flour को घोल राख्नेर आवश्यकता अनुसार बाक्लो बनाउने ।</p> <p>११ नून, मरिच र सोय ससको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ Fry गरेको Noodle plate मा राख्ने र माथिबाट vegetable खन्याउने ।</p> <p>१३ अण्डा फिटेर Omelette बनाउने र Julienne काटेर छर्केर serve गर्ने ।</p> <p>१४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१५ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ राम्रो सजिएको । ■ आकर्षक । ■ Julienne omelette ले गार्निस गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ चाईनीज चप्सी तयार गर्ने विधि । ■ Vegetable cuts ■ Vegetable and types <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Boiled noodle - ४०० ग्राम ■ गाजर - ५० ग्राम ■ प्याज - ५० ग्राम ■ भिडेँ खुर्सानी - ५० ग्राम ■ हरियो सिमि - ५० ग्राम ■ वन्दा - ५० ग्राम ■ काउली - ५० ग्राम ■ च्याउ (२० ग्राम ■ हरियो प्याज सबै ऋद्धिभ काटने ■ अण्डा - २ वटा ■ पोर्क - २०० ग्राम ऋग्दभ काटने ■ स्टक - आधा लिटर ■ तेल (म्भभउ त्थ गर्न ■ सोयसस - १ ठूलो चम्चा ■ भिनेगर - १ ठूलो चम्चा ■ लसुन काटेको - २ पोटी ■ Cornflour र पानीको घोल आवश्यकता अनुसार ■ नून र मरिच -आवश्यकता अनुसार

आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू:

- Knife, Chopping board, Chinese wok, Ladle, Spatula, Bowl

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने, तातो तेलले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- boiled noodles, carrot, onion, beans, cabbage, cauliflower, mushroom, green onion, pork, stock, oil, soyasauce, vinegar, garlic, cornflour, salt and pepper.

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali foods) तयारी

जम्मा समय: २२ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०४ घण्टा

व्यावहारिक: १८ घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा नेपाली खाना तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- Salad तयार गर्ने ।
- स्टिम राईस (Steamed Rice) तयार गर्ने ।
- भानेको दाल (Jhaneko Dal) तयार गर्ने ।
- तर्कारी (Tarkari) तयार गर्ने ।
- खीर (Rice Pudding) तयार गर्ने ।
- खसीको पक्कु (khasi ko Pakku) तयार गर्ने ।

कार्य हरु (Tasks):

१. Salad तयार गर्ने ।
२. स्टिम राईस (Steamed Rice) तयार गर्ने ।
३. भानेको दाल (Jhaneko Dal) तयार गर्ने ।
४. तर्कारी (Tarkari) तयार गर्ने ।
५. खीर (Rice Pudding) तयार गर्ने ।
६. खसीको पक्कु (khasi ko Pakku) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali Food) तयारी
कार्य १: Salad तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यावहारिक: २ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ उसिनेको आलुलाई dice आकारमा काट्ने । ५ गाँजर, मुला, काक्रो, केराउ छिल्ले र काट्ने । ६ हरियो धनिया, खुर्सानी, अदुवा, लसुन सफा गरेर dice आकारमा काट्ने । ७ तिल भुटेर मिक्सचरमा पिस्ने । ८ माथि उल्लेखित सबै सामग्रीहरू मिसाउने । ९ तेल तताउने, मेथि फुराई अचारमा राख्ने । १० Salad मोल्ने । ११ लेट्यूस पत्ता माथि राखी अचार वा सलादको रूपमा दिने । १२ भाँडामा राखी सर्भ गर्ने । १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ■ विभिन्न भेजिटेबलहरूको स्वाद तथा कलर देखिएको । ■ अमिलो र पिरो भएको ■ सबै भेजिटेबलहरू Dice आकारमा काटिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Salad तयार गर्ने विधि । ■ Salad तयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ■ नेपाली खानाको परिचय ■ नेपाली खानाको प्रकार ■ भेजिटेबल कटिङ्ग ■ मिश्रण विधि ■ पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Chopping board, Knife, Saucepan, mixing bowl, side plate, spatula

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा पिरो खुर्सानीले उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- आलु, गाँजर, मुला, काक्रो, केराउ, हरियो धनिया, खुर्सानी, अदुवा, लसुन, तिल, लेट्यूस पत्ता ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali Food) तयारी
कार्य २: स्टिम राईस (Steamed Rice) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ एउटा mixing bowl मा चामल राखी सफा पानीले धुने । ५ Saucepan मा चामल र पानीलाई राखी उमाल्ने र सानो तापक्रममा सबै पानी सुक्ने गरी बिको लगाएर simmer गर्ने । ६ राईस पाकेपछि, fork ले चलाएर तातो सर्भ गर्ने । ७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । ९ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rice राम्रोसंग पाकेको । ▪ Rice को दाना सबै छुट्टीएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ स्टिम राईस तयार गर्ने विधि । ▪ स्टिम राईस तयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ▪ पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Pressure cooker/rice cooker, Saucepan, mixing bowl, plate, spatula, steamer
- सुरक्षा सावधानी:

- चक्कले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो पानी वा तातो बाफले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- चामल, पानी ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali Food) तयारी
कार्य ३: भानेको दाल (Jhaneko Dal) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने । २ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ४ दाललाई सफा पानीले पखाल्ने । ५ एउटा saucepan/cooker मा दाल, पानी, वेसार, नून, तेल राखी simmer गरी पाक्ने गरी पकाउने । ६ एउटा saucepan मा तेल वा घिउ तताउने, mustard seeds, garlic, ginger, red chilies, jimbu राखी बासना आउने गरी भुट्ट्ने र पाकेको दालमा राखी भान्ने । ७ भानेको दाललाई bowl मा राखी हरियो धनियाले गार्निस गरी सभर्भ गर्ने । ८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने । १० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dal राम्रोसंग पाकेको । ▪ भानेको दालमा garlic, ginger, red chilies, and jimbu को राम्रो स्वाद आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ भानेको दालतयार गर्ने विधि । ▪ भानेको दालतयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ▪ पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Pressure cooker/rice cooker, Saucepan, mixing bowl, plate, spatula, bowl, soup ladle.

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो दालले पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- मसुर दाल वा मुङ्ग दाल, पानी, वेसार, नून, घिउ वा तेल, तोरी दाना, लसुन, ginger, jimbu, dried red chilies.

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali Food) तयारी

कार्य ४: तरकारी (Tarkari) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ एउटा प्यानमा तातेको तेलमा प्याज, लसुन, अदुवा, सुख्खा खुर्सानी, हाली हल्का खैरो हुने गरी पकाउने ।</p> <p>५ Dice काटिएको भेजिटेवलहरूलाई पन्थूले नरम हुने बेला सम्म चलाउदै पकाउने ।</p> <p>६ चप टोमाटो, cumin, turmeric, chili powder, र salt राखी चलायदै भुट्ने ।</p> <p>७ धेरै सुख्खा भएमा, थोरै पानी हालेर पकाउने, पाकेपछि गरम मसला हाली चलाउने ।</p> <p>८ पाकेको तरकारी लाई plate वा bowl मा राखी हरियो धनियाले गार्निस गरी सभर्भ गर्ने ।</p> <p>९ भानेको दाललाई bowl मा राखी हरियो धनियाले गार्निस गरी सभर्भ गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सबै भेजिटेवललाई dice मा काटेको । ■ भेजिटेवल पाकेको र मसलाको राम्रो बासना आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ तरकारी तयार गर्ने विधि । ■ तरकारी तयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ■ पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Pressure cooker, Saucepan, mixing bowl, plate, spatula, bowl

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू (Required Required Materials):

- oil, onion, ginger, garlic, green beans, carrots, tomatoes, red chili, cumin, turmeric, garam masala, Salt.

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali Food) तयारी
कार्य ५: खीर (Rice Pudding) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ३ घण्टा ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट
व्यावहारिक: ३ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ सफा ससपानमा घ्युलाई हल्का गरम गर्ने ।</p> <p>५ ल्वाडलाई पडकाउने ।</p> <p>६ सफासंग केलाएको चामाललाई २ देखि ३ मिनेट भुटने । (खैरो हुन नदिने)</p> <p>७ दुधलाई विस्तारै खन्याउने र चामलसंग मिसिने गरी हल्का संग चलाउने ।</p> <p>८ एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>९ सानो अगोमा करिब ४० देखि ४५ मिनेट सम्मा पकाउने ।</p> <p>१० विच विचमा हल्का संग चलाउँदै गर्ने, ताकी उठन नपाओस</p> <p>११ चामाल लटक्का गलेपछि चिनी, सुकुमेल,को धुलो र काजु नरिवाल हरु राखेर मिसाउने ।</p> <p>१२ गुलाफ जल हालेर चलाउने ।</p> <p>१३ bowl /plate मा खिर राख्ने र चप पिष्टा र चेरीले सजाएर पस्कने ।</p> <p>१४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१५ उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सफा Dessert प्लेटमा सजाएको ■ विभिन्न नट्सहरुले आकर्षक तरिकाले सजिएको । ■ स्वादिलो नरम तरिकाले तयार गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खीरतयार गर्ने विधि । ■ खीरतयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु । ■ पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients)- ४ जनाको लागि</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ टाईचिन चामल -१०० ग्राम ■ दुध - १ लिटर ■ चिनी - १०० ग्राम ■ सुकुमेलको धुलो - ५ ग्राम ■ घ्यु - २० ग्राम ■ काजु नारियल, देसी वदाम, ■ पेस्ता,छोहडा इत्यादी मसिनो ■ काटेको - ६० ग्राम ■ ल्वाड - ४-५ वटा ■ चप पिष्टा गर्न - केही गर्निस ■ रातो चेरी - केही ■ गुलाफ जल- १ चम्चा

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Chopping board, Knife, ladle, Saucepan, dessert bowl/plate, spatula

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने तथा तातो दुध उछिट्टिएर पोल्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू:

- ओलिभ तेल, बटर, मसरुम, चप सेलरी, चप प्याज,फाईन हर्ब्स, चप लसुन, भेजिटेबल स्टक, क्रिम, चप पार्सली, नून र मरिचको धुलो ।

कार्य विश्लेषण

मोड्युल ११: नेपाली खाना (Nepali Food) तयारी

कार्य ६: खसीको पक्कु (khasi ko Pakku) तयार गर्ने ।

जम्मा समय: ४ घण्टा ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: ४५ मिनेट

व्यावहारिक: ४ घण्टा

कार्य चरणहरू	कार्यसम्पादन मापदण्ड	आवश्यक प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>२ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>४ खसीको मासुलाई turmeric, cumin, coriander, chili powder, salt, and ginger-garlic paste मा मोल्ने र ३० मिनेट वा रातभरी refrigerator मा राखी दिने ।</p> <p>५ बाक्लो प्यानमा तातेको तेलमा bay leaves, cloves, cardamoms, and cinnamon हाली वासना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>६ मसलामा मोलेको खसीको मासुलाई हाली मध्ययम आगोमा छोप्टै चलाउदै ३० देखि ४० मिनेट पकाउने ।</p> <p>७ खसीको मासु नरम भई पाकेपछि गरम मसला राखी चलाउने ।</p> <p>८ पाकेको खसीको पक्कुलाई प्लेटमा राखी हरियो धनियाले गार्निस गरेर अन्य खानासंग सभ गर्न ।</p> <p>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१० उपकरण र कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>११ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ खसीको पक्कु स्वादिलो नरम तरिकाले तयार गरिएको । ■ नेपाली गरम मसलाको वासना र स्वाद आएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ खसीको पक्कु तयार गर्ने विधि । ■ खसीको पक्कु तयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू । ■ पूर्व सावधानी

आवश्यक औजार, उपकरण:

- Chopping board, Knife, ladle, mixing bowl, tawa/thick bottom pan, spatula, plate

सुरक्षा सावधानी:

- चक्कुले काट्न सक्ने, चिप्लेर लड्न सक्ने हुनाले सावधानी पूर्वक काम गर्ने ।

आवश्यक शैक्षिक सामग्रीहरू (Required Required Materials):

- Goat meat, mustard oil, turmeric powder, cumin powder, coriander powder, red chili powder, ginger-garlic paste, garam masala, cloves, black cardamoms, cinnamon stick, Salt, Fresh coriander.

मोड्युल १२: सञ्चार सीप

जम्मा समय: १४ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०४ घण्टा

व्यावहारिक: १० घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा सञ्चार सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान तथा सीप समावेश गरिएको छ ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न सिप हासिल गर्न सक्षम हुन् छन् ।

- सहकर्मीहरूसँग सञ्चार गर्न
- सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्न
- रोजगारदातासँग सञ्चार गर्न
- पाहुनाहरूसँग सञ्चार गर्न
- व्यावसायिक संघ संस्थासित सञ्चार गर्न

कार्यहरू (Tasks):

१. सहकर्मीहरूसँग सञ्चार गर्ने
२. सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्ने
३. रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने
४. सेवाग्राहीहरूसँग सञ्चार गर्ने
५. व्यावसायिक संघ संस्थासंग सञ्चार गर्ने

कार्य विश्लेषण

मोड्युल (Module) १२: सञ्चार सीप

जम्मा समय : १४ घण्टा

सैद्धान्तिक: ४ घण्टा

व्यावहारिक: १० घण्टा

क्र. सं.	कार्यहरू	कार्य संपादन मापदण्ड	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१	सहकर्मीहरूसँग सञ्चार गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • शिष्टाचारका शब्द र व्यवहारको प्रदर्शन भएको । • सम्मान पूर्वक विचारको आदानप्रदान भएको । पेशागत समस्या, विचार र अवसरहरू बारे खुल्ला वार्तालाप भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • संचारको परिभाषा • पेशा व्यवसायमा संचारको आवश्यकता तथा महत्व • संचारका प्रकार सहकर्मीसँग सम्बन्ध कायम गर्नाको महत्व • सहकर्मीसँग सञ्चार गर्नाको उद्देश्य • सहकर्मीसँग सञ्चार गर्ने विधि 	१ घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा
२	सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • शिष्टाचारयुक्त शब्द र हाउभाउ युक्त वार्ता भएको । • चुस्त तवरले आवश्यकताको प्रस्तुति र कार्य तत्परता स्पष्ट भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • सुपरिवेक्षकसँग सुसम्बन्ध कायम गर्नाको आवश्यकता • सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्ने विधि 	१ घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा

३	रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • गर्नुपर्ने कार्यको आदेश माग भएको • रोजगारदाताको आवश्यकता अनुसार कार्य प्रगति रिपोर्ट गरिएको । • रोजगारदाताको अनुमति विचार सकारात्मक भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • रोजगारदातासँगको सञ्चारको आवश्यकता • रोजगारदातासँग सञ्चार गर्नको उद्देश्य रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने विधि 	०.५ घण्टा	२ घण्टा	२.५ घण्टा
४	पाहुनाहरूसँग सञ्चार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> • गर्नुपर्ने कार्यको आदेश माग भएको • सेवाग्राहीहरूको आवश्यकता अनुसार कार्य प्रगति रिपोर्ट गरिएको • सेवाग्राहीहरूको अनुमति विचार सकारात्मक भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • सेवाग्राहीहरूसँग सञ्चारको आवश्यकता • सेवाग्राहीहरूसँग सञ्चार गर्नको उद्देश्य • सेवाग्राहीहरूसँग सञ्चार गर्ने विधि 	१ घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा
५	व्यावसायिक संघ संस्थासँग सञ्चार गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • शिष्टाचारयुक्त शब्द र हाउ भाउ युक्त वार्ता भएको । • चुस्त तवरले आवश्यकताको प्रस्तुति र कार्य तत्परता स्पष्ट भएको । • व्यावसायिक संघ संस्थासँग भेटघाट, संलग्नता, समन्वय र विचार सकारात्मक भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • व्यावसायिक संघ संस्थासँग सुसम्बन्ध कायम गर्नको आवश्यकता • व्यावसायिक संघ संस्थासँग सञ्चार गर्ने विधि 	०.५ घण्टा	२ घण्टा	२.५ घण्टा
		जम्मा		४ घण्टा	१० घण्टा	१४ घण्टा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।

आवश्यक औजार उपकरण) Required tools/equipment):

- टेलिफोन

आवश्यक सामग्री:

- कापी कलम

मोड्युल १३: व्यावसायिकता विकास

जम्मा समय : १४ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०४ घण्टा

व्यावहारिक: १० घण्टा

मोड्युलगत विवरण (Module Description): यस मोड्युलमा वृत्ति विकास सम्बन्धी आवश्यक पर्ने ज्ञान तथा सीप समावेश गरिएको छ ।

मोड्युलको सिकाई उपलब्धी (Module Outcome): यस मोड्युलको अन्तमा सहभागीहरू निम्न सिप हासिल गर्न सक्षम हुन् छन् ।

- इन्टरनेट ब्राउज गर्न
- तालिममा सहभागी हुन
- कार्यशाला÷सेमिनार कार्यशालाहरूमा भाग लिन
- संबन्धित सामग्रीहरू) पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि (को अध्ययन गर्न
- श्रव्य दृश्य सामग्रीहरूको अवलोकन गर्न
- सम्बन्धित फिल्ड अवलोकन गर्न
- विषय विज्ञसंग सहकार्य गर्न

कार्यहरू (Tasks):

१. इन्टरनेट ब्राउज गर्ने,
२. तालिममा सहभागी हुने
३. कार्यशाला÷सेमिनार कार्यशालाहरूमा भाग लिने
४. संबन्धित सामग्रीहरू) पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि (को अध्ययन गर्ने
५. श्रव्य दृश्य सामग्रीहरूको अवलोकन गर्ने
६. सम्बन्धित फिल्ड अवलोकन गर्ने
७. विषय विज्ञसंग सहकार्य गर्ने

कार्य विश्लेषण

मोड्युल (Module) १३: व्यावसायिकता विकास

जम्मा समय : १४ घण्टा

सैद्धान्तिक: ४ घण्टा

व्यावहारिक: १० घण्टा

क्र . सं	कार्यहरू	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१	इन्टरनेट ब्राउज गर्ने ।	इन्टरनेट ब्राउज गरी सम्बन्धित पेशाको थप ज्ञान र सीप प्राप्त गरेको ।	<ul style="list-style-type: none"> इन्टरनेट ब्राउजको महत्व महत्वपूर्ण साइटहरू ब्राउज गर्ने विधि 	१ घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा
२	तालीममा सहभागी हुने ।	तालीम दिने विभिन्न तालीम प्रदायक संस्थाहरू खोजी गरेको ।	<ul style="list-style-type: none"> तालीम कार्यक्रमको सूची प्राप्त गर्ने विधि सञ्चार र सम्बन्ध कायम गर्ने विधि 	३० मिनेट	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मिनेट
३	कार्यशाला-सेमिनार कार्यशालाहरूमा भाग लिने ।	तालीम, सेमिनार तथा कार्यशालामा सक्रियताका साथ सहभागिता जनाएको ।	<ul style="list-style-type: none"> तालीम-सेमिनार कार्यशालाहरूमा भाग लिनाको उद्देश्य तालीम-सेमिनार कार्यशालाबाट फाइदा लिने तरिका 	३० मिनेट	२ घण्टा	२ घण्टा ३० मिनेट
४	सम्बन्धित सामग्रीहरू)पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि (को अध्ययन गर्ने	अध्ययन गरेका कागजबाट कार्य क्षेत्रमा लागू हुने कुरा प्रस्तुत गरिएको ।	<ul style="list-style-type: none"> ब्रोशियर लगायत अन्य सामग्रीको अध्ययनको आवश्यकता अध्ययन गर्ने विधि 	३० मिनेट	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मिनेट

५	श्रव्य दृश्य सामग्रीहरूको अवलोकन गर्ने ।	विभिन्न श्रव्य दृश्य सामग्रीहरूको अध्ययन गरी आफूलाई चुस्त दुरुस्त बनाएको ।	<ul style="list-style-type: none"> • श्रव्य दृश्य सामग्री अवधारण • श्रव्य दृश्य सामग्री अवलोकन काम फाईदा 	३० मिनेट	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मिनेट
६	सम्बन्धित फिल्ड अवलोकन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • सम्बन्धित फिल्डको अध्ययन भ्रमणगरी आफूलाई चुस्त दुरुस्त बनाएको । • नयाँ नयाँ प्रविधि र ज्ञान आर्जन गरि आफ्नो व्यवसायमा लागु गर्न सफल भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • नयाँ नयाँ प्रविधि अवधारण • सम्बन्धित फिल्ड अवलोकनबाट फाइदा 	३० मिनेट	२ घण्टा	२ घण्टा
७	विषय विज्ञसँग सहकार्य गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • सक्रियताका साथ काममा सहभागिता जनाएको । • नयाँ नयाँ प्रविधि र ज्ञान आर्जन गरि आफ्नो काममा लागु गर्न सफल भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> • नयाँ नयाँ प्रविधिको अवधारण • विषय विज्ञसँग काम गर्दाको फाइदा 	३० मिनेट	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मिनेट
		जम्मा		४ घण्टा	१० घण्टा	१४ घण्टा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।

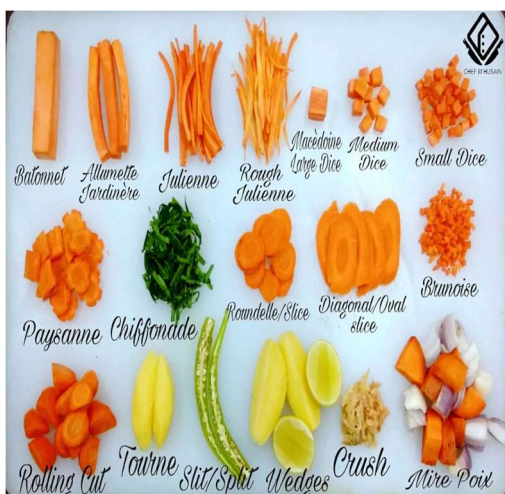
आवश्यक औजार उपकरण) Required tools/equipment):

- कम्प्युटर र इन्टरनेट

आवश्यक सामग्री:

- कापी, कलम, म्यानुअल

ल्याव तथा अन्य आवश्यक सामग्रीहरूको लेआउट वा नमुना फोटो वा स्केच वा चित्रहरू



पर्यटन तथा आतिथ्यता क्षेत्रका विषयहरूको पाठ्यक्रम मस्यौदा उपसमिति

राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको तत्वाधानमा कमी पेशाको आधारभूत तहको सिपमूलक तालिम पाठ्यक्रम निर्माण तथा परिमार्जन गर्न राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान विकास समितिको मिति २०८१।०९।१५ को निर्णयानुसार रोजगारदाताहरूकै संघको नेतृत्वमा देहायको पाठ्यक्रम मस्यौदा उपसमिति गठन गर्ने व्यवस्था बमोजिम श्री होटल संघ नेपालको सिफारिस अनुसार प्रतिष्ठानबाट मिति २०८१।१०।१० गते गठन भएको पर्यटन तथा आतिथ्यता विषय क्षेत्रको पाठ्यक्रम निर्माण उपसमितिमा रहनु भएको व्यक्तिहरूको नामावली यस प्रकार रहेको छ ।

क	रोजगारदाताहरूको केन्द्रीय वैधानिक संघ/महासंघले सिफारिस गरेको विज्ञ सदस्य वा कम्तिमा ५ वर्ष सोही क्षेत्रमा काम गरेको विज्ञ मध्येबाट प्रतिष्ठानले तोकिएको विषय विज्ञ १ जना	संयोजक	टेकबहादुर महत ९८५१०३१४९५	
ख	मान्यता प्राप्त संस्थाबाट सम्बन्धित ट्रेड(विषय) सिप तह ३ वा सोसरह उत्तीर्ण भएको वा सोही विषयमा छोटो अवधिको तालिममा संलग्न भई कम्तिमा ३ वर्षको प्रशिक्षण गरी सो विषयको ज्ञान भएको वा वैदेशिक रोजगारीमा गएर सोही ट्रेड(विषय)मा २ वर्ष काम गरी फर्केका व्यक्तिहरू मध्येबाट संयोजकसँगको समन्वयमा प्रतिष्ठानले तोकेको विषय विज्ञ २ जना	सदस्य १	सूर्यकिरण श्रेष्ठ ९८४१३३७४६७	
		सदस्य २	मनराजा खत्री ९८५१०६७७१६	
ग	राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठानमा पाठ्यक्रम हेर्ने शाखा अधिकृत	सदस्य	नारायण प्रसाद निरौला ९८५२०७०८१७	
घ	कार्यकारी निर्देशकले तोकिएको प्रतिष्ठानको शाखा अधिकृत वा सोसरहको कर्मचारी १ जना	सदस्य सचिव	कैलाश कुमार चौहान	२०८२।०१।२३ सम्म
			दिनेश लम्साल ९८५८०२३८४७	२०८२।०१।२४ देखि

डेकम कार्य शालामा संलग्न विज्ञहरू

यस पाठ्यक्रम विकास गर्न रोजगारदाताहरूको विषयगत छाता संगठनलाई संलग्न गराइ उनीहरूको अगुवाइमा उनीहरूले नै सिफारिस गर्नुभएको विज्ञहरू र कार्य स्थलमा काम गर्दै गर्नुभएका सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरूलाई आमन्त्रण गरी सक्षमतामा आधारित परिमार्जित डाकुम (**Development A Curriculum, DACUM**) प्रक्रिया अपनाइएको छ । यस प्रक्रियाले प्रशिक्षार्थी कार्य सम्बन्धमा आवश्यक शिक्षण विधि प्रदान गर्नेछ । उपसमितिको अथक प्रयास र परिश्रमको राम्रो परिणाम स्वरूप यसको निर्माण भएको छ ।

सम्बन्धित रोजगारदाता संघ तथा पाठ्यक्रम मस्यौदा उपसमितिबाट सिफारिस भई मिति २०८२।०१।२० मा सञ्चालन भएको डेकुम प्रथम कार्य शालामा सहभागी हुनुभएकाहरूले पाठ्यक्रम निर्माण परिमार्जनमा पुर्याउनु भएको योगदानलाई कदर स्वरूप यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

डेकम कार्य शालामा सहभागी

स्थान: एयरपोर्ट होटल सिनामंगल

क्र सं	सहभागीहरूको नाम	काम गरेको पेशा	ठेगाना	कैफियत
१	निर्मला तामाङ	Commis III	सेफ एशोसियसन नेपाल	
२	साङ्गे तामाङ	Commis III	सेफ एशोसियसन नेपाल	
३	सागर वि क	Commis III	सेफ एशोसियसन नेपाल	
४	समय लिम्बू	Commis III	परामी इन काठमाडौं	
५	प्रविन कुमार राई	Commis III	होटल मरिन्हा काठमाडौं	
६	अभिनास महर्जन	Commis III	होटल क्राउन इम्पेरियल काठमाडौं	
७	मोहन मगर	Commis III	क्लाम रेष्टुरेन्ट काठमाडौं	
८	विवेक मगर	Commis III	स्क्वायर होटल काठमाडौं	
९	गौरव थापा	Commis III	स्क्वायर होटल काठमाडौं	
१०	अरूण मगर	Commis III	स्क्वायर होटल काठमाडौं	
११	विजय बलामी मगर	Commis III	स्क्वायर होटल काठमाडौं	
१२	नेपालजीत ज्यू ठकुरी	Commis III	स्क्वायर होटल काठमाडौं	

सहजकर्ताको नाम: श्री दिपक प्रसाद पौडेल, पाठ्यक्रम सहजकर्ता

अभिलेखकर्ताको नाम: श्री कविता भण्डारी, HALVITAS, Nepal

संयोजक: श्री नारायणप्रसाद निरौला, NAVT

व्यवस्थापक: श्री रजिद सैजु, HALVITAS, Nepal

कमी III को पेशागत विश्लेषण चार्ट (DACUM CHART)

(DACUM कार्याशालाबाट पहिचान गरिएका काम ,कर्तव्य र कार्य हरू)

क्र सं	काम र कर्तव्य	कार्य १	कार्य २	कार्य ३	कार्य ४	कार्य ५	कार्य ६	कार्य ७	कार्य ८	कार्य ९	कार्य १०	कार्य ११	कार्य १२
१	Introduction of Cooking	Definitio n	Objective	Importance	Methods of cooking	Kitchen	Types of kitchen						
२	Hygiene & Food Safety	Personal hygiene	Food hygiene	Kitchen hygiene	Identificatio n of tools, equipment, utensils & cleaning	Food safety	First Aid						
३	Food Storage	Store dry foods	Store cold foods	Store frozen foods	Maintain inventoiry	Hold prepared foods							
४	Mise en Place	Cut dice,	Cut fine chop	Cut slice	Cut jardiniere	Cut diamond	Cut mire poix	Cut julienne	Scaling fish	Filleting fish	Deboning meats	Mincing meats	
५	Stocks & Soups	White stock	Brown stock	Hot & Sour soup	Tom yam soup	Mushroom soup	Tomato soup	Minestron e soup	Vegetable clear soup				
६	Sauce & Gravy	White sauce	Brown sauce	Tomato sauce	Mayonnaise sauce	Red gravy	White gravy	Fresh masala gravy	Chinese Hot Sauce				
७	Salad & Dressing	Green salad	Russian salad	Kuchumber	Waldorf salad	Fruits salad	Honey mustard dressing	Mayonna ise dressing	Vinaigrette dressing				
८	Breakfast	Boild, omelette ,poached , fried, scramble d egg,	Porridge, Chocos, Museli, Cornflake	Hash brown potato	Lyonnaise potato	Boiled potato	Grilled potato	Pancake	French toast	Fresh juice	Fried/grilled sausage	Tea, Coffee, hot chocolate	Puri bhaji

९	Snacks	Crispy lamb	French fries	Chicken chilly	Vegetable pakoda	Mustang alu	Chicken MoMo	Chicken lollypop	Chicken Sekuwa	Meat balls	Fried wanton		
१०	Light Meals	Sandwich	Burger	Thukpa	Katti roll	Noodle	Chopsuey	Hot dog	Chowmein	Fried rice	Spring rolls	Fish n Chips	
११	Nepali Food	Salad/Chutney	Steamed rice	Khasi ko pakku	Mismas Tarkari	Jhaneko daal	Khir						
१२	Communication	Communication with colleagues	Communication with junior	Communication with senior	Communication with customers	Communication with related departments	Taking feedback	Handling complaints					
१३	Development of Professionalism	Participate in training	Participate in meeting	Participate in work shop & seminar	Coordinate with senior	Read books and news paper	Read catalogue	Visit internet & site	Participate exposure visit				