

General Cook (Commis II)

जनरल कुक (कमि दोश्रो)

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

२०७१

विषय सूची

<u>विषय</u>	<u>पेज नं.</u>
परिचय.....	४
लक्ष्य.....	४
उद्देश्यहरु.....	४
पाठ्यक्रमको वर्णन.....	५
तालीम अवधि.....	५
लक्षित समूह.....	५
प्रशिक्षार्थी संख्या.....	५
प्रक्षिणको माध्यम.....	५
हाजिरीको स्वरुप.....	५
प्रवेशका आधारहरु.....	५
सीप परीक्षामा व्यवस्था.....	५
प्रमाण पत्र.....	५
प्रशिक्षकको योग्यता.....	६
प्रशिक्षक प्रशिक्षार्थी अनुपात.....	६
तालीम संचालन गर्न आवश्यक भौतिक पुर्वाधारहरु.....	६
सीप तालीमको लागि सुझाव.....	६
अन्य सुझावहरु.....	६
पाठ्य संरचना.....	७
मोड्युल र सब मोड्युलहरुको सूचि.....	८
कुकिङ्ग.....	९
पेशागत सुरक्षा.....	१२
औजार उपकरण र सामग्री.....	१५
कटिङ्ग गर्ने.....	१८
म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयार गर्ने.....	२२
ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारी.....	२५
Stock तयारी.....	२९
बेसिक कन्टिनेन्टल सस.....	३२
इन्डियन ग्रेभि.....	३६
चाइनिज सस.....	४०
इन्गलिस लब्रेकफास्ट.....	४६
इन्डियन/नेपाली ब्रेक फास्ट.....	५१
Sandwitch/Burger.....	६२
कन्टिनेन्टल Snacks.....	६८
इन्डियन/नेपाली Snacks.....	७३
चाइनिज Snacks.....	७८
Salad तयारी.....	८१
सुपहरु तयारी.....	८६
कन्टिनेन्टल खाना.....	९५
Accompaniments.....	१०२
इन्डियन/नेपाली खाना.....	१०६
चाइनिज खाना.....	११३
कन्टिनेन्टल डेर्जट.....	१२४
इन्डियन/नेपाली डेर्जट.....	१२८
संचार.....	१३३
पेशागत ब्यावसायिकता विकास.....	१३५

<u>विषय</u>	<u>पेज नं.</u>
उद्यमशिलता विकास	१३८
व्यवसायमा आवश्यक तालीम गुणस्तर सूचक	१३९
सामान्य गुणस्तर सूचक	१४०
प्रकृयागत तक	१४१
परीणाम/उपलब्धी तह	१४२
उपकरण तथा औजार	१४३

परिचय

कमि सेफको कामसँग संबद्ध पेसाका लागि आवश्यक ज्ञान, सीप र मनोवृत्ति भएका दक्ष र बजारमुखी कुक उत्पादन गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । यसबाट नेपाल र विदेशमा समेत यो पेशाका लागि रोजगारदाताबाट माग गरिए बमोजिमका कुक प्राप्त गर्न सहयोग हुनेछ । यस पाठ्यक्रमको प्रयोग गरी देशमा कुकिङ्ग सम्बन्धी काम गर्न कुक उत्पादन गर्न सकिनेछ । यो पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण लिएका नेपाली प्रशिक्षार्थीले तालिम दिने संस्थाको कक्षामा सैद्धान्तिक ज्ञान तथा होटल तथा रेष्टुरेन्टमा काम गर्न विभिन्न स्थानमा प्रयोगात्मक सीपहरू सिक्न अभ्यास गर्नेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सीप र ज्ञानले प्रशिक्षार्थीहरूका सीप र ज्ञानमा सुधार ल्याई पेशाका लागि आवश्यक दक्ष सेफ बन्न मद्दत गर्दछन् । तालिमबाट दक्षता हासिल गरिसकेपछि होटल तथा पर्यटन उद्योग भित्र कतिपय प्रशिक्षार्थीले देशका सम्बन्धित होटल तथा साना साना रेष्टुरेन्ट वा होटल तथा पर्यटन उद्योगका लागि वैदेशिक रोजगारदाता मार्फत् रोजगारी प्राप्त गर्दछन् । आफ्नै व्यवसाय गर्न चाहने केही प्रशिक्षार्थीले व्यवसाय संचालन सम्बन्धि सीपको जानकारी गरी स्वरोजगारी सुरू गर्ने अवसर पाउनेछन् । यसबाट ती कामदारको जीवन स्तर अभिवृद्धि हुनेछ । जसको प्रतिफलस्वरूप गरिबी न्यूनीकरण गर्ने राष्ट्रिय कार्यक्रमको मूलधारमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्नेछ ।

लक्ष्य:

स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय बजारको माग अनुसार कुक संबन्धी सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्यहरू

यो तालिम प्राप्त गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्यहरू गर्न समर्थ हुनेछन्-

- पाकशाला (भान्छा -किचेन), भान्छा (कुइजन)का प्रकारहरू, हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन, कुलिनरी शब्द शब्दावली, खानाको सुरक्षा, तापक्रम व्यवस्थापन, खाद्य चक्र (Food Preparation Cycle), खानाको प्रस्तुतिकरण गर्ने तरिका, खाना पकाउने विधिहरू, किचन अर्गानाइजेशन, पर्यटन, हस्पीटालिटी, मेनु) सम्बन्धि ज्ञान ।
- पेशागत सुरक्षा
- औजार, उपकरण पहिचान, प्रयोग तथा सफा सुगंधर
- पूर्व तयारी (मिजं प्लास)/कटिङ्ग
 - कटिङ्ग गर्ने ।
 - म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरू तयार गर्ने ।
 - ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारी गर्ने
 - Stock तयारी गर्ने ।
 - बेसिक कन्टिनेन्टल सस तयारी गर्ने ।
 - इन्डियन ग्रेभि तयारी गर्ने ।
 - चाइनिज सस तयारी गर्ने ।
- ब्रेक फास्ट
- इगिलिस/ कन्टिनेन्टल/ अमेरिकन ब्रेकफास्ट
- इन्डियन/नेपाली ब्रेक फास्ट
- Sandwich/Burger तयार गर्ने
- Snacks तयार गर्ने ।
 - कन्टिनेन्टल Snacks तयार गर्ने ।
 - इन्डियन/ नेपाली Snacks तयार गर्ने ।
 - चाइनिज Snacks तयार गर्ने ।
- Salad तयार गर्ने ।
- सुपहरू तयारी गर्ने ।
- मुख्य खाना (मेन कोर्ष)
 - कन्टिनेन्टल खाना
 - - Accompaniments
 - इण्डियन/नेपाली खाना
 - चाइनिज खाना
- डेर्जट तयार गर्ने ।
 - कन्टिनेन्टल डेर्जट
 - इण्डियन/नेपाली डेर्जट ।

पाठ्यक्रमको वर्णन

यो पाठ्यक्रम सेफको पेशागत सीपमा आधारित छ । यसकारण प्रशिक्षार्थीहरूलाई सेफको आधारभूत ज्ञान र सीप प्रदान गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको छ । यो पाठ्यक्रमले होटल पर्यटनसंग सम्बन्धित क्षेत्रको परिचय, कुकिङ्गका विभिन्न विधामा ज्ञान दिने र पेशागत सुरक्षाका उपायहरू, औजार, उपकरण एवं सामग्रीका पहिचान तथा प्रयोग र सीपहरू प्रदान गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । यो पाठ्यक्रममा पाकशाला (भान्छा-किचेन), भान्छा (कुइजन)का प्रकारहरू, हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन, कुलिनरी शब्दावली, खानाको सुरक्षा, तापक्रम व्यवस्थापन, खाद्य चक्र (Food Preparation Cycle), खानाको प्रस्तुतिकरण गर्ने तरिका, खाना पकाउने विधिहरू, किचेन अर्गानाइजेशन, पर्यटन, हस्पीटालिटी, मेनु) पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा र सञ्चार सीप समेत समावेश गरिएका छन् । त्यस्तै मिजं प्लास (कटिङ्ग गर्ने, म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरू तयार गर्ने, ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयार गर्ने, Stock तयार गर्ने, बेसिक कन्टिनेन्टल सस तयार गर्ने, इन्डियन ग्रेभि तयार गर्ने, चाइनिज सस तयार गर्ने), ब्रेकफास्ट (इगिलिस/कन्टिनेन्टल/अमेरिकन, इन्डियन/नेपाली), Sandwich/Burger तयार गर्ने, Snacks तयार गर्ने, (कन्टिनेन्टल Snacks तयार गर्ने, इन्डियन/नेपाली Snacks तयार गर्ने, चाइनिज Snacks तयार गर्ने), Salad तयार गर्ने, सुपहरू तयारी गर्ने, मेन कोर्ष (कन्टिनेन्टल खाना, Accompaniments, इण्डियन/नेपाली खाना, चाइनिज खाना), डेर्जट (कन्टिनेन्टल डेर्जट, इण्डियन/नेपाली डेर्जट) तयार गर्ने संग सम्बन्धित सीप र ज्ञानहरू प्रदान गरिनेछ । जसले प्रशिक्षार्थीलाई जीविकोपार्जनका लागि मूलभूत सीपहरू प्राप्त हुनेछन् । यसमा प्रशिक्षणका लागि आवश्यकता अनुसार निश्चित समयावधि तोकिएको छ । यो पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण तथा प्राविधिक ज्ञान दिन विभिन्न तहका प्राविधिज्ञहरू र सीपको अभ्यासका लागि काममा अनुभवी दक्ष व्यक्तिको आवश्यकता हुनेछ । प्रशिक्षार्थीहरूले उपयुक्त औजार, सामग्री, यन्त्र र वस्तुहरू प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्न सिक्नेछन् । यसका साथै आफूले सिकेका ज्ञानका आधारमा सीपमा बढी दक्षता प्राप्त गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई कार्यगत तालिमका पनि व्यवस्था गरिएको छ । यसले गर्दा प्रशिक्षार्थीहरूले सीपमा बढी दक्षता हासिल गर्ने विश्वास लिईएको छ ।

तालीम अवधि:

- ३९० घण्टा ।

लक्षित समूह:

न्यूनतम साधारण लेखपढ गर्न सक्ने विद्यालय छाडेका युवायुवती नै यो तालिम कार्यक्रमको मुख्य लक्षित समूह हुनेछन् । ग्रामीण क्षेत्रका महिला, गरीब, दलित, मुक्त कर्मैया, जनजाति, सुविधाविहिन समूह, द्वन्द्व प्रभावित व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिइनेछ ।

प्रशिक्षार्थी संख्या:

- अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षणको माध्यम:

- नेपाली (अंग्रेजी शब्दावली सहित) ।

हाजिरीको स्वरूप:

- सैद्धान्तिक: ८० प्रतिशत ।
- व्यावहारिक: ९० प्रतिशत ।

प्रवेशका आधारहरू:

- न्यूनतम दश कक्षा उत्तीर्ण गरी ३ वर्षको कुक सम्बन्धि तालीमको अनुभव प्राप्त व्यक्तिहरू वा
- कमि तेश्रो, सीप तह-१ उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरू ।

सीप परीक्षणमा व्यवस्था:

यो तालिमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व शर्तहरू पुरा गरेमा उक्त पेशाको तह दुईको सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागि हुन सक्नेछन् ।

प्रमाण-पत्र:

यो तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले “जनरल कुक (कमि दोश्रो)” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

प्रशिक्षकको योग्यता:

- कमि पहिलो तह १ को सीप परिक्षा उत्तीर्ण र कम्तिमा २ वर्षको अनुभव
वा
- होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा टि एस.एल.सी उत्तीर्ण र २ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको
वा
- होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा डिप्लोमा उत्तीर्ण र कम्तिमा १ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात:

- प्रयोगात्मक कक्षा : - १ प्रशिक्षक : १० प्रशिक्षार्थी
- सैद्धान्तिक कक्षा : कक्षा कोठाको अवस्थानुसार ।

तालिम संचालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरू):

क. कार्यालय कोठा	-	१ वटा
ख. कक्षा कोठा २० जना अट्ने (कम्तीमा प्रति प्रशिक्षार्थी १ वर्गफिट स्थानको हिसाबले २० वर्ग फिटको कक्षा कोठा हुनुपर्नेछ । कक्षा कोठामा पर्याप्त प्रकाश तथा हावाको व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।)	-	१ वटा
ग. आगन्तुक कक्ष	-	१ वटा
घ. प्रशिक्षक तयारी कक्षा	-	१ वटा
ङ. कार्यशाला कोठा (कम्तीमा प्रति प्रशिक्षार्थी १० वर्ग फिट स्थानको हिसाबले २० वर्ग फिटको कार्यशाला हुनुपर्नेछ) ।	-	१ वटा
च. कच्चा पदार्थ राख्ने गोदाम	-	१ वटा
छ. सामानहरू दिने/लिने कोठा	-	१ वटा

सीप-तालिमको लागि सुझाव:

१. कार्य सम्पादन प्रदर्शन गर्ने
 - कार्य सम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।
 - क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरू मन्द गतिमा मौखिक वर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्य सम्पादन कदमक्रमहरूलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने ।
 - आवश्यकतानुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने ।
 - अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने ।
२. प्रदर्शित कार्य सम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई यथेष्ट मौका दिने
 - प्रशिक्षार्थीहरूलाई पथ प्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने ।
 - कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कदम कदममा सहयोग वा पथ प्रदर्शन (गाईड) गर्ने ।
 - कार्य संपादन गर्न निपूर्ण हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्याउने वा पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने
 - दिईएको कार्य संपादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरू निपूर्ण भएपछि मात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्यसंपादन प्रदर्शन गर्ने

अन्य सुझावहरू:

- १ सीप तालीमका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने ।
- २ प्रशिक्षण गर्दा २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक र ८० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कक्षामा प्रयोग गर्ने
- ३ बयश्क सिकाईका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
- ४ आन्तरिक अभिप्रेरणाका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने

पाठ्य संरचना

जेनरल कुक (कमि दोश्रो)

मोड्युल/सब मोड्युल		स्वभाव	समय (घण्टा)		
			सै.	व्या.	जम्मा
१	पाककला				
१.१	कृकिङ्ग	सै	१०		
१.२	पेशागत सुरक्षा	सै+ व्या	२	८	१०
१.३	औजार, उपकरण पहिचान, प्रयोग तथा सफा सुगधर	सै+ व्या	२	१८	२०
२	पूर्व तयारी (मिज प्लासो)/कटिङ्ग				
२.१	कटिङ्ग गर्ने ।	सै+ व्या	४	८	१२
२.२	म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु	सै+ व्या	०.५	१.५	२
२.३	ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो	सै+ व्या	३	६	९
२.४	Stock तयारी	सै+ व्या	२	९	११
२.५	बेसिक कन्टिनेन्टल सस	सै+ व्या	३	९	१२
२.६	इन्डियन ग्रेभि	सै+ व्या	२.५	७.५	१०
२.७	चाइनिज सस	सै+ व्या	४	१२	१६
३	ब्रेक फास्ट				
३.१	इगिलिस ब्रेकफास्ट	सै+ व्या	२	१०	१२
३.२	इन्डियन/नेपाली ब्रेकफास्ट	सै+ व्या	४.५	१३.५	१८
४	Sandwich/Burger तयारी	सै+ व्या	२	६	८
५	Snacks				
५.१	कन्टिनेन्टल Snacks	सै+ व्या	२.५	१०.५	१३
५.२	इन्डियन/नेपाली Snacks	सै+ व्या	२.५	७.५	१०
५.३	चाइनिज Snacks	सै+ व्या	३	९	१२
६	Salad तयारी	सै+ व्या	२.५	८.५	११
७	सुपहरुको तयारी	सै+ व्या	७	२४	३१
८	मुख्य खाना (मेन कोर्ष)				
८.१	कन्टिनेन्टल खाना	सै+ व्या	४	१६	२०
८.२	Accompaniments	सै+ व्या	२	६	८
८.३	इन्डियन/नेपाली खाना	सै+ व्या	६	२९	३५
८.४	चाइनिज खाना	सै+ व्या	५	१५	२०
९	डेर्जट तयारी				
९.१	कन्टिनेन्टल डेर्जट	सै+ व्या	२	१०	१२
९.२	इन्डियन/नेपाली डेर्जट	सै+ व्या	४	१४	१८
१०	सञ्चार तथा ब्यवसायिक विकास				
१०.१	सञ्चार	सै+ व्या	४	६	१०
१०.२	ब्यवसायिक विकास	सै+ व्या	४	६	१०
११	उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)	सै+ व्या	१८	२२	४०
	कूल जम्मा		१०८	२८२	३९०

सै.-सैद्धान्तिक/ व्या-व्यावहारिक

मोड्युल/सब मोड्युलहरु

मोड्युल: १	पाककला
सब मोड्युल: १.१	कुकिङ्ग
सब मोड्युल: १.२	पेशागत सुरक्षा
सब मोड्युल: १.३	औजार, उपकरण पहिचान, प्रयोग तथा सफा सुग्घर
मोड्युल: २	पूर्व तयारी (मिजं प्लासो)/कटिङ्ग
सब मोड्युल: २.१	कटिङ्ग गर्ने ।
सब मोड्युल: २.२	म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु
सब मोड्युल: २.३	ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारी
सब मोड्युल: २.४	Stock तयारी
सब मोड्युल: २.५	बेसिक कन्टिनेन्टल सस
सब मोड्युल: २.६	इन्डियन ग्रेभि
सब मोड्युल: २.७	चाइनिज सस
सब मोड्युल: ३	ब्रेक फास्ट
सब मोड्युल: ३.१	इंग्लिस ब्रेकफास्ट
सब मोड्युल: ३.२	इन्डियन/नेपाली ब्रेक फास्ट
मोड्युल: ४	Sandwitch/Burger तयारी
मोड्युल: ५	Snacks तयारी
सब मोड्युल: ५.१	कन्टिनेन्टल Snacks
सब मोड्युल: ५.२	इन्डियन/नेपाली Snacks
सब मोड्युल: ५.३	चाइनिज Snacks
मोड्युल: ६	Salad तयारी
मोड्युल: ७	सुपहरुको तयारी
मोड्युल: ८	मुख्य खाना (मेन कोर्ष)
सब मोड्युल: ८.१	कन्टिनेन्टल खाना
सब मोड्युल: ८.२	Accompaniments
सब मोड्युल: ८.३	इन्डियन/नेपाली खाना
सब मोड्युल: ८.४	चाइनिज खाना
मोड्युल: ९	डेर्जट तयारी
सब मोड्युल: ९.१	कन्टिनेन्टल डेर्जट
सब मोड्युल: ९.२	इन्डियन/नेपाली डेर्जट
मोड्युल: १०	सञ्चार तथा व्यवसायिक विकास
सब मोड्युल: १०.१	सञ्चार
सब मोड्युल: १०.२	व्यवसायिक विकास
मोड्युल: ११	उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)

बिस्तृत पाठ्यक्रम
मोड्यूल : १ पाककला
सब मोड्यूल १.१: कुकिङ्ग

समय : १० घण्टा (सै)

बर्णन:

यसमा कुकिङ्गको परिचय संग सम्बन्धित ज्ञानहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको समापनपछि, प्रशिक्षार्थीहरु कुकिङ्गसंग सम्बन्धित निम्न ज्ञानहरु बुझ्न/गर्न समर्थ हुनेछन् ।

कुकिङ्ग

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- कुकिङ्गका प्रकारहरु

भान्छा -किचेन)

- परिचय
- प्रकारहरु
- सरसफाई
- किचेन लेआउट र डिजाइनिङ्ग

भान्छा (कुइजन)का प्रकारहरु

हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
 - व्यक्तिगत सरसफाई
 - खानाको सरसफाई
 - किचेनको सरसफाई

किचेन सरसफाई गर्ने तरिका

कुलिनरी शब्द शब्दावली

किचेन ओपनिङ्ग एण्ड क्लोजिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

HACCP

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- चरणहरु
- व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
- Grooming Maintain गर्ने ।
- Kitchen सरसफाई गर्ने ।
- Perishable Food Hygiene Maintain गर्ने ।
- Non-Perishable Food Hygiene Maintain गर्ने ।
- FIFO Rules Follow गर्ने ।
- Tag System Follow गर्ने ।

- Dry Store Maintain गर्ने ।
- Frozen Store Maintain गर्ने ।
- Cold/Chiller Store Maintain गर्ने ।
- Food Commodities अनुसार color coded Chopping Board व्यवस्थित गर्ने ।
- Food Commodities अनुसार Knife व्यवस्थित गर्ने ।

खानाको सुरक्षा

तापक्रम व्यवस्थापन

खाद्य चक्र (Food Preparation Cycle)

- पंचेजिङ्ग
- रिसिभिङ्ग
- स्टोरिङ्ग
- इसुइङ्ग
- प्रोसेसिङ्ग
- प्रोडक्सन
- होल्डीङ्ग
- प्रोर्सनिङ्ग
- प्रिजन्टेसन
- सर्भिसिङ्ग

फुड प्वाजनिङ्ग

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
- कारणहरु
- बचावट

नाप तौलका इकाईहरु र परिवर्तन

खानाको प्रस्तुतिकरण गर्ने तरिका

तापका प्रसारहरु

खाना पकाउने विधिहरु

- परिभाषा
- महत्व
- अन्य स्पेशल खाना पकाउने तरिकाहरु

कच्चा खाद्य पदार्थ

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
 - एनिमल ओरिजन
 - प्लान्ट
- गुणस्तर
- स्टारेज
- परिकारहरु

किचन अर्गानाइजेशन

कार्य विभाजन

पर्यटन

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

हस्पीटालिटी

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

फाउण्डेशन अफ कुइजन

स्टक, सस, सुप, ग्रेभि, एकम्पनिमेन्ट, गार्निश
किचेन सेफ्टी

- परिभाषा
- महत्व
- नियमहरु

कस्ट एण्ड कस्ट कन्ट्रोल

स्टयाण्ड रेसिपि

न्युट्रेसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु

मेनु

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- प्रकारहरु
- प्लानिङ्ग
- मिल प्यार्टन

- ब्रेक फास्ट

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु

- इन्डियन

- चाइनिज

- कन्टिनेन्टल

सब मोड्युल १.२: पेशागत सुरक्षा

समय : २ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

वर्णन :

यो मोड्युलमा पेशागत सुरक्षा सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्न
२. औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्न
३. कार्यस्थल सुरक्षा गर्न
४. वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्न
५. विद्युतीय सुरक्षा अपनाउन
६. आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्न
७. साधारण प्राथमिक उपचार गर्न

कार्यहरु :

१. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
२. औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।
३. कार्यस्थल सुरक्षा गर्ने ।
४. वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने ।
५. विद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।
६. आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।
७. साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

क्र. सं.	कार्यहरू	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू (PPE), सुरक्षा संकेत</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू सुरक्षा संग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका संकेत चिन्हहरू दुर्घटना हुने कारणहरू 	०.५	२	२.५
२	औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : सुरक्षित भण्डारण स्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): सही कामको लागि सही औजारहरूको प्रयोग भएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> औजार तथा उपकरणहरूको सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने विधि 	०.५	२	२.५
३	कार्यस्थल सुरक्षा गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): कार्यथलो सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यशाला सफा र तेल तथा चिप्लो पदार्थ रहित पारिएको । आकस्मिक दुर्घटनाबाट बच्ने उपकरणहरू उपलब्ध भएको । सुरक्षाका पोस्टरहरू भितामा टागेको । 	<ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थलको सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व कार्यथलो सुरक्षा गर्ने विधि 	०.२	१	१.२
४	वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने	<p>अवस्था (दिइएको): आवश्यक सामाग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> काम गर्दाखेरि ध्वनि प्रदुषण नियन्त्रण गरिएको । हावा र प्रकाश खुल्लारूपमा आवत जावत हुने व्यवस्था मिलाइएको । हानिकारक विषादि तथा रसायनहरू सुरक्षित भण्डारण गरिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> वातावरण प्रदुषणको परिचय वातावरण प्रदुषणका प्रकारहरू वातावरण प्रदुषणले पार्ने असरहरू वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने विधि 	०.२	०.५	२.५

क्र. सं.	कार्यहरू	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
५.	विद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): विद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): काम गर्दाखेरि विद्युतीय सुरक्षा अपनाएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> विद्युतीय जोखिम आउनसक्ने कारणहरू विद्युतीय जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू विद्युतीय सुरक्षा अपनाउने विधि 	०.२	१	१.२
६.	आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> आगलागी हुनसक्ने कारणहरू आगलागी न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू अग्नि नियन्त्रक उपकरण तथा सामानहरू प्रयोग गर्ने विधि आगलागीबाट सुरक्षा अपनाउने विधि 	०.२	०.५	०.७
७.	साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): विभिन्न किसिमका साधारण प्राथमिक उपचार गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> साधारण प्राथमिक उपचारको परिचय साधारण प्राथमिक उपचारहरू First Aid Kit प्राथमिक उपचारमा प्रयोग हुने औषधी र सामग्रीहरू साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने विधि 	०.२	१	१.२
			जम्मा	२	६	१०

सब मोड्युल १.३: औजार, उपकरण र सामाग्री

समय : २ घण्टा (सै) + १८ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

वर्णन :

यो मोड्युलमा औजार, उपकरण र सामाग्री प्रयोग सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ विभिन्न औजार, उपकरण र सामाग्रीको पहिचान गर्न ।
- २ विभिन्न औजार, उपकरण र सामाग्रीको प्रयोग गर्ने ।

कार्यहरु :

१. विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान गर्ने ।
२. विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

क. सं.	कार्यहरू	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१	विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>औजार उपकरण र सामग्रीहरू ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के):</p> <p>विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री को पहिचान गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको कार्यहरू उल्लेख गरेको । ● विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री पहिचान गरेको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको काम (पेज नं. १४३ मा दिएको अनुसार) ● विभिन्न प्रकारका औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान (पेज नं. १४३ मा दिएको अनुसार) 	१	४	५
२	विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री को प्रयोग गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>औजार र उपकरणहरू</p> <p>काय निर्दिष्ट कार्य(के):</p> <p>विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री को प्रयोग गर्ने</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजारहरू/उपकरणहरूको पहिचान भएको । ● औजारहरू र उपकरणहरू प्रयोग भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न प्रकारका औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान ● औजार र उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने विधि (पेज नं. १४३ मा दिएको अनुसार) ● औजार उपकरणहरूको सुरक्षा गर्ने विधि 	१	१४	१५
			जम्मा	२	१८	२०

कार्य विश्लेषण

(पूर्व तयारी/मिजं प्लास)

मोड्युल : २ पूर्व तयारी (मिजं प्लास)/कटिङ्ग
सब मोड्युल : २.१ कटिङ्ग गर्ने ।

समय : ४ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन:

यसमा पूर्व तयारी (मिजं प्लास)/कटिङ्ग संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि, प्रशिक्षार्थीहरु पूर्व तयारी (मिजं प्लास)/कटिङ्ग संग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Julienne Cutting गर्ने ।
- २ Wedge Cutting गर्ने ।
- ३ Slice Cutting गर्ने ।
- ४ Dice Cutting गर्ने ।
- ५ Jardinière Cutting गर्ने ।
- ६ Brunoise Cutting गर्ने ।
- ७ Mecedoine Cutting गर्ने ।
- ८ Barrel Cutting गर्ने ।
- ९ Shredded Cutting गर्ने ।
- १० Diamond Cutting गर्ने ।
- ११ Finely Chop Cutting गर्ने ।
- १२ Flacks Cutting गर्ने ।
- १३ Mire-poix Cutting गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ Julienne Cutting गर्ने ।
- २ Wedge Cutting गर्ने ।
- ३ Slice Cutting गर्ने ।
- ४ Dice Cutting गर्ने ।
- ५ Jardinière Cutting गर्ने ।
- ६ Brunoise Cutting गर्ने ।
- ७ Mecedoine Cutting गर्ने ।
- ८ Barrel Cutting गर्ने ।
- ९ Shredded Cutting गर्ने ।
- १० Diamond Cutting गर्ने ।
- ११ Finely Chop Cutting गर्ने ।
- १२ Flacks Cutting गर्ने ।
- १३ Mire-poix Cutting गर्ने ।

कटिङ्ग

क्र. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
१.	Julienne Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Julienne Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): 1 cm.-2 2 inches लामो हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Julienne Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
२.	Wedge Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Wedge Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): मुख्यतया गोलो भेजीटेबल र कागतीलाई सफा गरेपछि आधा काट्ने र आधालाई अर्को आधा हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Wedge Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
३.	Slice Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Slice Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): Root vegetable वा अन्यलाई पातला हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Slice Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
४.	Dice Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Dice Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): भेजीटेबललाई आधा से.मी dice हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dice Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी

क्र. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
५.	Jardinie'rre Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Jardinie'rre Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): 2x2x15 mm हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Jardinie'rre Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
६.	Brunoise Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Brunoise Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): 1 mm Dice हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Brunoise Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
७.	Mecedoine Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Mecedoine Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): 5 mm Dice हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mecedoine Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
८.	Barrel Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Barrel Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): मादल आकारको हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Barrel Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
९.	Shredded Cutting गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): Shredded Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): लेटुस वा बन्दा लाई मसिनो लामो हुने गरि काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Shredded Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी

क. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
१०.	Diamond Cutting गर्ने ।	अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य(के): Diamond Cutting गर्ने । स्तर(कति राम्रो): हिरा आकार हुने गरि काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> ● Diamond Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
११.	Finely Chop Cutting गर्ने ।	अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य(के): Finely Chop Cutting गर्ने । स्तर(कति राम्रो): कुनै पनि भेजीटेबललाई मसिनो गरि काटिएको जस्तै : चप अनियन, चप गार्लिक इत्यादि	<ul style="list-style-type: none"> ● चप (Chop) कटिङ्गको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
१२.	Mire-poix Cutting गर्ने ।	अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य(के): Mire-poix Cutting गर्ने । स्तर(कति राम्रो): Root vegetable को छांटकाटलाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> ● Mire-poix Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
१३.	क्यूब कटिङ्ग (Cube) :	गाजर वा अरु Root भेजीटेबललाई धोएर, छिलेर १ इन्चको गोठी काट्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
१४	डाईगनोल (Diagnol) :	छड्के गोलो काट्ने	<ul style="list-style-type: none"> ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
१५	डायमण्ड कटिङ्ग (Diamond)	हिरा आकार काट्ने	<ul style="list-style-type: none"> ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू 	१५ मी	३० मी	४५ मी
१६.	सेग्मेण्टेड (Segmented)	सुन्तला वा अन्य Citrus fruit को बाहिरी बोक्रा र भित्री सेतो भागलाई काटेपछि, भित्रको citrus भागलाई राम्रो काट्ने		१५ मी	३० मी	४५ मी
		जम्मा		४	६	१२

सब मोड्युल : २.२ म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयार गर्ने ।

समय : ३० मि (सै) + १ घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = २ घण्टा

बर्णन:

यस म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ जि जि पेष्ट तयारी गर्ने ।
- २ म्यारिनेटिङ्ग (इन्डियन/नेपाली, कन्टिनेन्टल, चाइनिज) मसलाहरु तयार पार्ने ।

कार्यहरु:

- १ जि जि पेष्ट तयारी गर्ने ।
- २ म्यारिनेटिङ्ग (इन्डियन/नेपाली, कन्टिनेन्टल, चाइनिज) मसलाहरु तयार पार्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मि
व्यवहारिक : ४५ मि

निर्दिष्ट कार्य: १. G.G. Paste तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ लहसुन र अदुवालाई राम्रो संग तास्ने । ७ सफा संग पखाल्ने । ८ अदुवालाई सानो सानो टुक्रा गरेर काट्ने र लहसुन संग मिसाउने । ९ ब्लेण्डर मेसिनमा अदुवा र लहसुन संग सफा पानी राखेर ब्लेण्ड गर्ने, जवसम्म सवै अदुवा लहसुन राम्रो संग Blend होस् । १० ब्लेण्डरबाट निकालेर सफा Bowl मा राखेर फ्रिजमा राख्ने । ११ सुरक्षा/साबधानी अपनाउने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव । कार्य G.G. Paste तयार गर्ने । मापदण्ड ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रोसंग Blend गरेको नरम Paste ● सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	G.G. Paste ● G.G. Paste को अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी १ किलो G.G. Paste को लागि : ● लहसुन-५०० ग्राम ● अदुवा-५०० ग्राम ● सफा पानी - १०० मि.लि. ● सुरक्षा र साबधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: ब्लेण्डर मेसिन, चपिंग बोर्ड, छुरी ।

सुरक्षा/साबधानीहरू:

- ब्लेण्डर मेसिन होशियारीपूर्वक चलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट काय: २ म्यारिनेटिंग (इन्डियन/नेपाली, कन्टिनेन्टल, चाइनिज) मसलाहरु तयार पार्ने ।

कुल समय : १ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मि

व्यवहारिक : ४५ मि

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ इण्डियन मसलाहरु: ७ धुलो मसला : जीरा, धनियां, खुर्सानी, गरम मसला, चाट मसला, चना मसला, बेसार हिंग ८ साबूत मसला : जीरा, खुर्सानी, तेजपात, कालो जीरा, दालचिनी, सुकुमेल, ल्वाङ्ग, अलैंची, मेथी, सौंफ, करीपत्ता, जाइफल, साफ्रोन, जयपत्ती, तिल, लट्टे इत्यादि ९ पेष्ट मसला : G.G. पेष्ट, इमली १० कन्टिनेन्टल मसलाहरु: मस्टर्ड पाउडर, कालो मरिच, सेतो मरिच, नून ११ हर्वसहरु : बेसिल, तेजपात, Chives, Dill, Parsley, Marjoram, mint, sage, oregano, Rosemary, Tarragon, Thym इत्यादि १२ बोटल : Worcestershire, vinegar etc. १३ चाइनिज: Soy sauce, oyster sauce, tomato ketchups, black bean sauce, Five spices, wild pepper powder, Salt Pepper १४ सुरक्षा/साबधानी अपनाउने । १५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यस्थल सफा गर्ने । १७ ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरु ● कार्य म्यारिनेटिंग मसलाहरु तयार गर्ने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● मिसावट नभएको सफा पाउडर मसलाहरु, Expire नभएको बोटल ससहरु, ताजा पिसेको मसलाहरु ● सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>म्यारिनेटिंग मसला :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न मसलाहरुको अवधारणा ● अवयवहरु ● बनाउने तरीकाहरु ● पूर्व साबधानी ● इण्डियन मसलाहरु सुख्खा, पेष्ट र गेडा ● कन्टिनेन्टल मसला र हर्वस, बोटल ससहरु ● चाइनिज मसलाहरु, बोटल ससहरु ● सुरक्षा र साबधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: ब्लेण्डर मेशिन, धुलो मसला राख्ने बट्टाहरु, रेफ्रिजेरेटर, धुलो सुख्खा: कालो मरिच, सेतो मरिच, अजिनीमोटो, टिमुर, स्टार एनिस (चकी फूल) ।

सुरक्षा/साबधानीहरु:

- धुलो मसला हावा नछिर्ने बत्तीमा बन्द राख्ने ।
- Paste मसलाहरु रहेको भांडा Cling film ले छोपेर रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने ।
- बोटलहरु सफा संग पुछेर राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सब मोड्युल : २.३ ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारी गर्ने

समय : ३ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = ९ घण्टा

बर्णन:

यस ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु ब्रेड कम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ ब्रेड कम्ब तयारी गर्ने
- २ ब्याटर तयारी गर्ने
- ३ जनरल /नान डो तयार गर्ने
- ४ पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने ।
- ५ क्रस्टी डो तयार गर्ने ।
- ६ स्पन्ज केक बेस तयार गर्ने ।

कार्यहरु:

- १ ब्रेड कम्ब तयारी गर्ने
- २ ब्याटर तयारी गर्ने
- ३ जनरल /नान डो तयार गर्ने
- ४ पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने ।
- ५ क्रस्टी डो तयार गर्ने ।
- ६ स्पन्ज केक बेस तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: १. ब्रेड कम्ब तयार गर्ने ।

कुल समय : १.३० घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ ब्रेड (पाउरोटी) लाई टुका टुका पारी एउटा Baking tray मा राख्ने । ७ तातेको ओवनमा Bake गर्ने जवसम्म हल्का खैरो होस् । ८ ओवनबाट निकालेर चिसो बनाउने र ब्लेण्डरमा राखेर धूलो बनाउने । ९ चालेर हावा नछिर्ने बट्टामा बिको बन्द गरी राख्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव । <u>कार्य (Task):</u> ब्रेड कम्ब तयार गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकनाशको सफा ब्रेड कम्ब सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>ब्रेड कम्ब :</u> <ul style="list-style-type: none"> ब्रेड कम्बको अवधारणा अवयवहरू बनाउने तरीकाहरू पूर्व सावधानी १ किलो ब्रेडकम्बको लागि : १२०० ग्राम पुरानो राम्रो पाउरोटी <ul style="list-style-type: none"> सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: Baking tray, Oven, चाल्ने जाली, हावा नछिर्ने बट्टा (बिको भएको) ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: Bake गर्दा डहन नदिने । Baking tray oven बाट निकाल्दा सावधानी अपनाउने । Blender चलाउँदा सावधानी अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: २ व्याटर तयारी गर्ने ।

कुल समय : १.३० घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ अण्डाफुटाएरएउटा सानो बाटा (Mixing bowl) मा राख्ने । ७ हिक्स्क (Whisk) ले बिस्तारै फिट्ने र अलि गरेर मैदा हाल्दै फिट्दै जाने । ८ पानी र नून हाल्ने र राम्ररी फिट्ने । ९ Strainer मा व्याटरलाई राम्रो संग छानेर सफा बाटामा राख्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू । <u>कार्य</u> व्याटर तयारी गर्ने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सफा, गिर्खा रहित नरम व्याटर सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> व्याटर तयारी : व्याटर तयार पार्ने अवधारणा अवयवहरू घोल्ने तरीका पूर्व सावधानी अवयवहरू : अण्डा-२ सफा पानी-५० f.लि. नून-स्वाद अनुसार मैदा-६० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि।

ज्याबल तथा उपकरण: व्याटर फिट्ने (Whisk), मेडियम स्ट्रेनर। मिक्सिंग बल, सुर

सुरक्षा तथा सावधानी:

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३. जनरल /नान डो तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा (Bowl) बाटामा मैदा र बेकिंग पाउडर चालेर राख्ने, अण्डा फुटाएर राख्ने र अरु बाँकी सबै अवयव राखेर सफा हातले राम्रो संग मुछ्ने । ७ सफा मलमल कपडालाई भिजाएर निचोरेर डो लाई छोपेर १५-२० मिनेट राख्ने । ८ रोटी (नान) पकाउन डो तयार भयो । ९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १० ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <u>कार्य</u> जनरल /नान डो तयार गर्ने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । राम्रो संग मुछेको नरम डो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> जनरल डो तयारी : जनरल डो अवधारणा बनाउने तरीका पूर्व सावधानी अवयव : मैदा-१ किलो पानी-३०० मिलि नून-१५ ग्राम चिनी-६० ग्राम दुध-३०० मिलि. अण्डा-२ वटा बेकिंग पाउडर-१० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

ज्यावल तथा उपकरण: मैदा चाल्ने जाली, मुछ्ने Stainless steel को बाटा, छोप्ने मलमल कपडा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: तयार डो लाई खुल्ला हावामा नछोपी नराख्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मि
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४ पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ मैदालाई चालेर एउटा सफा Bowl मा राख्ने । ७ अण्डालाई फुटाएर राख्ने । ८ बाँकी सबै अवयवहरू राखेर सफा हातले मुछेर dough बनाउने । ९ सफा मलमल कपडा भिजाएर छोपेर करीव १५ मिनेट राख्ने ताकी फूलोस् । १० बराबर आठ भागमा विभाजन गरी डल्लो बनाउने । ११ सफा टेबुलमा अलि मैदा छरेर डल्लोलाई ६ ईन्चका गोलो रोटी बेलने । १२ बेकिंग tray मा राखेर तातेको oven मा करीव आधा पकाएर राख्ने । १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १५ कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । <u>कार्य</u> पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । राम्रो संग मुछेको नरम डो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> जनरल डो तयारी : जनरल डो अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी अवयव : मैदा-१ किलो पानी-३०० मिलि नून-१५ ग्राम चिनी-६० ग्राम दुध-३०० मिलि. अण्डा-२ वटा बेकिंग पाउडर-१० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

ज्यावल तथा उपकरण: बेकिंग ट्रे, Oven, बेलना (Roller pin) ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: पिज्जा रोटीलाई पूरा पाक्न नदिने । ओभन चलाउँदा सावधानी अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ५ कस्टी- डो बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयत संकलन गर्ने ।</p> <p>३ ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफासुगधर राख्ने ।</p> <p>५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>कस्टी- डो बनाउने तरिका</p> <p>-मैदालाई चालेर एउटा साने वाटामा राख्ने ।</p> <p>-वटर रोर हल्का संग मिसाउने, बालुवा जस्तै फुरं हुने गरी ।</p> <p>-विचमा हल्का खाल्डो बनाउने ।</p> <p>-चिनी र अण्डा फुटाएर हाल्ने ।</p> <p>-हल्का संग मुछ्ने र नरम डो तयार गर्ने ।</p> <p>-एपल पाई तयार गर्न यो डो लाई प्रयोग गर्ने ।</p>	<p>अवस्था</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) :</p> <p>कस्टी- डो बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <p>-कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</p> <p>-वहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-सफासंग तयार गरिएको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनइएको ।</p> <p>-कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>कस्टी- डो</p> <p>-कस्टी- डो बनाउने अवधारणा</p> <p>-अवयव</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-पुर्व सावधानी</p> <p>कस्टी- डो बनाउन अवयव</p> <p>मैदा - २०० ग्राम</p> <p>चिनी - ६० ग्राम</p> <p>वटर - १०० ग्राम</p> <p>अण्डा - १ वटा</p> <p>नुन - १ चिम्टी</p>

ज्यावल तथा उपकरण: (Mixing board), Mould, मैदा चाल्ने जाली

सुरक्षा तथा सावधानी: अण्डा फुटाएर राख्दा अण्डाको बोका जाना नदिन, व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउनु, कार्यास्थल सफा सुगधर राख्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ६ स्पञ्जकेक वेस तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयत संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुगधर राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने ।</p> <p>स्पञ्जकेक वेस बनाउने तरिका</p> <p>- एउटा साफा बल्लमा अण्डालाई फुटाएर राख्ने ।</p> <p>- अण्डाको सेतो र पहेलो भागलाई छुट्याउने ।</p> <p>- एउटा सफा मिक्सिङ बल्लमा अण्डाको सेतो भाग र चिनी राखेर नविराईकन Wire Whisk ले पुरा फिंज -(वाक्लो) हुने गरी फिट्ने ।</p> <p>- अण्डाको पहेलो भाग पनि राखेर फिट्ने ।</p> <p>- छानेको मैदालाई बिस्तारै राखेर (fuld) गर्ने र वटर संग भेनिला राखेर हल्का मिसाउने ।</p> <p>-बेक गर्ने Mould मा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>- १८० सेल्सियस (३५०°F) को तापक्रम रहेको Oven मा करिब ३० मिनेट बेक गरेर पकाउने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल चुल्लो कामगर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>स्पञ्जकेक वेस तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कायचरणहरु क्रमिक रुपमा ● सम्पादन भएका । ● वहिरी तत्व नरहेको । ● सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु ● अपनइएको । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्पञ्जकेक वेस</p> <p>-कस्टी- डो बनाउने अवधारणा</p> <p>-अवयव</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-पुर्व सावधानी</p> <p>स्पञ्जकेक वेस बनाउन अवयव</p> <p>मैदा - ७५ ग्राम</p> <p>चिनी - १०० ग्राम</p> <p>वटर परलेको - १०० ग्राम</p> <p>अण्डा - ४ वटा</p> <p>भेनिला - १ चम्चा</p>

ज्यावल तथा उपकरण: मिक्सिङ बल्ल, Wire Whisk /whisk mechine, बेकिङ, Mould/Tray, Oven

सुरक्षा तथा सावधानी: अण्डा र चिनी फिट्दा एकदम क्रिम जस्ता, बेक गर्दा उड्न वाट वचाउन, व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउन, कार्यास्थल सफा सुगधर राख्ने

सब मोड्युल : २.४ Stock तयारी गर्ने ।

समय : २ घण्टा (सै) + ९ घण्टा (ब्या) = ११ घण्टा

बर्णन:

यसमा Stock तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु Stock तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ भेजीटेबल स्टक तयार पार्ने ।
- २ हवाईट स्टक तयार गर्ने ।
- ३ ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।
- ४ फिस स्टक तयार गर्ने ।

कार्यहरु:

- १ भेजीटेबल स्टक तयार पार्ने ।
- २ हवाईट स्टक तयार गर्ने ।
- ३ ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।
- ४ फिस स्टक तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. भेजीटेल स्टक तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पकाउनु, पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ बाक्लो पिंध भएको स्टक पट तताउनुहोस् ।</p> <p>७ पानी खन्याउनुहोस र बांकी सबै अवयवहरू राखेर उमाल्ने ।</p> <p>८ पानी उम्लनासाथ आगोको ताप कम गरी सिमर (Simmer) करीब १ घण्टा गर्ने ।</p> <p>९ मसिनो जालीमा छान्ने ।</p> <p>१० छानेर आएको भोललाई नै भेजीटेल स्टक भनिन्छ</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको</p> <p>कार्यस्थल, पकाउने चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, पकाउने नक्शा (Recipe), आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>कार्य</p> <p>भेजीटेल स्टक तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । स्टकको सफा सुगन्ध र स्तरीयता कायम भएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>भेजीटेल स्टक :</p> <ul style="list-style-type: none"> भेजीटेल स्टकको अवधारणा अवयवहरू (Ingredients) बनाउने तरीकाहरू पूर्व सावधानी <p>३ लिटर स्टकको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> प्याज, गाजर, सेलरी, लोक र सलगम-१ किलो बुके गानी (Bouquet garni) तेजपात, गेडा मरीच, थाईम र पार्सलीको दाथ सबै जम्मा गरेर सफा मलमलको कपडामा पोको पार्ने । करीब २० ग्राम, पानी ३ टिटर सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चपिंग बोर्ड (हरियो), भेजीटेल काट्ने छुरी, छान्ने जाली र स्टक पकाउने पट (Pot)

सुरक्षा/सावधानीहरू: छुरी सावधानीपूर्वक चलाउने काट्ने व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २.३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. हवाईट स्टक तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ हाडलाई टुक्रा पार्ने, बोसो सबै निकाल्ने ।</p> <p>७ हाडलाई बाक्लो पिंध भएको भांडोमा राखी छुट्टै पानी हाली उमाल्ने, उमालेको पानीलाई फालेर सफा चिसो पानीमा हाडको टुक्राहरू पखाल्ने ।</p> <p>८ सोही भांडामा हाडसंग मिरेप्वाबुके गर्नी र ३.५ लिटर पानी हाल्ने ।</p> <p>९ सानो आगो (Simmering point) मा करीब ३ देखि ४ घण्टासम्म बिस्तारै पकाउने ।</p> <p>१० बिस्तारै मसिनो जालीमा छान्ने ।</p> <p>११ छानेर आएको भोललाई चिसो गरी फिजमा राख्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>कार्य:</p> <p>हवाईट स्टक तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सफा धमिलो नभएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>हवाईट स्टक :</p> <ul style="list-style-type: none"> हवाईट स्टकको अवधारणा अवयवहरू बनाउने तरीकाहरू पूर्व सावधानी <p>३ लिटर हवाईट स्टकको लागि अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा सफा हाड-१ किलो मिरेप्वा-१०० ग्राम बुकेगानी-१०० ग्राम पानी-३.५ लिटर छुट्टै पानी सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: बाक्लो पिंध भएको भांडा, छान्ने मसिनो जाली, Vegetable काट्ने chopping board

सुरक्षा/सावधानीहरू: Stock बनाउँदा नून नराख्ने, नचलाई पकाउने । Stock पकाउँदा नउमाली तयार गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ३.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३ ब्राउन स्टक तयार पार्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६ हड्डीलाई टुका गर्ने, त्यसमा रहेको Marrow वा Fat लाई फाल्ने । ७ फ्राई प्यानमा तेल तताउने । ८ हड्डीको टुक्राहरूलाई ब्राउन हुने गरी राम्रोसंग भुट्ने । ९ स्टक पटमा पानी उमाल्ने र ब्राउन गरेको हड्डी पानीमा राख्ने । १० Mirepoix लाई पनि हड्डी बाउन गरेको फ्राइ प्यानमा नै ब्राउन हुने गरी भुट्ने र पानीमा राख्ने । ११ टोमाटो प्युरी, गोलभेंडाको छांटकांट २ बुके गार्नी पानीमा राख्ने १२ Simmer heat मा कमसेकम ४ घण्टा पकाउने । १३ मसिनो जालीमा छान्ने । १४ चिसो पारेर फ्रिजमा राख्ने । १५ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू । <u>कार्य</u> ब्राउन स्टक तयार गर्ने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ब्राउन कलर कम तेलयुक्त खुशबुदार सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	ब्राउन स्टक : <ul style="list-style-type: none"> ब्राउन स्टकको अवधारणा अवयवहरू बनाउने तरीकाहरू ३ लीटर ब्राउन स्टकको लागि : <ul style="list-style-type: none"> सफा ताजा हड्डी-१ किलो मिरेप्वा-२०० ग्राम -प्याज, लिक, सलगम, सेलरी र गाजर) गोलभेंडाको छांटकांट-६० ग्राम टोमाटो प्युरी-५० मि.लि. बुके गार्नी-१ -तेजपाट, थाईम, गेडा मरिच र पार्सलीको दांथ मलमल कपडामा पोको पारेको) पानी-३.५ लीटर तेल-५० मि.लि. सुरक्षा र सावधानीहरू । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: हड्डी टुका पार्ने Bone chopper knife, चपिङ बोर्ड, भेजीटेबल काट्ने छुरी, स्टकपट, छान्ने मेडियम, स्टेनर । **सुरक्षा/सावधानीहरू:** हड्डी काट्दा उछिट्टिएर जान सक्छ । Choppes वा छुरी चलाउंदा होशियार अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४ फिस स्टक तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ माछाको हड्डीलाई साना साना टुक्रा गरेर सफा पानीमा पखालेर पानी तर्काउने । ७ बाक्लो पिंध भएको भांडामा बटर तताउने र प्याजलाई केही मिनेट बफाउने र हड्डी राखेर भुट्ने ८ पानी खन्याउने र बेकेगार्नी हालेर करीब २० मिनेटसम्म मधुरो आंचमा पकाउने । ९ मसिनो जालीमा छान्ने र कागतीको रस राखेर मिलाउने । १० रेफ्रिजेरेटरमा चिसो भएपछि राख्ने । ११ स ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव । <u>कार्य</u> फिस स्टक तयार गर्ने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । सफा, सुगन्ध भएको भोलिय पदार्थ सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	फिस स्टक : <ul style="list-style-type: none"> फिस स्टकको अवधारणा अवयव बनाउने तरिका २ लिटर फिस स्टकको लागि : <ul style="list-style-type: none"> ताजा सफा माछाको हड्डी-१ किलो काटेको प्याज-६० ग्राम बटर-४० ग्राम बुके गार्नी-१ कागतीको रस-२० मि.लि. पानी २.५ लि. सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: चपिङ बोर्ड, बाक्लो पिंध भएको भांडा, छान्ने जाली । **सुरक्षा/सावधानीहरू:** माछाको हड्डी काट्दा सावधानी राख्ने । नूनको प्रयोग नगर्ने । Simmering heat मा स्टक पकाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सब मोड्युल : २.५ बेसिक कन्टिनेन्टल सस तयारी गर्ने ।

समय : ३ घण्टा (सै) + ९ घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन:

यस बेसिक कन्टिनेन्टल सस तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु बेसिक कन्टिनेन्टल सस तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ मायोनेज सस् बनाउने ।
- २ टोमाटो सस् बनाउने ।
- ३ भेलुटे सस् बनाउने ।
- ४ बेसामेल सस् बनाउने ।
- ५ स्पग्नोल (ब्राउन) सस् बनाउने ।
- ६ हलान्डेज सस् बनाउने ।

कार्यहरु:

- १ मायोनेज सस् बनाउने ।
- २ टोमाटो सस् बनाउने ।
- ३ भेलुटे सस् बनाउने ।
- ४ बेसामेल सस् बनाउने ।
- ५ स्पग्नोल (ब्राउन) सस् बनाउने ।
- ६ हलान्डेज सस् बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: १ मायोनेज सस् बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा Mixing bowl मा अण्डाको पहेलो भाग संग नून, मरिच र सस्यु हाल्ने, केही थोपा भिनेगर र तेल हाल्ने whisk ले चलाउने । ७ थोपा थोपा गर्दै तेल हाल्दै नरोकीकन चलाउदै जाने, बाक्लो भएपछि केही थोपाहरू भिनेगर हाल्ने, भिनेगरले केही पातलो गर्ने गर्छ । ८ माथिको चरण दोहोरयाउदै जाने, तेल हाल्दै चलाउदै जाने, बाक्लो भए पछि भिनेगर हालेर फिट्टै जाने, जवसम्म सबै तेल र भिनेगर Mayonnaise मा मिसिन दिने ९ बाक्लो किम जस्तो नरम चिल्लो हुनेछ । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । कार्य मायोनेज सस बनाउने । मापदण्ड ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● किम जस्तो नरम चिल्लो बनावट ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	मायोनेज सस : ● मायोनेज सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी १ लिटर मायोनेज बनाउनका लागि : ● अण्डाको पहेलो भाग-६ वटा ● तेल (सनफ्लावर)-१ लिटर ● भिनेगर-८० मि.लि. ● ससुको धुलो-१ चिया चम्चा ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Mixing , Bowl (वाटा), Whisk (व्हीस्क) ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: मायोनेज बनांदा फिट्टै जानु पर्छ । फिट्टे रोकियो भने सस् फाट्ने डर हुन्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३०

निर्दिष्ट कार्य: २. टोमाटो सस् बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ बाक्लो पिंघ भएको एउटा Sauce Pan मा बटरलाई पगाल्ने र मिरेप्वा राखेर पाक्ने गरी भुट्टने । ७ मैदा राखेर करीव ५ मिनेटसम्म मैदालाई राम्रो पाक्ने गरी भुट्टने । (हल्का खैरो हुने गरी) ८ बांकी रहेको अरु सबै अवयव राख्ने र उम्लन दिने । ९ करीव ४० देखि ४५ मिनेट सम्म simmer गर्ने । १० बुकेगार्नी निकालेर फाल्ने । ११ सफा जालीमा घोट्टेर छान्ने र सफा Sauce pan मा राख्ने नून, मरिच ठीक छ छैन Taste गर्ने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । कार्य टोमाटो सस बनाउने । मापदण्ड ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● रातो रंग ● नरम ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	टोमाटो सस : ● टोमाटो सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी १ लिटर टोमाटो सस बनाउनका लागि : ● बटर-६० ग्राम ● मैदा-६० ग्राम ● मिरेप्वा-१५० ग्राम ● टोमाटोको छ्वाँटकाँट-६० ग्राम ● टोमाटो प्युरी-१०० मि.लि. ● स्टक-१ लि. ● बुके गार्नी-१ ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Sauce pan, छान्ने जाली (Strainer), Whisk (व्हीस्क) ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस् तयारी गर्दा सावधानी अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३०

निर्दिष्ट कार्य: ३. भेलुटे सस् बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा बाक्लो पिंध भएको Sauce pan मा बटरलाई पगाल्ने । ७ मैदा हालेर भुट्ने, केही हल्का खैरो Blond हुन्जेल भुटेर Roux बनाउने । ८ बिस्तारै स्टक खन्याउने र राम्रो संग Whisk ले चलाउने र बुकेगार्नी, नून, मरिच हाल्ने । ९ २५ देखि ३० मिनेट सम्म simmer गरेर पकाउने । १० बुकेगार्नी निकालेर फाल्ने ११ जालीमा राम्रो संग घोटेर छान्ने र सफा sauce pan मा राख्ने १२ फेरी तताउने, नून, मरिच ठीक छ/छैन चेक गर्ने । १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १५ कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । कार्य भेलुटे सस् बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हल्का पहेंलो सेतो रंग • नरम • ठिकै बाक्लो • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	भेलुटेसस सस : • भेलुटे सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी १ लिटर भेलुटे सस बनाउनका लागि • बटर-५० ग्राम • मैदा-५० ग्राम • स्टक-१ लिटर • बुकेगार्नी-१ • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सस् पान, काठको दाबिलो छान्ने जाली (Strainer), Whisk (व्हीस्क) ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: Roux पकाउँदा डढ्न नदिने । Roux तातो भएमा stock चिसो मिसाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३०

निर्दिष्ट कार्य: ४. बेसामेल सस् बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ बाक्लो पिंध भएको एउटा सस्पानमा बटरलाई पगाल्ने, मैदा राखेर भुट्ने (White Roux) ७ बिस्तारै दुधलाई खन्याउँदै Whisk ले राम्ररी फिट्ने । ८ स्टिडेड अनियन, नून, मरिच हालेर उमाल्ने । ९ आगो सानो बनाएर २० देखि २५ मिनेटसम्म Simmer गर्ने । १० स्टिडेड अनियन निकालेर फाल्ने । ११ मसिनो जाली भएको स्ट्रमा घोटेर छान्ने । १२ नून र मरिच ठीक छ/छैन चेक गर्ने । १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १५ कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । कार्य बेसामेल सस बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • दुधिलो, सेता, नरम, स्वादिलो, आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	बेसामेल सस : • बेसामेल सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी १ लिटर बेसामेल सस बनाउनका लागि • बटर-४० ग्राम • मैदा-४० ग्राम • दुध-१ लिटर • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • स्टिडेड अनियन-१ • सिंगै सानो छिल्लेको प्याजलाई तेजपात बेरेर ल्वांग घोचेर राखेको • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सस् पान, काठको दाबिलो, छान्ने जाली (Strainer), Whisk (व्हीस्क) ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: दुध डढ्ने समभावना भएकाले समय समयमा चलाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३०

निर्दिष्ट कार्य: ५. स्पाग्नोल (ब्राउन) सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा बाक्लो पिंघ भएको सस पानमा बटर पगाल्ने, मिरिप्या राखेर खैरा हुन गरी भुट्ने, मैदा राखे: मैदालाई पनि खैरो गरी भुट्ने । ७ विस्तारै ब्राउन स्टकलाई हाल्दै Whisk ले चलाउदै मिलाउने । ८ टोमाटोको छाँटकाँट, टोमाटो प्यूरी, नून र मरिच हाल्ने । ९ उम्लन दिने । १० आगो सानो गर्ने र करिब ३५ देखि ४० मिनेट simmer गर्ने ११ बुकेट गर्नी निकालेर फाल्ने । १२ मसिनो जाली भएको strainer मा घोटेर छान्ने । १३ नून ठीक छ/छैन चेक गर्ने । १४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यस्थल सफा गर्ने । १७ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव । कार्य स्पाग्नोल (ब्राउन) सस बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • नरम, ब्राउन कलर • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	बेसामेल सस : • स्पाग्नोल सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी १ लिटर स्पाग्नोल सस बनाउने • बटर-५० ग्राम • मैदा-५० ग्राम • ब्राउन सस-१ लिटर • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • Mirepurix -१०० ग्राम • टोमेटो छाँट-६० ग्राम • टोमेटो प्यूरी-५० मि. • बुकेगार्नी-१ • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: सस पान, काठको दाबिलो, छान्ने जाली (Strainer), Whisk (क्लीस्क)

सुरक्षा/सावधानीहरू: दुध डहने समभावना भएकाले समय समयमा चलाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३०

निर्दिष्ट कार्य: ६ हलान्डेज सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा मिक्सिंग बलमा अण्डाको पहेंलो भाग र मन तातो पानी हालेर Whisk ले फिट्टै जाने । ७ बललाई उम्लेको तातो पानी माथि राखेर अण्डालाई चलाउदै गर्ने, पगलेको बटर विस्तारै खनयाउदै फिट्टै जाने, बाक्लो हुँदै आउ.छ, बाक्लो भएपछि केही थोपा भिनेगर हालेर फिट्टे । ८ बटर हाल्दै फिट्टै, बाक्लो भएपछि भिनेगर हालेर फिट्टे, यहि क्रम जारी राख्ने । ९ स्वाद अनुसार नून र कुटेको (Crushed) कालो मरिच हाल्ने, तयार गर्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव । कार्य हलान्डेज सस बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पहेला रंग • नरम • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	हलान्डेज सस : • हलान्डेज सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि हलान्डेज सस : • अण्डाको पहेंलो भाग-३ वटा • भिनेगर-३० मिलि. • बटर (पगलेको)-२०० ग्राम • मन तातो पानी-४० मि.लि. • नून-स्वाद अनुसार • कुटेको कालो मरिच-१ चिम्टि • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: Mixing Bowl, तातो उम्लेको पानी राख्ने भाँडा, Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू: फिट्टेको मिलेन भने सस फाट्न सक्छ । लामो समय सम्म ससलाई राख्न सक्दैन, तुरुन्तै पस्कने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब मोड्युल : २.६ इन्डियन ग्रेभि तयारी गर्ने ।

समय : २ घण्टा ३० मिनेट (सै) + ७ घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = १० घण्टा

बर्णन:

यस इन्डियन ग्रेभि तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरू इन्डियन ग्रेभि तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ Fresh Gravy तयार गर्ने ।
- २ Red Gravy / (मखनि ग्रेभी) तयार गर्ने
- ३ Yellow/Brown Gravy तयार गर्ने ।
- ४ White Gravy/ (मुग्लाई ग्रेभी) तयार गर्ने ।
- ५ Green Gravy तयार गर्ने ।

कार्यहरू :

- १ Fresh Gravy तयार गर्ने ।
- २ Red Gravy / (मखनि ग्रेभी) तयार गर्ने
- ३ Yellow/Brown Gravy तयार गर्ने ।
- ४ White Gravy/ (मुग्लाई ग्रेभी) तयार गर्ने ।
- ५ Green Gravy तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. फ्रेस ग्रेभी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा ससपानमा तेललाई तताउने, तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल दालचिनीलाई पड्काउने । ७ चप अनियन हालेर कल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, अदुवा, लहसुनको पेष्ट पनि हाल्ने र सुगन्ध आउने गरी भुट्ने । ८ बाकी रहेको सुख्खा मसलाहरू सबै हाल्ने १ मिनेट जति भुट्ने । ९ चप टोमेटो हाल्ने र आवश्यक परेमा हल्का पानी हालेर पकाउने । १० फ्रेस ग्रेभी तयार भयो । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य</u> फ्रेस ग्रेभी बनाउने । <u>मापदण्ड</u> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • यथाशिघ्र तुरुन्त बनिने • स्वादिलो ग्रेभी • एकैनासको कटिड • बाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<u>फ्रेस ग्रेभी :</u> • फ्रेस ग्रेभी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <u>फ्रेस ग्रेभी बनाउन अवयव :</u> • तेल-३० मि.लि. • चप अनियन-३०० ग्राम • चप टोमेटो-१५० ग्राम • लहसुन अदुवा पेष्ट-२० ग्राम • बेसार-१ चिम्टि • जीरा धुलो-३ ग्राम • धनियां धुलो-३ ग्राम • गरम मसला-१ चिम्टि • नून-स्वाद अनुसार • धुलो खुर्सानी-३ ग्राम • ल्वांग दालचिनी सुकुमेल-५ ग्राम • तेजपात-२ वटा • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: काठको दाबिलो, ससपान, चर्पिंग बोर्ड, छुरी ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: चप अनियन भुट्दा हल्का मात्र खैरो हुन दिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. रातो (मखन) ग्रेभी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा ससपानमा तेललाई तताउने । ७ गरम (Whole) मसला पड्काउने । ८ चप अनियन राख्ने हल्का भुट्ने । ९ अदुवा लहसुन पेष्ट संग कास्मिरि मिर्च हालेर करीव १ मिनेट भुट्ने, चप टोमेटो, टोमटो प्युरी, काजु पेष्ट हालेर मधुरो आंचमा करीव ५ मिनेट पकाउने । १० नून र अरु सबै सुख्खा मसलाहरू हालेर करीव ५-६ मिनेट जति पकाउने, पाकेपछि तेल माथि तैरिन थाल्छ । ११ बटर हालेर एक छिन चलाउने, रातो ग्रेभी तयार भयो १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य</u> रातो ग्रेभी बनाउने । <u>मापदण्ड</u> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • नरम रातो रंगको ग्रेभी • बाहिरी तत्व नरहेको • एकैनासको कटिड • आकर्षक तरीकाले तयार गरेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<u>रातो ग्रेभी :</u> • रातो ग्रेभी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया <u>रातो ग्रेभी बनाउन अवयव :</u> • 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 • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ब्लेण्डर, काठको दाबिलो, ससपान ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३ Yellow/Brown Gravy तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ स्लाईस गरेको अनियनलाई १८०° से. तातेको तेलमा हल्का खैरो हुने गरी (deep fry गर्ने) तेलमा तार्ने ।</p> <p>७ दहि, काजु पेष्ट सँग फ्राई गरेको अनियन राखी ब्लेण्ड गरी नरम पेष्ट बनाउने ।</p> <p>८ एउटा Sauce pan मा तेल लाई तताउने whole गरम मसलालाई पड्काउने, अदुवा, लहसुनको पेष्ट हाल्ने संगै अरु Dry मसलाहरू सवै हाली वास्ना आउने गरी हल्का भुट्ने, नून हाल्ने ।</p> <p>९ पेष्ट गरेको अनियन, टोमेटो प्युरी, टोमेटो चप करीव ५ मिनेट पकाउने, बराबर चलाई राख्ने ताकी नडढोस, तेल माथि तैरिन्छ र बटर हालेर हल्का पकाउने । ग्रेभी तयार भयो ।</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>	<p><u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य</u> पहेलो ग्रेभी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> पहेलो रंगको नरम ग्रेभी वाहिरी तत्व नरहेको एकैनासको कटिड वाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । </p>	<p><u>पहेलो ग्रेभी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पहेलो ग्रेभी बनाउने अवधारणा बनाउने प्रकृत्या <p><u>पहेलो ग्रेभी बनाउन अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> स्लाईस अनियन-१ किलो तेल ग्रेभी बनाउन-३० मि.लि. Whole गरम मसला १५ ग्राम अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम बेसार-५ ग्राम सादा दही-५०० मि.लि. चप टोमेटो-७५ ग्राम टोमेटो प्युरी-७५ ग्राम काजु पेष्ट-१०० ग्राम धुलो खुर्सानी-५ ग्राम जीरा पाउडर-५ ग्राम धनियां पाउडर-५ ग्राम करी पाउडर-१० ग्राम गरम मसला पाउडर-३ ग्राम बटर-५० ग्राम नून-स्वाद अनुसार तेल-प्याज Deep fry गर्न

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ब्लेण्डर, छुरी, चपिंग बोर्ड, फ्राई गर्न कराई, ससपान ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: ग्रेभी पकाउंदा एकनासले चलाई रहन ।व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४. White Gravy/(मुगलाई ग्रेभी) तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, र सरजाम संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ दुधमा काजु, प्याज, तेजपत्ता, सुकुमेल, राखेर उम्लन दिने, उम्लेपछि साईडमा राखेर १५ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने</p> <p>७ ब्लेण्डरमा राखी ब्लेण्ड गर्ने, मसिनो नरम पेष्ट बनाउने ।</p> <p>८ सफा सस पटमा तेललाई तताउने र तेजपत्ता र सुकुमेललाई पड्काउने ।</p> <p>९ आगोबाट सस्पानलाई सारेर लहसुन अदुवाको पेष्ट हाली केही छिन भुट्ने, ब्लेण्ड गरेको काजु पेष्ट हालेर फेरी आगो माथि राख्ने । अरु सवै सुख्खा मसला हालेर करीव ४-५ मिनेट हल्का आगामाथि पकाउने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य</u> White Gravy/ (मुगलाई ग्रेभी) तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । नरम सेतो ग्रेभी वाहिरी तत्व नरहेको एकैनासको कटिड आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । </p>	<p><u>सेतो ग्रेभी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सेतो ग्रेभी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृत्या पूर्व सावधानी <p><u>सेतो ग्रेभी बनाउन अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> काजु- १०० ग्राम प्याज (Sliced) -१०० ग्राम तेजपत्ता -२ बटा सुकुमेल -५ बटा दुध-आधा लिटर धनियां पाउडर-३ ग्राम सेतो मरिच धुलो-३ ग्राम अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम सुकुमेल पाउडर-१ चिम्टि तेल-३० मि.लि. ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ब्लेण्डर, काठको दाबिलो, ससपान, चपिंग बोर्ड, पट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सेतो ग्रेभी पकाउंदा प्याज तथा अन्य कुनै पनि रंग आउन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ५. पालक प्युरी (Green Gravy) तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ पालुंगोको सागलाई पात, डाँठबाट छुट्टयाउने, छुट्टयाइएका पातहरूलाई सफा पानीमा धुने र पखाल्ने । ७ उमालेको नून पानीमा उमाल्ने करीव ७५% पाकेपछि, पालकलाई चिसो पानीमा Refresh गर्ने । ८ पानीलाई तरकाएर मसिनो टुक्रा काट्ने, ब्लेण्डर मेसिनमा हालेर ब्लेण्ड गरी प्युरी बनाउने । ९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव । <u>कार्य</u> पालक प्युरी बनाउने । <u>मापदण्ड</u> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका • हरियो रंगमा नरम पालुंगोको सागको प्युरी । • बाहिरी तव नरहेको • एकैनासको कटिड • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	<u>पालक प्युरी :</u> • पालक प्युरी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <u>पालक प्युरी बनाउन अवयव:</u> • पालुंगो साग - १ किलो • उमाल्ने-पानी • नून • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ब्लेण्डर मेसिन, बलहरू, चपिंग बोर्ड, छुरी ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: पालकलाई प्युरी बनाउँदा काटेर मात्र हाल्ने । हल्का पानी हालेर ब्लेण्ड गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब मोड्युल : २.७ चाइनिज सस तयारी गर्ने ।

समय : ४ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १६ घण्टा

बर्णन:

यस चाइनिज सस तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु चाइनिज सस तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ मंचुरियन सस बनाउने ।
- २ हट एण्ड सावर सस बनाउने ।
- ३ स्विट एण्ड सावर सस बनाउने ।
- ४ हट सस बनाउने ।
- ५ हट गार्लिक सस बनाउने ।
- ६ लेमन सस बनाउने ।
- ७ मण्डारिन सस बनाउने ।
- ८ सेचुवान सस बनाउने ।

कार्यहरु :

- १ मंचुरियन सस बनाउने ।
- २ हट एण्ड सावर सस बनाउने ।
- ३ स्विट एण्ड सावर सस बनाउने ।
- ४ हट सस बनाउने ।
- ५ हट गार्लिक सस बनाउने ।
- ६ लेमन सस बनाउने ।
- ७ मण्डारिन सस बनाउने ।
- ८ सेचुवान सस बनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १ मंचुरियन सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा ससपटमा तेललाई गरम गर्ने, चप गार्लिक, अनियन र सेलेरी हालेर २-३ मिनेट सते गर्ने । ७ चप हरियो खुर्सानी हाल्ने, स्टकलाई खन्याउने, उम्लन दिने । ८ नून, मरिच, अजिनोमोटो र सोयसस हालेर ५ मिनेट सिभर गर्ने । ९ कर्नफ्लाउर र पानीको घोल बिस्तारै खन्याएर सस्लाई आवश्यक बाक्लो बनाउने । १० नुनको स्वाद मिलाउने र वर्सेटर सायर सस् राखेर पूर्णता दिने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको, कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य मंचुरियन सस बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हल्का पिरो स्वाद भएको सस् • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	मंचुरियन सस् : • मंचुरियन सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी मंचुरियन ससबनाउन अवयव : • तेल-५० मि.लि. • चप अनियन-४० ग्राम • चप सेलारे-३० ग्राम • चप गार्लिक-४० ग्राम • चप हरियो खुर्सानी-२० ग्राम • सोया सस-१५ मि.लि. • वर्सेटरसायर सस-३० मि.लि. • स्टक-डेढ लिटर • नून-स्वाद अनुसार • मरिच-स्वाद अनुसार • अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • कर्नफ्लाउर र पानीको घोल ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनका अभिलेख राख्न विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: छुरी, सस पट, चपिंग बोर्ड, बलहरू, ससलाडल (Sauce Ladle), सुप बल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस् धेरै बाक्लो वा पातलो हुनु हुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. हट एण्ड सावर सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा मिक्सिंग बलमा स्टक, सोयसस, चिनी, वोरसेस्टरसस र कर्नफ्लाउर राखेर सबैलाई घोलने । ७ चाईनिज कराही वा ससपटलाई तताउने, तेलहाल्ने, चप गार्लिक, जिंजर र धुलो खुर्सानी हालेर १५ सेकेण्डजति भुट्टने । ८ कर्नफ्लाउरको घोल राखेर उम्लन दिने । ९ काठको दाबिलोले गिर्खा नहुने गरी चलाई राख्ने । १० सस् बिस्तारै ठाँके बाक्लो भएपछि भिनेगर नून मरिच राखेर अमिलो पिरो स्वाद मिलाउने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य हट एण्ड सावर सस बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • अमिलो पिरो स्वाद रहेको सस् • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	हट एण्ड सावर सस् : • हट एण्ड सावर सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि हट एण्ड सावर सस बनाउन अवयव : • स्टक-५०० मि.लि. • सोयसस-५० मि.लि. • चिनी-३० ग्राम • वोरसेस्टर सस-१५ मि.लि. • तेल (Olive) -२० ग्राम • मसिनो चप जिंजर-१५ ग्राम • मसिनो चप गार्लिक-२० ग्राम • खुर्सानी धुलो-१० ग्राम • हरियो चप खुर्सानी-२ वटा • भिनेगर-२० मि.लि. • नून मरिच-स्वाद अनुसार • कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: छुरी, काठको दाबिलो, चपिंग बोर्ड, मिक्सिंग बल, चाईनिज Wok, ससपान ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस् पकाउंदा ज्यादा बाक्लो हुनु हुँदैन । पिरो अमिलो स्वाद ठीकै हुनु पर्दछ । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३ स्वीट एण्ड सावर सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ कर्न फ्लाउर र पानी एउटा कचौरामा घोलेर छेउमा राख्ने । ७ एउटा सफा ससपटमा बांकी सबै अवयव राखेर हल्का आगोमा पकाउने । ८ काठको दाबिलोले चलाउँदै जाने, चिनी पग्लने गरी पकाउने । ९ घोलेको कर्नफ्लाउर बिस्तारै खन्याउने र चलाउँदै जाने । १० करीव १ मिनेट पकाएपछि सस् ठीकै बाक्लो हुन्छ र आगोबाट निकाल्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <u>कार्य</u> स्वीट एण्डसावर सस बनाउने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । हल्का गुलियो अमिलो स्वाद भएको सस् सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	स्वीट एण्ड सावर सस् : <ul style="list-style-type: none"> स्वीट एण्ड सावर सस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि स्वीट एण्ड सावर सस बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> टोमाटो केचअप-१०० मि.लि. पाइनेपल जुस-१०० मि.लि. भिनेगर-५० मि.लि. चिनी-४० ग्राम मस्टर्ड पाउडर-१ चिम्टि कर्नफ्लाउर-१० ग्राम पानी-२० मि.लि.(कचौरामा घोल्ने) कार्यस्थल, ज्यावलको सरसफाई । ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: ससपट /Wok, काठको दाबिलो, कचौरा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस्लाई धेरै बाक्लो हुने गरी नपकाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४. हट सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सुख्खा रातो खुर्सानीको भेट्टो निकालेर फाल्न र सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ७ सफा पानीमा खुर्सानीलाई भिजाएर राख्ने ३० मिनेटसम्म । ८ एउटा सफा पटमा राखेर पानी संग नरम हुने गरी उमालेर पकाउने । ९ आगोबाट निकालेर चिसो हुन दिने । १० पानी संगै ब्लेण्डरमा मिहिन हुने गरी ब्लेण्ड गर्ने । ११ एउटा सफा चाईनिज कराही वा ससपटमा तेललाई तताउने र चप सेलरीलाई सते गर्ने, प्युरी बनाएको खुर्सानी, टोमाटो प्युरी सोयसस र स्टार एनिस राखेर मध्यम आंचमा १५ मिनेट पकाउने र स्वाद अनुसार नून मिलाउने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <u>कार्य</u> हट सस बनाउने । <u>मापदण्ड</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । एकदमै पिरो रातो खुर्सानीको सस् सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	हट सस् : <ul style="list-style-type: none"> हट सस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी हट सस सस बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> रातो खुर्सानी -५०० ग्राम तेल-३०० मि.लि. टोमाटो प्युरी-२०० मि.लि. चप सेलेरी चप-१० ग्राम स्टार एनिस-५० ग्राम सोय सस्-३० मि.लि. नून (चाहिँएमा) सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: छुरी, काठको दाबिलो, चपिंग बोर्ड, चाईनिज Wok/ सस पट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सानो आगोमा मात्र पकाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ५. हट गार्लिक सस बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ खुर्सानीको भेट्नो फाल्ने, धुने, पखाल्ने र सफा पानीमा भिजाएर आधा घण्टा राख्ने । ७ पानी संगै स्टर एनिस राखेर नरम हुने गरी पकाउने । ८ आगोबाट निकालेर चिसो हुन दिने । ९ ब्लेण्डरमा राखेर खुर्सानीलाई नरम पेष्ट बनाउने । १० सफा चाईनिज Wok वा ससपानमा तेल राखेर गरम गर्ने । ११ चप गार्लिक र सेलरी राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने । १२ खुर्सानीको पेष्ट, टोमाटो प्युरी सोय सस राखेर मधुरो आंचमा १५ मिनेट पकाउने । १३ तेल, खुर्सानी पेष्टबाट अलग्गै तैरिएपछि आगोबाट निकाल्ने र नून आवश्यक अनुसार हाल्ने । १४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यस्थल सफा गर्ने । १७ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव । कार्य हट गार्लिक सस बनाउने । मापदण्ड <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । रातो पिरो गार्लिकको स्वाद भएको सस सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	हट गार्लिक सस : <ul style="list-style-type: none"> हट गार्लिक सस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी हट गार्लिक सस सस बनाउन अवयव <ul style="list-style-type: none"> सुख्खा रातो खुर्सानी-५०० ग्राम तेल-३०० मि.लि. चप गार्लिक-१०० ग्राम टोमेटो प्युरी-२०० मि.लि. चप सेलरी-१० ग्राम सटर एनिस-५० ग्राम सोयसस-३० मि.लि. नून-आवश्यक अनुसार कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: छुरी, काठको दाबिलो, चपिंग बोर्ड, चाईनिज Wok/ सस पट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस सानो आगोमा मात्रा पकाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ६. लेमन सस बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सस पटमा पानी, नून, कर्नफ्लाउर, चिनी र नटभेग सबै हालेर राम्रो संग घोल्ने । ७ सानो हल्का आंचमा ससपट हालेर पकाउने र चलाउँदै गर्ने । ८ हल्का बाक्लो हुने गरी Simmer गर्ने, सोय सस हाल्ने । ९ आगोबाट निकाल्ने, बटर लेमन जेष्ट र लेमन जुस हालेर राम्रो संग घुल्ने गरी चलाउने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव कार्य लेमन सस बनाउने । मापदण्ड <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । खैरो लेमनको स्वाद भएको सस सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	लेमन सस : <ul style="list-style-type: none"> लेमन सस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया लेमन सस बनाउन अवयव: <ul style="list-style-type: none"> पानी-आधा लिटर लेमन जुस- ६० मि.लि. लेमन जेष्ट-१ लेमनको चिनी-२५ ग्राम नटभेग पाउडर-१ चिम्टि कर्नफ्लाउर-१० ग्राम सोयसस- १५ मि.लि. नून-१ चिम्टि बटर-१० ग्राम कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: काठको दाबिलो सस पट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ७. मण्डारिन सस् बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा ससपटमा चप जिंजर, ब्राउन सुगर, अरेन्ज जुस हालेर राम्रो संग ब्राउन सुगर पग्लने गरी घोल्ने । ७ साना आंचमा बिस्तारै उम्लन दिने, सोय सस हालेर चलाउदै गर्ने । ८ कर्नफ्लाउरको घोल बिस्तारै खन्याउदै चलाउदै गर्ने र बिस्तारै सस् बाक्लो हुँदै जान्छ, लेमन जुस हाल्ने । ९ आगोबाट निकालेर तुरुन्तै Serve गर्ने वा चिसो पारेर रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण 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 ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य मण्डारिन सस् बनाउने । मापदण्ड <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सुन्तला रंगको हल्का गुलियो सुन्तलाको स्वाद भएको सस सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	मण्डारिन सस् : <ul style="list-style-type: none"> मण्डारिन सस् बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी मण्डारिन सस बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> चप जिंजर-१० ग्राम मण्डारिन/अरेन्ज जुस-५०० मि.लि. ब्राउन सुगर-५० ग्राम लेमजुस-१५ मि.लि. सोयसस-१० मि.लि. कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम पानी-३० मि.लि.(सानो कचौरामा दुवैलाई घोलेर राख्ने) कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: काठको दाबिलो सस पट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ८. सेचुआन सस् बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा ससपटमा तेल हालेर गरम गर्ने, चप अनियन, चप गार्लिक राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने बिस्तारै स्टक हालने उम्लन दिने, सोय सस, चिनी, भिनेगर हालेर केही मिनेट पकाउने र हट सस हाल्ने । ७ कर्नफ्लाउरको घोल बिस्तारै खन्याएर चलाउदै हल्का बाक्लो हुन दिने । ९ नून, अजिनोमोटो र सेचुआन पेपर हालेर स्वाद मिलाउने । १० आगोबाट निकालेर तुरुन्तै Serve गर्ने वा चिसो पारेर रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य सेचुआन सस् बनाउने । मापदण्ड <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । खैरो टिम्पुरको स्वाद भएको सस् सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	सेचुआन सस् : <ul style="list-style-type: none"> सेचुआन सस् बनाउन ध्यान दिने अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी सेचुआन सस बनाउन आवश्यक अवयव : <ul style="list-style-type: none"> चप गार्लिक-२५ ग्राम चप जिंजर-१५ ग्राम हट सस-५० ग्राम स्टक-५०० मि.लि. चिनी-५ ग्राम भिनेगर-१ चिया चम्चा सोयसस-१ चिया चम्चा टिम्पुर सेचुआन पेपर-1/2 चिया चम्चा तेल-५० मि.लि. कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम पानी-३० मि.लि.(दुवै घोलेर राख्ने) नून, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, ससपट, चपिंग बोर्ड, कचौराहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस्लाई ज्यादा बाक्लो हुन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (ब्रेक फास्ट)

मोड्युल : ३ ब्रेक फास्ट
सब मोड्युल : ३.१ इन्गलिस ब्रेकफास्ट

समय : २ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन:

यस इंगलिस/कन्टिनेन्टल/अमेरिकन ब्रेकफास्ट तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इंगलिस/कन्टिनेन्टल/अमेरिकन ब्रेकफास्ट तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ ब्रेकफास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।
- २ अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।
- ३ Pan Cake तयार गर्ने ।
- ४ Hash Brown Potato तयार गर्ने ।
- ५ पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने ।
- ६ Fresh Juice तयार गर्ने ।
- ७ Grill Tomato तयार गर्ने ।
- ८ बेकन/ह्याम र ससेज बनाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

- १ ब्रेकफास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।
- २ अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।
- ३ Pan Cake तयार गर्ने ।
- ४ Hash Brown Potato तयार गर्ने ।
- ५ पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने ।
- ६ Fresh Juice तयार गर्ने ।
- ७ Grill Tomato तयार गर्ने ।
- ८ बेकन/ह्याम र ससेज बनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. ब्रेकफास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ पाहुनाको माग बमोजिम टोस्ट वा रोल्लस वा केक ७ Toast भाग भएमा २ वटा Sliced Bread लाई Toster मा राखेर Toast गर्ने र Toast संग Butter र Jam साथमा दिने । ८ Rolls वा केक को भाग भएमा कुनै २ पिसलाई तताएर वटर र जाम सँगै दिने । ९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>कार्य</p> <p>ब्रेक फास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग Toast भएको (नडढेको) Bread • विभिन्न ब्रेडका प्रकार हरु • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ब्रेक फास्ट ब्रेड :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toast ब्रेड हरु तयार गर्ने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>बनाउने तरिका :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toast • Rolls • Cakes • (पहिला नै तयार रहेको हुन्छ) • सुरक्षा र सावधानीहरु । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: Toaster, Bread काट्ने Saw knife -Bread knife

सुरक्षा/सावधानीहरु: Toast गर्दा डढेको हुनु हुदैन । Guest को माग बमोजिम Rolls वा केक तताएर मात्र दिने । Butter र Jam दिन नविर्सिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ <u>व्वाइल एग</u> ७ उम्लेको पानीमा - १० मिनेट ८ <u>स्कम्बल एग</u> - एउटा बलमा १ वटा अण्डा र ३० मि.ली. दुध र केहि पग्लेको वटर राखेर फिट्ले । ९ फ्राई पानमा थोरै तेल तताउने र फिटेको अण्डालाई २ मिनेट चलाएर पकाउने । १० <u>Omelette</u>- दुई वटा अण्डालाई बलमा राम्रो संग फिट्ने ११ फ्राई Pan मा थोरै तेल तताएर फिटेको अण्डा खन्याउने र २-३ मिनेट पकाएर Half moon हुने गरी पल्टाउने । १२ <u>पोच एग</u> - सानो Souce उबल मा पानी -अण्डा छोप्ने गरी) नून र भिनेगर हालेर उमाल्ने, २ वटा अण्डा फुटाएर पानीमा राखेर पोच गर्ने । १३ फ्राई एग-एउटा सानो फ्राईएबलमा थोरैतेलहालेर तताउने । १४ २ वटा अण्डा फुटाउदै विस्तारै Fry pan मा राख्ने, सेतो भाग जमेपछि निकाल्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>कार्य</p> <p>अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • ज्यादा नपकाएको (over cook) • राम्रो Shape मा पकाएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>अण्डाको परिकार :</p> <p>अण्डाको परिकार तयार गर्ने अवधारणा</p> <p>अवयव</p> <p>बनाउने प्रकृया</p> <p>पूर्व सावधानी</p> <p>अण्डाको परिकार :</p> <ul style="list-style-type: none"> • व्वाइल एग • स्कम्बल एग • Omelette (अम्लेट) • पोच एग • नोट • प्रत्येक ब्यक्तिलाई २ वटाका दरले परिकार तयार गर्ने • सुरक्षा र सावधानीहरु । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु: Non stick fry pan, Mixing bowl, सानो सस पान, Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरु: अण्डा पकाउंदा तेल थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने । अण्डा पकाउंदा मात्र पाकेको हुनुपर्छ, ज्यादा पाक्नु हुदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३. Pan Cake तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा बाटामा मैदा र वेकिड पाउडर चालेर हाल्ने ७ अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने । ८ वाकी सबै अवयव हालेर वाक्लो घोल, व्हीस्क गरेर बनाउने । ९ महिन जालिमा घोललाई छानेर सफा भाँडोमा राख्ने । १० Nonstick pan मा केहि तेल कपडाले दल्ने मध्यम आँचमा Pan लाई तताउने । ११ करिव ६० मि. ली. जती घोल हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने हल्का खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने (करीव ३ ईन्च गोलो) १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव । कार्य (Task): Pan Cake तयार गर्ने । मापदण्ड (Standard): ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Semi liquid butter ● वाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	प्यान केकको मिक्चर : ● प्यान केकको बनाउने अवधारणो ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी प्यान केकको मिक्चरको लागी अवयव : ● मैदा - ४०० ग्राम ● दुध - ५०० ग्राम ● वेकिड पाउडर - ३० ग्राम ● नुन - ५ ग्राम ● तेल - पान दल ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: प्लास्क, Nonstick pan, मैदा चाल्ने, Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू: प्यान केक पकाउंदा उच्चताप हुनु हुँदैन । करिव ४ देखि ५ मिनेट भित्र पाक्नु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४ ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ पोटेटोलाई सफासंग पखाल्ने र पानीमा व्वाईल गर्ने । ७ आधा पाकेपछि निकाल्ने र चिसो बनाउने । ८ बोका छिल्ले र आलुलाई कोरेसोमा कोर्ने (grate) ९ नुन र चप पार्सली हाल्ने । १० आलुलाई करिव २० ग्रामको गोलो वा अण्डा Shape दिने । ११ फ्राई पानमा बटर पगालेर Shape दिईएको आलुहरूलाई पाक्नेगरी ब्राउन कलर हुने गरी पकाउने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने । मापदण्ड (Standard): ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● करिव २० ग्रामको हल्का खैरो रंग ● पुरा पाकेको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	ह्याज ब्राउन पोटेटो : ● ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउनको लागी अवयव : ● पोटेटो - ५०० ग्राम ● बटर - ६० ग्राम ● नुन - स्वाद अनुसार ● चप पार्सली - १५ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Pot(भाँडा), Fry pan, Grater

सुरक्षा/सावधानीहरू: आलुलाई पुरा पाक्न नदिने (Boil गर्दा) । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ५ पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ बजार बाट प्याकिङ्ग आएको पोरिज १ कप लाई ३ कप पानी/दुध राखेर करिब १०-१२ मिनेट एउटा सफा भाँडोमा पकाउने । ७ दुध र चिनीसंग पस्कने । ८ बजार बाट प्याकिङ्ग आएको कर्न फ्लाक्स लाई सुप बलमा तातो दुध र भिनी संग पस्कने । ९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव । कार्य पोरिज र कर्न फ्लाक्स तयार गर्ने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • बाहिरि तत्व नरहेको • पोरिज पुरा पाकेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	पोरिज र कर्न फ्लाक्स : • पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी बनाउने तरिका : • porridge पोरिज (Cornflecks) कर्न फ्लाक्स • नोट : बजार बाट तयारी प्राप्त हुन्छ • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Pan, Soup bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू: पोरिज लाई पकाउने पानी वा दुध प्रयोग गर्न सकिन्छ। व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने। कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ६ फ्रेस फ्रुट जुस (Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने । ७ पानीलाई तर्काउने । ८ आधा हुनेगरी विचमा काट्ने । ९ सफा हातबाट राम्रो संग निचोर्ने वा जुस बनाउने मसिन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने । १० मसिनो जालिमा जुसलाई सफा भाँडामा छान्ने । ११ चिसो पार्ने जुस भएको भाँडालाई फ्रिजमा राख्ने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव । कार्य फ्रेस फ्रुट जुस (Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • चिसो फ्रेस • बाहिरि तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	फ्रेस फ्रुट जुस : • फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी फ्रेस फ्रुट जुस बनाउन : • सुन्तला/ मौसम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Strainer (छान्ने जाली), फ्रिज, छुरी, सफा Bowl हरू, Juicer machine

सुरक्षा/सावधानीहरू: जुस तयार भएपछि तुरुन्तै फ्रिजमा भण्डारण गर्ने । जुसमा कुनै बाहिरि तत्वहरू देखिनु हुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ७ ग्रिल टोमेटो बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ पाकेको तर किसिएको सानो सानो टोमेटोलाई सफा संग पखाल्ने । ७ टोमेटोको आंखला काटेर फाल्ने । ८ पिंधमा हल्का कस काट्ने । ९ फ्राईपानमा तेल तताएर कस काटेको पिंध तर्फ डाम्ने । १० हल्का खैरो भएपछि भिक्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव । कार्य ग्रिल टोमेटो बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • गोलभेंडाको आंखला निकालेको । • पिंधमा कस काटेको । • खैरो हुने गरी पिंध ग्रिल गरेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	ग्रिल टोमेटो : • ग्रिल टोमेटो बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी ग्रिल टोमेटो बनाउन चाहिने सामग्री : • सानो सानो टोमेटो • तेल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: छुरी, फ्राईपान ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: गोलभेंडाको पिंध कस ज्यादा गहिरो नकाट्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ८. बेकन/ह्याम र ससेज बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ गेष्टको माग बमोजिम प्रत्येक व्यक्तिलाई २ पिसका दरले सानो फ्राई Pan मा Ham वा बेकन वा ससेज लाई थोरै तेल तताएको फ्राई Pan मा Shallow fry गरेर कुनै अण्डा को परिकार संग पस्कने । ७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ९ कार्यस्थल सफा गर्ने । १० ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव । कार्य बेकन ह्याम र ससेज बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Shallow fry गरेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	बेकन ह्याम र ससेज : • बेकन ह्याम र बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी बेकन ह्याम र ससेज तयार राख्ने • Defrost बेकन, ह्याम वा ससेज • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: Fry pan

सुरक्षा/सावधानीहरू: Shallow fry गर्दा ठीक मात्रामा पाक्ने रतातो हुनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब मोड्युल : ३.२ इन्डियन/नेपाली ब्रेकफास्ट

समय : ४ घण्टा ३० मिनेट (सै) + १३ घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = १८ घण्टा

बर्णन

यस इन्डियन/नेपाली ब्रेक फास्ट तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इन्डियन/नेपाली ब्रेक फास्ट तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ उपमा तयार गर्ने ।
- २ आलु पराठा तयार गर्ने ।
- ३ डोसा तयार गर्ने ।
- ४ ईडली तयार गर्ने ।
- ५ साम्बर तयार गर्ने ।
- ६ नरिवल चट्नि तयार गर्ने ।
- ७ छोले/भटुरा तयार गर्ने ।
- ८ पुरी भाजी तयार गर्ने ।
- ९ लस्सी तयार गर्ने ।
- १० मसला अमलेट तयारी गर्ने ।
- ११ समसा तयारी गर्ने ।

कार्यहरु:

- १ उपमा तयार गर्ने ।
- २ आलु पराठा तयार गर्ने ।
- ३ डोसा तयार गर्ने ।
- ४ ईडली तयार गर्ने ।
- ५ साम्बर तयार गर्ने ।
- ६ नरिवल चट्नि तयार गर्ने ।
- ७ छोले तयार गर्ने ।
- ८ भटुरा तयार गर्ने ।
- ९ पुरी तयार गर्ने ।
- १० भाजी तयार गर्ने ।
- ११ लस्सी तयार गर्ने ।
- १२ मसला अमलेट तयारी गर्ने ।
- १३ समसा तयारी गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. उपमा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>उपमा तयार गर्ने तरिका</p> <p>-एउटा सफा फाईप्यानमा सुजीलाई हल्का हुने गरी भुट्ने र अलग्गै राख्ने । -एउटा सफा काराहिमा तेललाई गरम गर्ने । -गोडा रायो पड्काउने र दालरोर हल्का भुट्ने । -अदुवा लसुनको पेष्ट राखेर हल्का चलाउने । -प्याज, गाजर, मटर राखेर करिब ३ मिनेट हल्का आँचल सते गर्ने । -३ कप पानी राखेर उम्लन दिने । -आवश्यक स्वादअनुसार नून राख्ने । -भुटेको सुजी लाई बिस्तारै राख्दै चलाउदै जाने र हलुका जस्तो हुने गरी पकाउने । -नूनको स्वाद मिलाउने । -घ्यू राखेर चलाउने र पुर्णता दिने । -हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्हो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>उपमा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराप्ति) :</p> <p>-कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । -राप्तिसँग सजाएको । -स्वदिष्ट तरिका अपनाएको । -वाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>उपमा</p> <p>- उपमा बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>उपमा बनाउने अवयव</p> <p>-सुर्जा -१५० ग्राम -तेल - ४० मि. लि. -गोडा रायो -१ सानो चम्चा -अरहर दाल -१५ ग्राम -हरियो खुर्सानी -२ वटा -छिलेको मटर दाना -६० ग्राम -गाजर (Dice) -६० ग्राम -घ्यू -२० ग्राम -हरियो धनिया काटेको -४० ग्राम -नून -स्वाद अनुसार -प्याज (Dice) -४० ग्राम -पानी - ३ कप -अदुवा लसुन पेष्ट - चम्चा</p>

ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू: फाईपान, काठको दाविलो, कराहि, प्लेट ।

सुरक्षा तथा सावधानी: मटर (sige) को गाजर Dice काट्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने। कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । उपमा पकाउदा डहन नदिने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. आलु पराठा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पुर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ उसिनेको आलुलाई छिलेर एउटा सफा बलमा राखेर मास (Mash) गर्ने, चप अनियन, धनिया, खुर्सानी, नून र धुलो मसला हालेर राम्रो संग मल्ने ७ एउटा अलग्गै सफा बाटामा मैदा आंटा, नून र पानी राखेर डो बनाउने र करीब ६०-७० ग्रामको भाग बनाउने । ८ करीब १५-२० ग्राम आलुको मिक्चर राखेर डल्ला (Stuffing) गरेर सफा टेबुलमा अलि मैदा राखेर गोलो रोटी बनाउने । ९ तावामा घ्यू राखेर दुवै तर्फ आलु पराठालाई पाक्ने गरी पकाउने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको</p> <p>कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने, टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य</p> <p>आलु पराठा तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । खुशुदार, नरम स्वदिष्ट आकर्षक वाहिरी तत्व नरहेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>आलु पराठा :</p> <ul style="list-style-type: none"> आलु पराठा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रक्रिया <p>आलु पराठा बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> आलुको मिक्चर-२०० ग्राम चप अनियन-२० ग्राम चप धनिया-१० ग्राम चप हरियो खुर्सानी-३ वटा नून-स्वाद अनुसार जिरा पाउडर-३ ग्राम खुसीको धुलो-३ ग्राम घ्यू <p>डो बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> मैदा -४०० ग्राम आंटा- १०० ग्राम पानी करीब-२०० मि.लि. नून-एकचिम्ट वेकिंग पाउडर ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: बेल्ला, बल, तावा

सुरक्षा/सावधानीहरू: पराठा पकाउंदा हल्का तवरले पराठाको तल माथि घ्यू दल्ने । बेल्ला सकेसम्म आलु पराठा भित्रै हुनु पर्दछ (आलु बाहिर ननिस्कने गरी बेल्ले) । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ३ डोसा बनाउने

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुगधर राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>डोसा बनाउने तरिका</p> <p>-दाल, चामल र मेथीलाई केलाएर सफा पानीमा धुन तथा पखाल्ने</p> <p>-भाँडामाराख्नेरसफापानीकरिव २इन्चछोप्नेगरी)रातभरि भिजाउने ।</p> <p>-जाएका चामलको मिश्रणलाई ब्लेण्डरको मध्यम वा अन्य तरिका</p> <p>अपनाएर मसिनो हुने गरी एकनास संग पिस्ने ।</p> <p>-सफा मिक्सिड वल्लमा पिसेको मिश्रण राख्ने ।</p> <p>-हल्का पानी मिसाउदै ठीकै बाक्लो भोल तयार गर्ने ।</p> <p>-सफा Non Stick Pan (तातो) लाई हल्का अचमा गरम गर्ने ।</p> <p>-सफा मलमलको कपडाको टुकाले तेल डुवाउने र गरम तावामा</p> <p>हल्का डल्ने ।</p> <p>-चेप्टो पिंध भएको कचौरा / डाडुमा - करिव ५० देखि ६० मि.लि. घोल निकालेर विचमा खन्याउन र पिंध वाट डलेर पातालो (Dosa) डोसा तयार गर्ने ।</p> <p>-हल्का खैरा भएपछि निकालेर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल</p> <p>चुल्लो</p> <p>कामगर्ने टेबुल</p> <p>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>डोसा बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <p>-कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</p> <p>-हल्का खैरो तर नडढेको ।</p> <p>-खाँदा कुरुम कुरुम हुने ।</p> <p>-वहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको ।</p> <p>-कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>डोसा</p> <p>- डोसा बनाउने बनाउने अवधारणा</p> <p>-अवयव</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-पुर्व सावधानी</p> <p>डोसा बनाउन अवयव</p> <p>चामल (टाईचिन) - ३०० ग्राम</p> <p>कालोदाल (छाता) - ६० ग्राम</p> <p>मेथी - १ चिम्टी</p> <p>नुन - स्वाद आनुसार</p> <p>तेल - दल्ल</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- चामल भिजाउन वाटा
- घोल तयार गर्न मिक्सिड वल्ल ।
- ब्लेण्डर
- पिंध चेप्टो भएको कचौरा / डाडु
- Non stick pan (तावा)
- spatula

सुरक्षा तथा सावधानी

- चामलको मिश्रण पिस्दा गिर्खा हुनु हुदैन ।
- घोल तयार गर्दा धेरै पातालो नगर्ने
- तावा धेरै तातो नगर्ने, तातो धेरै भए पानी छर्कने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यास्थल सफा सुगधर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ४ ईडली बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>ईडली बनाउने तरिका</p> <p>-दाल र चामललाई सफासंग पखाल्ने । -सफा पानीमा रात भरी भिजाउने । -ब्लेण्डरमा मसिनो हुने गरी पिस्ने । -एउटा मिक्सिङ बल्लमा मिश्रण खन्यउने र हल्का पानी रोखेर वाक्लो हुनेगरी मुछ्ने । -नुनको स्वाद मिलाउने इडली मिश्रण तयार गर्ने । -ईडली मिश्रणलाई करिब ६ देखि ८ घण्टासम्म छोपेर उतेजित हुन दिने । -ईडली पकाउने कचौराहरू हल्कासंग तेल डाल्ने । -ईडली घोल कचौरमा भर्ने र ले छोप्ने । -एउटा बेकिङ ट्रे मा गरम पानी आधा ट्रे भर्ने र कचौराहरू राख्ने -ओभनभित्र (२० मिनेट)पाकन दिने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>-कार्यस्थल -चुल्लो -कामगर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : ईडली बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराप्ति) :</p> <p>-कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । -वहिरी तत्व नरहेको । -सफा देखिखने । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>ईडली</p> <p>- ईडलीवनाउने अवधारणा -अवयव -वनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>ईडली बनाउने अवयव</p> <p>चामल (टाईचिन) -३०० ग्राम कालोदाल (छाता) - १०० ग्राम नुन -स्वाद आनुसार तेल - दल्ल</p>

ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:

- ब्लेन्डर
- मिक्सिङ बल्ल
- कचौराहरू
- ट्रे

सुरक्षा तथा सावधानी

- ट्रे मा गरम पानी पुरा नभर्ने आधामात्र भर्ने
- ट्रे ओभन भित्र राख्दा सावधानी अपननाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यास्थल सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ५ साम्बर बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्रविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>साम्बर बनाउने तरिका</p> <p>-सफा कचौरामा इमलीलाई पानीमा भिजाएर (करिव १५ मिनेट राख्ने)</p> <p>-आवश्यक अनुसार गरम पानीमा दाल र साम्बर मसला राखेर नरम हुने गरी हल्का आँचमा पकाउने ।</p> <p>-आलु, भिंडी,प्याज, फर्सि र भण्टा पाकीरहेको दालमा मिसाएर पाकन दिने</p> <p>-भिजाएको इमलिलाई पानि छानेर आएको इमलिको भोल पनि दालको मिश्रणमा घोलेर पाकन दिने ।</p> <p>-आवश्यकता अनुसार नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>-एउटा सानो फडपानमा घ्यू लाई गरम गर्ने</p> <p>-रायो,सुख्खा खुर्सानी र करीपत्ता घ्यूमा पकाउने र हल्का खैरो भएपछी साम्बर (दालको मिश्रण) मा भन्ने ।</p> <p>-हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>साम्बर बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <p>-कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</p> <p>-पुरा पाकेको ।</p> <p>-वहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको ।</p> <p>-कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>साम्बर</p> <p>-साम्बर बनाउने अवधारणा</p> <p>-अवयव</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-पुर्व सावधानी</p> <p>अवयव</p> <p>अरहरको दल -२ कप</p> <p>सम्बर मसला - ४ ठुलो चाम्चा</p> <p>भन्टा (मसिनो काटेको) - १ कप</p> <p>आलु (मसिनो काटेको) - १ कप</p> <p>प्याज मसिनो काटेको) - आधा कप</p> <p>फार्सि मसिनो काटेको) -आधा कप</p> <p>भिंडि मसिनो काटेको) - १० वटा</p> <p>ईमल - ५० ग्राम</p> <p>घ्यू -४ (ठूलो चम्चा</p> <p>रायो - १चिया चम्चा</p> <p>करी पत्ता १०/१२ वटा</p> <p>सुख्खा खुर्सानी ४/५ वटा</p> <p>नुन -स्वाद अनुसार</p> <p>हरीयो धनिया -मसिनो काटेको) सजाउन</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- कचौरा, फाई प्यान
- दाल पकाउने पट(Soup pot)
- डाडु
- चकु -कटि- बोर्ड (हरियो)

सुरक्षा तथा सावधानी

- घ्यू भान्दा सवधानि अपनाउने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ६ नरियल चटनी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्रविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुघर राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>नरियल चटनी बनाउने तरिका</p> <p>-नरियालको खैरा वोक्रा सफा संग छिलेर पखाल्ने ।</p> <p>-कोरेसोमा मसिनो हुने गरी कोर्ने ।</p> <p>-ब्लेण्डरमा राखेर पेष्ट हुने गरी ब्लेड गर्ने ।</p> <p>-सानो फ्राईपानमा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>-रायो, सुख्खा खुर्सानी र करी पत्ता फुराउने ।</p> <p>-हल्का खैरो भएपछि नरियलको पेष्ट हालेर चलाउने ।</p> <p>-नुन राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>-करिव ३ देखि ४ मिनेट हल्का आँचमा पकाएर निकाल्ने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>नरियल चटनी बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <p>-कार्य चरण क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</p> <p>-सफा संग तयार गरिएको ।</p> <p>-वहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वदिष्ट तथा अकार्षक ।</p> <p>-आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको ।</p> <p>-कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>नरियल चटनी</p> <p>- नरियल चटनी बनाउने अवधारणा</p> <p>-अवयव</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-पुर्व सावधानी</p> <p>नरियल चटनी अवयव</p> <p>ताजा नरियल -१०० ग्राम</p> <p>रायो गोडा -१ चिया चम्चा</p> <p>सुख्खा खुर्सानी - ८० ग्राम</p> <p>करिपत्ता -६/७ वटा</p> <p>नुन -स्वाद आनुसार</p> <p>तेल - २ ठुलो चम्चा</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- ग्रेटर (Grater)
- फ्राईपान (Fry Pan)
- ब्लेण्डर (Blender)
- चकु (knife)

सुरक्षा तथा सावधानी

- नरियाल छिल्दा सवधानि अपनाउने
- चटनी डढ्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुघर राख्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ७. छोले तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चनालाई सफा संग केलाएर, सफा धोइ पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने । ७ भिजाएको चनालाई पूरा पाक्ने गरी उमाल्ने । ८ अर्को एउटा Sauce पानमा तेल तताउने । ९ तेजपत्ता फुराउने, चप अनियन राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने र सुख्खा मसला सवै राखेर केही छिन मसला भुट्ने, अलि कडा बास्ना आएपछि अदुवा लहसुनको पेष्ट हाली भुट्ने । १० चप टोमेटो राखेर केही छिन पकाएपछि व्वाईल गरेको चना र चनाको पानी राखेर राम्रो संग पकाउने, नून र चना मसला स्वाद अनुसार राख्ने । ११ चप धनिया हालेर सर्भ गर्ने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव । कार्य छोले बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • लटकक पूरा पाकेको । • स्वादिष्ट । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	छोले बनाउने : • छोले बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी छोले बनाउन अवयव : • काबुली चना -५०० ग्राम • चप अनियन-१०० ग्राम • धुलो जिरा-५ ग्राम • धुलो खुसानी-५ ग्राम • धुलो धनियां-५ ग्राम • चना मसला-५ ग्राम • चप टोमेटो-६० ग्राम • नून - स्वाद अनुसार • चप धनिया -गार्निशको लागि • तेल-६० मि.लि. • तेजपत्ता -२ पत्ता • अदुवा लहसुन पेष्ट-३० ग्राम • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चना उमाल्न भाँडा, काठको पन्थू, चना बनाउन भाँडा (Sauce Pan)

सुरक्षा/सावधानीहरू: चना उमाल्दा नून नराखी उमाल्ने । चना भिजाएको पानी नफाली सोही पानीमा उमाल्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ८ भटुरे तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा बाटामा मैदा, पानी, वेकिड पाउडर, अण्डा र नून राखेर मोल्ने र भिजेको सफा कपडाले छोपेर राख्ने । ७ करिव ८० ग्रामको डल्लामा विभाजन गर्ने । ८ प्रत्येक डल्लालाई हत्केलाको माध्यम द्वारा गोलो रोटीको आकार दिने । ९ तातेको तेल (२००°C) मा राखेर दुवै तर्फ तेलमा पाक्ने गरी तार्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य भटुरे बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • नरम फुलेको । • गोल्डेन ब्राउन। • आकर्षक । • स्वादिष्ट ।	भटुरे बनाउने : • भटुरे बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी भटुरे बनाउन अवयव : • मैदा - ५०० ग्राम • अण्डा - १ • वेकिड पाउडर - १५ ग्राम • पानी - २५० मि.लि • नून - एक चिम्टी • चिनी - ५ ग्राम • Deep Fry गर्न तेल • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Spider net, Deep fry mechine, Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू भटुरे बनाउदा एकनास हुनुपर्छ, बाक्लो पातलो हुनु हुदैन । फ्राई गर्दा सवै पुरा पाक्नु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ९ पुरी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा बाटामा आंटा, नून र पानी राखेर डो बनाउने । ७ करीव ५० ग्रामको डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने । ८ सफा टेबुलमा आंटा छरेर गोलो रोटीको आकार दिने । ९ करीव २००° से.मा तातेको तेलमा पुरीलाई पाक्ने गरी, फुल्ने गरी तेलमा तार्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य</u> पुरी बनाउने । <u>मापदण्ड</u> • फुलेको • पाकेको • खैरो रंगको • आकर्षक • स्वादिलो	<u>पुरी :</u> • पुरी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी पुरी बनाउन अवयव : • आंटा-५०० ग्राम • पानी करीव-२०० मि.लि. • नून - ५ ग्राम • पुरी तार्ने तेल (Deep fry) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू Deep fry गर्न कराई, बाटा, Spider net, बेल्ना ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: पुरी तार्दा डह्न नदिने र राम्रो संग फुल्न दिने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १०. भाजी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनासको स-साना टुक्रा काट्ने । ७ एउटा Fry pan मा तेललाई तताउने । तेजपात संग प्याज राखेर हल्का भुट्ने, हल्का खैरो भएपछि पाउडर मसलाहरू राखेर एकछिन भुट्ने र कडा बास्ना आएपछि अदुवा लहसुनको पेष्ट संग चप टोमेटो पनि राखेर करीव ३-४ मिनेट पकाउने । ८ काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर केही छिन भुट्ने र हल्का ग्रेभी जस्तो हुने गरी पानी र नून हालेर राम्रो संग पकाउने । ९ पाकेपछि हरियो धनियां राखेर पस्कने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> भाजी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सवै भाजी प्रकट संग देखिने । • बाहिरी तत्व नरहेको । • स्वादिष्ट । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<u>भाजी :</u> • भाजी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया भाजी बनाउन अवयव : • 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 गोडा-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 • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Pan, छुरी, काठको दाबिलो ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: भाजी बनाउदा आलुको आकार सकेसम्म नविग्रेको । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ११. लस्सी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सवै अवयव संकलन गरी ब्लेण्डरमा राखेर राम्रो संग घुल्ने गरी ब्लेण्ड गर्ने । ७ सफा ग्लासमा राखी सर्भ गर्ने । ८ नोट : नूनिलो माग भए नून हाल्ने ९ गुलियो माग भए चिनी हाल्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य लस्सी बनाउने । मापदण्ड • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग घोलेको । • फिज उठेको । • बाहिरी तत्व नरहेको ।	लस्सी : • लस्सी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि लस्सी बनाउन • दही -५०० मि.लि. • सफा पानी -२५० मिलि. • चिनी/नून -स्वाद अनुसार • क्रिम -५० मि.लि. • Ice cube केही • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ब्लेण्डर, ग्लासहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: लस्सी ब्लेण्ड गर्दा ब्लेण्डरको बिको लगाएर लक छ कि छैन चेक गरी संचालन गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १२. मसला अम्लेट बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा ननस्टीक पानमा तेललाई हल्का तताउने, प्याज गोलभेडा र खुर्सानीलाई हल्का भुटने (कलर आउन नदिने) ७ एउटा सानो बलमा अण्डा फुटाएर राख्ने र कांटाले राम्रोसंग फिट्ने (नून हालेर) ८ भुटेको भेजिटेवल माथीवाट खन्याएर हल्का चलाउने । ९ हरियो धनियां हालेर मिलाउने । १० तातोले अण्डा जमेपछी आधा छोप्ने (half moon) गरी प्लेटाउने र तुरुन्तै Serve गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य मसला अम्लेट बनाउने । मापदण्ड • मसलायुक्त अम्लेट नडढेको । • आकर्षक मसलाको रंग देखिने । • स्वादिष्ट । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	मसला अम्लेट बनाउने : • मसला अम्लेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी मसला अम्लेट बनाउन अवयव : • अण्डा (स्टयान्डर्ड साईज) - २ वटा • चप अनियन - १० ग्राम • हरियो खुर्सानी पप - ३ ग्राम • चप टोमेटो - १० ग्राम • नून - स्वाद अनुसार • चप अरियो धनिया - ५ ग्राम • तेल - १० मि.लि. • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Non stick pan, काठको दाविलो, अण्डा फिट्ने सानो कचौरा, प्लेट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: मसला भुट्दा रंग बदल्न नदिने । अम्लेट खैरो कालो हुन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १३. समोसा बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ न. १ देखि ५ सम्मको अवयव संकलन गरी एउटा बाटामा डो बनाउने ।</p> <p>७ पाकेको आलुलाई छिलेर आलुलाई मसिनो काट्ने/Grate गर्ने ।</p> <p>८ एउटा फ्राई पानमा तेल तताउने, जिरालाई खैरो हुने गरी पड्काउने, चप अनियन पनि राख्ने र हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९ धुलो मसलाहरू सबै राख्ने र ३० सेकेण्ड जति भुट्ने, अदुवा लसुन हरियो खोर्सानि आलु केराउ बदाम हालेर राम्रो संग मिसिने गरी पकाउने, नुन र धनिया हालेर निकाल्ने ।</p> <p>१० डो लाई करिब ८० ग्रामका दरले भाग लगाई अलि लामो Cone बनाउन मिल्ने गरी वेल्ने, काट्नु परे काट्ने र कोनमा आलुको मिक्चर राखेर समोसाको आकार दिने ।</p> <p>११ तातेको तेलमा Deep fry golden brown हुने गरी Fry गर्ने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> समोसा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● बाहिरी तत्व नभएको ● एकै साईजको ● राम्रो पाकेको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>समोसा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● समोसा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>समोसा बनाउन लाई अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा - ५०० ग्राम ● ध्यु - ७५ ग्राम ● ज्वानो - ५ ग्राम ● नुन - १ चिम्टी ● मनतातो पानी - २०० मि.लि. <p>भर्नको लागि</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तेल - १५ मि.लि. ● गोडा जीरा - ३ ग्राम ● चप अनियन - ७० ग्राम ● अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम ● धुलो जिरा - ३ ग्राम ● धुलो धनिया - ३ ग्राम ● चप हरियो खोर्सानि - ३ वटा ● वेसार - ३ ग्राम ● हरियो केराउ - १०० ग्राम ● पाकेको आलु - ४०० ग्राम ● भुटेको बदाम - ७० ग्राम ● चप धनिया - १०० ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● तेल - Deep fry गर्न

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: डो बनाउन बाटा, छुरी, वेल्ना, फ्राई पान, Deep fry गर्न कराई ।

सावधानीहरू:समोसा एकनासको आकारको बनाएने । समोसा Deep fry गर्दा पुरा पाक्ने गरी फ्राई गर्ने

कार्य विश्लेषण
(Sandwitch/Burger)

मोड्युल : ४ Sandwich/Burger तयारी

समय : २ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = ८ घण्टा

बर्णन :

यसमा Sandwich/Burger तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु Sandwich/Burger तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ Veg Sandwich तयार गर्ने ।
- २ Openface Sandwich तयार गर्ने ।
- ३ Grilled Sandwich तयार गर्ने ।
- ४ Club Sandwich तयार गर्ने ।
- ५ ह्याम बर्गर तयार गर्ने ।
- ६ Cheese Burger तयार गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ Veg Sandwich तयार गर्ने ।
- २ Openface Sandwich तयार गर्ने ।
- ३ Grilled Sandwich तयार गर्ने ।
- ४ Club Sandwich तयार गर्ने ।
- ५ ह्याम बर्गर तयार गर्ने ।
- ६ Cheese Burger तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. भेजीटेल स्याण्डवीच बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एकदिन पुरानो स्लाईस ब्रेडमा मायोनेज/बटरलाई राम्रो संग एकतर्फ दल्ने । ७ एउटा स्लाईस ब्रेड बटर दलेको side मा लेटुस, माथि भेजीटेलबलहरू मिलाएर राख्ने, नून र मरिच छर्ने । ८ अर्को Slice ब्रेडले cover गर्ने । चारैतिरको पहेंलो भाग (Crust) लाई छाँट्ने । ९ उपयुक्त shape मा काट्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): भेजीटेल स्याण्डवीच बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सफा आकर्षक बनोट वाहिरी तत्व नदेखिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	भेजीटेल स्याण्डवीच : <ul style="list-style-type: none"> भेजीटेल स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी भेजीटेल स्याण्डवीचको लागि: <ul style="list-style-type: none"> स्लाईस ब्रेड-२ स्लाईस (ठूलो) टोमेटो-५ स्लाईस (पातलो) कांको स्लाईस-५ स्लाईस (पातलो) मायोनेज/बटर-दल्ल नून र मरिच-स्वाद अनुसार लेटुस-सफा संग पखालेको कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, चपिंग बोर्ड, Butter knife

सुरक्षा/सावधानीहरू: स्याण्डवीच काट्दा आकर्षक तरिकाले राम्रो shape मा काट्ने । स्याण्डवीच पस्कदा side कबबिम संग फ्राईड पोटेटो दिनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. ओपनफेस स्याण्डवीच बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ स्लाईस ब्रेडमा एकतर्फ मायोनेज/बटरले राम्रो संग दल्ने र फेन्सी shape मा कुनै पनि आकारमा काट्ने । ७ विभिन्न आकारमा काटेको ब्रेड माथि लेटुस लगाउने । ८ प्रत्येक shape मा छुट्टाछुट्टै Topping राम्रो संग राख्ने । ९ Topping माथि कुनै गार्निश Olive, Caper, चेरी) राखेर पार्सलीको टुप्पाले सजाउने । १० ओपन फेस स्याण्डवीच Tea time मा serve गर्ने प्रचलन छ । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> प्रष्ट संग Topping गरेको देखिएको वाहिरी तत्व रहित आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	ओपन फेस स्याण्डवीच : <ul style="list-style-type: none"> ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ओपन फेस स्याण्डवीचको लागि <ul style="list-style-type: none"> स्लाईस ब्रेड Topping गर्न (Veg, chicken, cheese, ham, sausage etc.) सफा संग पखालेको लेटुस पत्ता गार्निशको लागि Olives capers, cherry र पार्सली इत्यादि मायोनेज वा बटर-दल्ल कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: विभिन्न आकारको cutter, Butter knife, Tray

सुरक्षा/सावधानीहरू: ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउँदा Topping आकर्षक तरिकाले गर्नुपर्दछ । गार्निश र डेकोरेशन पनि राम्रो तरिकाले गर्नु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ३. ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>ग्रिल स्याण्डवीच :</u>
२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।	कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल,	• ग्रिल स्याण्डवीच बनाउने
३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।	आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव	• अवधारणा
४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।		• अवयव
५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	• बनाउने तरीका
६ स्लाईस ब्रेडमा दुवै तर्फ बटरले दल्ने ।	ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने ।	• पूर्व सावधानी
७ ग्राहक (पाहुना) को रुची अनुसार दुईवटा बटर दलेको ब्रेडको बीचमा राख्ने ।		<u>ग्रिल स्याण्डवीचको लागि अवयव:</u>
८ स्पेशल स्याण्डवीच ग्रिल गर्ने मिसिनमा राखेर ग्रिल गर्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	• स्लाईस ब्रेड-२ स्लाईस
९ साईड सलाद संग फ्रेन्च फ्राई तातो तातो पस्कने साथै Tomato Ketchup राख्ने ।	• हल्का खैरो रंगमा ग्रिल भएको ।	• नरम बटर-दल्ल
१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।	• तातो स्याण्डवीच	• चिकेन, चिज, ह्याम ईत्यादि पाहुनको माग अनुसार
११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।	• बाहिरी तत्व नरहेको	• कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई ।
१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।	• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।	• ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण
१३ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।	• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।
१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू:

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ४. क्लव स्याण्डवीच बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने ।	<u>दिईएको (Given):</u>	<u>क्लव स्याण्डवीच :</u>
२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।	कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल,	• क्लव स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा
३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।	आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव	• अवयव
४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।		• बनाउने तरीका
५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।	<u>कार्य (Task):</u>	• पूर्व सावधानी
६ स्लाईस ब्रेडलाई Toaster मा हल्का ब्राउन हुने गरी Toast गर्ने ।	क्लव स्याण्डवीच बनाउने ।	<u>क्लव स्याण्डवीचको लागि अवयव:</u>
७ Toast ब्रेडमा बटर राम्रो संग दल्ने र पहिलो एक स्लाईसमा लेटुस राख्ने, लेटुस माथि टोमाटो, कुकुम्बर र चिज राख्ने र त्यसलाई अर्को slice ब्रेडले छोपने, Butter दल्ने फेरी लेटुस राख्ने, लेटुस माथि ह्याम, चिकेन र फ्राईड एक मिलाएर राख्ने र अर्को स्लाईस ब्रेडले छोप्ने ।	<u>मापदण्ड (Standard):</u>	• स्लाईस ब्रेड -३ स्लाईस
८ चारैतिर Cocktail pic ले अड्याउने ।	• कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।	• नरम बटर-दल्ल
९ Crust लाई हल्का तास्ने र ४ वटा Triangle आउने गरी काट्ने ।	• पोषक तत्व मिलाएको	• सफा पखालेको लेटुस पत्ता
१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।	• डबल डेकर	• पातलो स्लाई टोमेटो-५ सलाईस
११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।	• आकर्षक	• पातलो स्लाईस कांका-५ स्लाईस
१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।	• Toasted bread	• पातलो स्लाईस चिज-१ स्लाईस
१३ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।	• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।	• ह्याम-१ स्लाईस
१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• चिकेन स्लाईस-५० ग्राम

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: चपिंग बोर्ड, Butter knife, Toaster, Fry pan, छुरी ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: क्लव स्याण्डवीच बनाउंदा १ तल्ला भेज र अर्को तल्ला ननभेज गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ५. ह्याम बर्गर बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा भाँडा (Bowl) मा किमा मासु, अण्डा, अनियन, जाइफल, नून, मरिच र ब्रेडकम्ब राखेर राम्रो संग मल्ने र ४ वटा भागमा विभाजन गरी गोलो रोटी अकार दिने (४ इन्च गोला, आधा इन्च बाक्लो) ७ बर्गर बनलाई गोलाकार तर्फ आधा हुने गरी सबै बनलाई काट्ने ८ काटेको पट्टी बटर दलेर टोष्ट गर्ने र टोष्ट गरेको तल्लो भागमाथी लेटुस र स्लाईस भेजीटेबवलहरू मिलाएर राख्ने । ९ ग्रिलरमा अलि तेल राखेर तताउने र बर्गर (मासु) लाई पाक्ने गरी दुवै तर्फ ग्रिल गर्ने । १० भेजीटेबवल राखेको बन माथि पाकेको बर्गर राख्ने । ११ अर्को माथिल्लो आधा बनले छोप्ने । १२ साईड सलाद र फ्रेंच फ्राईसंग serve गर्ने । १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १५ कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): ह्याम बर्गर बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । बर्गर राम्रो संग ग्रिल भएको आकर्षक तरिकाले सजाएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	ह्याम बर्गर : <ul style="list-style-type: none"> ह्यामबर्गर बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ४ वटा ह्याम बर्गरको लागि: <ul style="list-style-type: none"> किमा मासु-५०० ग्राम अण्डा-१ वटा चपअनियन-२० ग्राम जाइफलको पाउडर-१ चिम्ट नून र मरिच-स्वाद अनुसार ब्रेडकम्ब (फ्रेंस)- ३० ग्राम बर्गर बन-४ वटा मायोनेज/बटर-दल्ल पातलो स्लाईस गरेको-टोमाटो, कुकुमबर, अनियन फ्रेंच फ्राई पोटेटो कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनका अभिलेख राख्न विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: किमा मसिन, ग्रिलर, Turner, Salamandar, छुरी । **सुरक्षा/सावधानीहरू:** ग्रिल गर्दा बर्गर राम्रो shape मा हुनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ६. चिज बर्गर बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ ह्याम बर्गर लाई चाहिने सबै अवयव संकलन गरी ह्याम बर्गर तयार गरी ग्रिल गरी पाकेपछि बर्गर माथि चिज स्लाईस राख्ने र सलामाण्डर मा चिज मैल्ट गरी सबै पस्कने तरीका ह्याम बर्गर जस्तै: फ्रेंच फ्राई र साईड सलाद राखेर पस्कने । ७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । ९ कार्यस्थल सफा गर्ने । १० ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव कार्य चिज बर्गर बनाउने । मापदण्ड <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । चिजको स्लाइस राखेको ह्यामबर्गर सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	चिज बर्गर : <ul style="list-style-type: none"> चिज बर्गर बनाउने अवधारणा बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि चिज बर्गर : <ul style="list-style-type: none"> सबै सामग्री ह्याम बर्गरको अवयव संकलन गर्ने स्लाईस चिज-४ स्लाईस सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्न विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: ग्रिलर, प्लेट, Turner, सलामाण्डर
सुरक्षा/सावधानीहरू: फाकेको ह्यामबर्गर माथि चिज पगाल्दा हल्का खैरो हुनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Snacks)

मोड्युल : ५ Snacks तयार गर्ने ।

सब मोड्युल : ५.१ कन्टिनेन्टल Snacks तयार गर्ने ।

समय : २ घण्टा ३० मिनेट (सै) + १० घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = १३ घण्टा

बर्णन :

यस कन्टिनेन्टल Snacks तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु कन्टिनेन्टल Snacks तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ French Fry तयार गर्ने ।
- २ चीजबल तयार गर्ने ।
- ३ Meat ball तयार गर्ने ।
- ४ Fish Finger तयार गर्ने ।
- ५ Canapè तयार गर्ने ।
- ६ Chicken Nuggets तयार गर्ने ।
- ७ टार्टर सस तयारी गर्ने ।

कार्यहरु

- १ French Fry तयार गर्ने ।
- २ चीजबल तयार गर्ने ।
- ३ Meat ball तयार गर्ने ।
- ४ Fish Finger तयार गर्ने ।
- ५ Canapè तयार गर्ने ।
- ६ Chicken Nuggets तयार गर्ने ।
- ७ टार्टर सस तयारी गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा ५० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. पोटेटो चिप्स (फ्रेन्च फ्राईड) बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटै आकारको आलुलाई राम्रोसंग धुने, पखाल्ने र बोक्रा छिल्ने । ७ एउटै Size को पातलो Slice कोटने । (Mandolin प्रयोग गर्ने) ८ काटेको आलुलाई सफा पानीमा एकपल्ट धुने । ९ नुन राखेर उम्लेको पानीमा Blanch गर्ने र पानी राम्रोसंग तार्ने १० चिसो भएपछि सफा कपडामा पानी सोसेर सुख्खा पार्ने । ११ तेललाई १८५ को तापक्रममा तताउने । १२ आलुलाई deep fry गर्ने, आलु हल्का पहेलो हुनुका साथै कुरुम कुरुम (crispy) भएपछि तेलबाट निकाल्ने । १३ हल्का नुन छर्ने । १४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यस्थल सफा गर्ने । १७ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): पोटेटो चिप्स बनाउने । मापदण्ड (Standard): • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पोटेटो चिप्स Golden brown हुनु पर्छ । • Crispy हुनु पर्छ । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	पोटेटो चिप्स : • पोटेटो चिप्स बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी पोटेटो चिप्स बनाउन एउटै Size को आलु । • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Deep fry गर्ने मसिन वा कराई, चिप्स काटने Mandolin, पोटेटो चिप्स निकाल्न भाँभर (Spidernet)

सुरक्षा/सावधानीहरू: पोटेटो चिप्स फ्राई गर्दा पोटेटो धेरै नराख्ने । पोटेटो पूरा (सकेसम्म) सुख्खा हुनुपर्छ । फ्राई गर्दा डहन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा ५० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २.चिज बल बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा मिक्सिंग वजलमा चीज, मैदा अण्डा र बेकिङ पाउडर हल्कासंग मूछ्ने । ७ करीब १० मिनेट छोपेर राख्ने । ८ करीब ७ देखि ८ ग्राम चीज मिक्चर हल्केलामा राखेर बलहरू (गुच्चा) बनाउने । ९ तेल डलेको सफा ट्रेमा राख्ने । १० कराईमा तेललाई १८०° सेल्सियसमा गरम गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ गरम तेलमा सुनौलो पहेलो हुने गरी म्भभउ चथ गर्ने । १३ टोमाटो केचपसंग गरम गरम पस्कने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव कार्य चिज बल बनाउने । मापदण्ड • एकैनासको बलहरू • सुनौलो Deep Fry पहेलो गरिएको । • आकर्षक • स्वादिलो • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	चिज बल : • चिज बल बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी जिजबलको अवयव : • चिज-१०० ग्राम • मैदा-५० ग्राम • अण्डा -१ वटा • तेल Deep Fry गर्न । • तेल-Deep fry गर्न • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्नेविधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: मिक्सिङ वजल, कराई, भाँभर, ट्रे, ग्रेटर ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: Deep Fry गर्दा डहन नकुने । चिजबल बनाउँदा एकनासको बनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ३. मिट बल बनाउने ।

कुल समय : १ घण्टा ५० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ नम्बर १ देखि ६ सम्मको अवयव एउटा Bowl मा राखेर राम्रो संग मिसाउने फ्रिजमा १ घण्टा राख्ने । ७ करीव १५ ग्रामको मिक्चर बराबरको स-साना Meat balls हरु बनाएर एउटा ट्रे मा मिलाएर राख्ने । ८ १६०°-१८०° सेल्सियससम्म तातेको तेलमा मिटबलहरू Deep fry गर्ने । मिट बललाई पूरा पाक्न दिने । ९ एउटा फ्राईपान (Fry pan) मा टोमेटो कचप राखेर सानो आगोमा तताउने र पाकेको मिटबल र Tomato ketchup ले glaze (टल्काउने) गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव कार्य मिट बल बनाउने । मापदण्ड एकैनासको पूरा पाकेको आकर्षक स्वादिलो कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> मिटबल : मिटबल बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका ४ जनाको लागि मिटबल : किमा मासु-५०० ग्राम अण्डा-२ वटा चप्ड अनियन (प्याज)-८० ग्राम जाईफलको पाउडर-१ चिम्टि ब्रेड क्रम्ब (फ्रंस) -५० ग्राम नून र मरिच-स्वाद अनुसार टोमेटो केचप- १०० ग्राम तेल-Deep fry गर्न कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Tray (ट्रे), Bowls (वाटा), Deep fry गर्न कराई/मसिन, फ्रिज ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: उच्च तापमा Fry नगर्ने । तातेको तेलसंग सावधान रहने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ४. फिस फिंगर बनाउने ।

कुल समय : १ घण्टा ५० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ फिस फिलेटलाई सफा संग काटछांट गर्ने, औलाको साईजमा काट्ने, एउटा Bowl मा राख्ने । ७ कागतीको रस, सस्यु, नून र मरिच राखेर राम्रो संग मल्ने । ८ फिस फिंगरलाई एक एक गरेर मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा डुबाउने र ब्रेड क्रम्बमा coat गर्ने, सबै फिस फिंगरलाई मैदामा लटपटाउँदै अण्डामा डुबाउँदै ब्रेडक्रम्बले अयवत गर्ने । ९ १६०° देखि १८०° मा तातेको तेलमा सबै फिस फिंगरलाई Deep fry गर्ने । १० सुनौलो खैरो भएपछि तेलबाट निकालेर ट्रे मा राख्ने । ११ स ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव काय फिस फिंगर बनाउने । मापदण्ड कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । औला (Finger size) सुनौलो खैरो रंग पाक्ने गरी Fry गरेको आकर्षक स्वादिलो 	<ul style="list-style-type: none"> फिस फिंगर : फिस फिंगर बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि फिस फिंगर : फिस फिलेट-३०० ग्राम कागतीको रस-२० मि.लि. सस्युको पाउडर-१ चिया चम्चा नून र मरिचको धुलो-स्वाद अनुसार अण्डा -फिटेको)-२ वटा मैदा-१०० ग्राम ब्रेडक्रम्ब-Coat गर्न सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, Bowl हरु, Deep fry गर्न कराई/मसिन ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: उच्च तापमा Fry नगर्ने । तातेको तेलसंग सावधान रहने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा ५० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ५ क्यानापे (Canapè) बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ ससेजलाई ग्लिल गर्ने । ७ स्लाईस ब्रेडलाई नरम बटर वा मायोनेजले राम्रो संग सवैतिर दल्ने । ८ दलेको सवै स्लाईस ब्रेडहरूलाई एक गांसमा खान मिल्ने गरी विभिन्न आकारमा काटेर ट्रे मा मिलाउने । ९ लेटुसको टुक्रा मिलाएर राख्ने । १० आकारै पिच्छे फरक topping हरु मिलाएर राख्ने र Olive वा अन्यले सजाउने र सानो पार्सलीको टुप्पोले आकर्षक बनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य क्यानापिज बनाउने । मापदण्ड • एकै गांसमा खान मिल्ने • फेन्सी सेपमा ब्रेड काटेको र ब्रेडमा आकर्षक तरीकाले त्यउउप्लन गरी सजाएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	क्यानापिज : • क्यानापिज बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी क्यानापिज बनाउन अवयव : • स्लाईस ब्रेड • मायोनेज वा बटर-दल्ल • सफा पखालेको लेटुस • सफा पखालेको पार्सली • Topping को लागि चिकेन, टुना, ब्वाइल एग, चिज, ह्याम, स्लाईस टोमेटो, स्लाईस कुकुम्बर इत्यादि । • सजाउन : • Olives-Pickles capers etc. • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: विभिन्न आकारको ब्रेड कटर, ट्रे, स-साना कचौरा वा प्लेट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: क्यानापे बनाउँदा एक वा एकभन्दा अवयव राख्न सकिन्छ । क्यानापेलाई आकर्षक तरिकाले सजाउनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कुल समय : १ घण्टा ५५ मिनेट

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ६ चिकेन नगेट (Chicken Nuggets) बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चिकेन ब्रेष्टलाई बोनलेस गर्ने र छाला पनि निकाल्ने । ७ डेढ इन्चको Cube काट्ने । ८ एउटा Bowl मा नून, मरिच, कागतीको रस र रोजमेरी राखेर राम्रो संग मल्ने (Marinade) ९ मैदा, फिटेको अण्डा र ब्रेडकम्ब कम संग अलग अलग राख्ने । १० मलेको चिकेनको टुक्राहरूलाई मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा पुरै अण्डा भिज्ने गरी ढुवाउने र ब्रेडकम्बमा राखेर coat गर्ने, सवै टुक्रा चिकेनलाई एक एक गरी माथिको Process गर्ने । ११ १६०° देखि १८०° सम्म तातेको तेलमा Deep fry गर्ने, गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकाल्ने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): चिकेन नगेट बनाउने । मापदण्ड (Standard): • Golden Brown भएको । • चिकेन पुरा पाकेको • रसिलो • आकर्षक • स्वादिलो • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	चिकेन नगेट : • चिकेन नगेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि चिकेन नगेट : • Breast of Chicken-320 gm • Salt and Pepper- to taste • Lemon Juice-15 ml. • रोजमेरी चप गरेको -आधा चिया चम्चा • अण्डा -फिटेको)-२ वटा • मैदा-१०० ग्राम • ब्रेड कम्ब- coat गर्न • Deep fry को लागि तेल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चिकेन काट्न छुरी, Deep fry गर्ने कराई वा मेशिन, Bowl (बाटा), ट्रे ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: Deep फ्राई गर्दा सावधान हुने । उच्च तापमा फ्राई नगर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा ५५ मिनेट

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ७. टार्टर सस् बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सवै अवयवलाई एउटा मिक्सिंग बलमा राखेर राम्रो संग मिसाउने (कांटाले चलाउने) ७ रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण 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 । 	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> टार्टर सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सस्मा मिसाएको अवयव स-साना टुक्राहरू स्पष्ट देखिने, स्वादिष्ट आकर्षक सस् • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>टार्टर सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • टार्टर सस् बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p><u>टार्टर सस बनाउन अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • मायोनेज सस- १०० मिलि. • क्रिम (Cream) २० मिलि. • कागतीको रस-१० मिलि. • चप गरेको छ्यापी/प्याज-२० ग्राम • चप गरेको पार्सली-१५ ग्राम • चप गरेको Capers १० ग्राम • चप गरेको Gherkins १० ग्राम • चप गरेको अण्डा उमालेको को सेतो भाग-१ वटा • नून र मरिच -स्वाद अनुसार • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Mixing Bowl, Mixing Bowl, Fork

सुरक्षा/सावधानीहरू: सस् तयार गरीसकेपछि बाहिर नराख्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब मोड्युल : ५.२ इन्डियन/नेपाली Snacks तयार गर्ने ।

समय : २ घण्टा ३० मिनेट (सै) + ७ घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = १० घण्टा

बर्णन:

यस इन्डियन/ नेपाली Snacks तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इन्डियन/ नेपाली Snacks तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ पकौडा तयार गर्ने ।
- २ Mini Veg Cutlet तयार गर्ने ।
- ३ हराभरा कवाव तयार गर्ने ।
- ४ Chicken Tikka तयार गर्ने ।
- ५ मिन्ट चटनि तयार गर्ने ।
- ६ टोमाटो चटनि तयार गर्ने ।
- ७ नन्भेज सिक कवाव तयार गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ पकौडा तयार गर्ने ।
- २ Mini Veg Cutlet तयार गर्ने ।
- ३ हराभरा कवाव तयार गर्ने ।
- ४ Chicken Tikka तयार गर्ने ।
- ५ मिन्ट चटनि तयार गर्ने ।
- ६ टोमाटो चटनि तयार गर्ने ।
- ७ भेज/नन्भेज सिक कवाव तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. पकौडा बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सवै भेजिटेबलहरू लाई सफासंग धोई पखालि मसिनो लामो Shredded काट्ने र एउटा सफा बलमा हल्का नून संग मिलाएर राख्ने, करिब १०-१५ मिनेट पछि पानीलाई निचोरेर अर्को बलमा राख्ने हरियो केराउ, धनिया, हरियो खुर्सानी र धुलो मसला संग अदुवा लहसून राख्ने ।</p> <p>७ अण्डा फुटाएर राख्ने र बेसन राख्दै मिलाउदै मिक्चर बनाउने ।</p> <p>८ कराईमा तेल तताउने र मिक्चर लाई १५ ग्रामको दरले चेट्टो गालो बनाई तेलमा पकाउने ।</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>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> पकौडा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । गोल्डेन ब्राउन पुरा पाकेको स्वादिलो आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पकौडा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पकौडा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया <p><u>पकौडा बनाउन लाई अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> बन्दा - २०० ग्राम आलु - २०० ग्राम प्याज - १०० ग्राम हरियो केराउ - ५० ग्राम हरियो धनिया (चप) - १५ ग्राम हरियो खुर्सानी (चप)- ३ वटा नून - स्वादानुसार अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम ज्वानो - ५ ग्राम धुलो जिरा - ३ ग्राम धुलो खुर्सानी - ३ ग्राम अण्डा - १ वटा बेसन - ८० ग्राम तेल (Deep fry) को लागी कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: कराई, छुरी, भाँभर, ट्रे, बलहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: कौडा एकै नासको बनाउने । डहन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ ब्वाइल गरेको सवै भेजीटेबललाई सक्दो मसिनो चप गर्ने र एउटा सफा बाटामा हाल्ने, हरियो खुर्सानी, अनियन र धनियां पनि मिसाउने ।</p> <p>७ अण्डालाई फुटाएर हाल्ने, नून र केही ब्रेड क्रम्ब हालेर राम्रो संग मुछ्ने र कही छिन राख्ने ।</p> <p>८ एउटा अलगगै बलमा एउटा अण्डा फुटाएर राख्ने, पानी र मैदा राखेर घोल (Batter) तयार गर्ने ।</p> <p>९ भेजीटेबल मिक्चरलाई ४ भाग गर्ने र राम्रो संग पातको आकार दिने ।</p> <p>१० Batter मा चोपल्ने र ब्रेडक्रम्ब मा coat गर्ने ।</p> <p>११ तातेको तेलमा golden brown हुने गरी तार्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल तथा ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> मिक्स भेजीटेबल तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी तारेको पातको आकार आकर्षक स्वादिलो कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेजीटेबल कटलेट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> भेजीटेबल कटलेट बनाउने विधि बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p><u>२ जनाको लागि भेजीटेबल कटलेट बनाउन अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> मिक्स भेजीटेबल -२५० ग्राम (आलु, केराउ, गाजर, सिमि, काउली, इत्यादि ब्वाइल गरेको) अण्डा -१ वटा चप हरियो खुर्सानी-२ वटा चप हरियो धनियां-१५ ग्राम चप अनियन -२० ग्राम नून-स्वाद अनुसार ब्रेड क्रम्ब-कोट गर्न व्याटर-अण्डा १ मैदा-३० ग्राम पानी-३० मिलि. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Deep fry गर्न कराई Bowls

सुरक्षा/सावधानीहरू: Deep fry गर्दा कटलेट डहन नदिने । पातको आकार राम्रो संग दिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने । चियालाई धेरै समयसम्म नउमाल्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३. हराभरा कवाव तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ पालुङ्गो सागलाई राम्रो संग धुने पखाल्ने र उम्लेको नुन पानीमा ब्लांच गर्ने र चिसो पानामा रिफ्रेस गर्ने । ७ पानीलाई निचोरेर मसिनो चप गर्ने । ८ उसिनेको आलुलाई छिलेर एउटा वाटामा मिक्स गर्ने, पालुङ्गो साथै बाकी सबै अवयव राखेर मिक्चर बनाउने । ९ करिव १५ देखि २० ग्राम मिक्चर लिने र हत्केलामा गोलो चेटो आकार दिने र ट्रे मा मिलाएर राख्ने । १० कराईमा तेल तताउने र तातेको तेलमा Deep fry गर्ने । ११ निकालेर ट्रे मा पेपर राखि पेपर माथि हरियालि कवाव राख्ने त्यसमा भएको तेल पेपरले सोच्छ । १२ मिन्ट चटनी संग Serve गर्ने । १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५ कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): हराभरा कवाव तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । प्राकृतिक हरियो रंग एकै गांसमा खान सक्ने स्वादिलो आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>हरियालि कवाव :</p> <ul style="list-style-type: none"> हरियालि कवाव बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>हरियालि कवाव बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> पालुङ्गोको साग - १०० ग्राम उमालेको आलु - १०० ग्राम पनिर (ग्रेट गरेको) - ४० ग्राम अदुवा लसुन पेष्ट - ५ ग्राम जीरा धुलो - ३ ग्राम खुर्सानीको धुलो - ३ ग्राम गरम मसला - एक चिम्टी नुन - स्वादानुसार अण्डा - १ वटा ब्रेडकम्ब - ३० ग्राम तेल - Deep fry गर्न तेल - Deep fry गर्न कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Blanch गर्न भाँडा, छुरी, बलहर, कराई ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: Deep fry गर्दा ठीकै हथियो नजाने गरी गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.५५ घण्टा

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४. चिकेन टिक्का (Chicken Tikka) बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चिकेनलाई ठुलो क्युव कटमा काट्ने । ७ एउटा वाटामा बाकी सबै अवयव संकलन गरी सेतो मिक्चर बनाउने । ८ सो मिक्चरमा काटेको चिकेनलाई राम्रो संग मोलेर करिव २ घण्टा फ्रिजमा राख्ने । ९ Tandoor रडमा एक एक गरी राम्रो संग उन्ने र तातेको तंडुर ओभनमा राखेर पकाउने । १० करिव आधा पाकेपछि तेल वा बटरले Basting गर्ने र फेरी पकाउने । ११ पुरा पाकेपछि रड वाट बिस्तारै निकाल्ने । १२ प्लेटमा Side salad हालेर Serve गर्ने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): चिकेन टिक्का बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>चिकेन मलाई टिक्का :</p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन मलाई टिक्का बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>चिकेन मलाई टिक्का बनाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> वोनलेस चिकेन - ४०० ग्राम काजु पेष्ट - ५० ग्राम अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम खुवा - ४० ग्राम गरम मसला - ५ ग्राम जीरा धुलो - ५ ग्राम कागतीको रस - १० मि.लि. पानी तर्काएको दहि - ५० ग्राम कीम - १५ मि.लि. नुन - स्वादानुसार मरीच - ३ ग्राम तेल - ३० मि.लि. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Tandoor oven, छुरी, वाटा, Refrigerator

सुरक्षा/सावधानीहरू: तन्दुर पकाउदा डहन वाट जोगाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ५. मिन्ट चटनी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयत संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>मिन्ट चटनी बनाउने तरिका -सबै अवयव संकलन गर्ने । -ब्लेण्डरको जगमा सबै अवयवलाई चप गरेर राख्ने । -आवश्यकता अनुसार पानी -करिब ३/४ ठुलो चम्चा) हालेर ब्लेण्ड गर्ने । -महिा पेष्ट गर्ने । -मसिनो जालिमा -आवश्यक भए) छानेर कचौरामा राख्ने । -नुन राखेर स्वाद मिलाउने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको) कार्यस्थल चुल्लो कामगर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : मिन्ट चटनी बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) : -कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । -वहिरी तत्व नरहेको । -स्वादिलो । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>मिन्ट चटनी - मिन्ट चटनी बनाउन अवधारणा - अवयव - बनाउने प्रक्रिया - पुर्व सावधानी</p> <p>मिन्ट चटनी बनाउन अवयव -मिन्ट -बाबरी)पत्त -८० ग्राम हरियो धनिया - ६० ग्राम हरियो खुर्सानी - २ वटा चप प्याज -१ वटा नुन -स्वाद अनुसार सादा दहि - ५० ग्राम पानी -आवश्यक लसुन -२ पोटी कागतीको रस -४ ठुलो चम्च</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: चक्कु, कटिड बोर्ड, ब्लेण्डर, छान्ने जाली, कचौरा

सुरक्षा तथा सावधानी ब्लेण्डर चलाउदा सवधानि अपनाउने व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ६. टमाटर चटनी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयत संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>टमाटर चटनी बनाउने तरिका -सफा कराहिमा तेललाई गरम गर्ने । -गरम तेलमा हिंग, रायो, खुर्सानी र करी पत्त अथावा तेजपातलाई फुराउने । -प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । -अदुवा लसुन पेष्ट सँग जिरा, हल्दी, खुर्सानी धुलो राखेरा २० सेकेण्ड जति भुट्ने । -चापकाटेको टमाटर हालेर पकाउने । -नुन राखेरा चलाउने । -टमाटर गल्ने गरी पाकन दिने -मधुरो आँचमा) -हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको) कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : टमाटर चटनी बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) : -कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । -राम्रो संग पाकेको । -वहिरी तत्व नरहेको । -स्वादिलो । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>टमाटर चटनी -टमाटर चटनी बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>टमाटर चटनी बनाउन अवयव टमाटर (चापकाटेको) -१५० ग्राम प्याज (चापकाटेको) - ४० ग्राम आदुवा लसुन पेष्ट -१५ ग्राम हिंग - आधा चिया चिम्टि घ्यु -४ (ठूलो चम्चा रायो -गेड) - आधा चिया चम्चा करी पता -४ वटा सुख्खा खुर्सानी -२ वटा तेल -२ ठुलो चम्चा खुर्सानी धुलो -आधा चिया चम्चा नुन -स्वाद अनुसार जिरा धुलो -१/२ चिया चम्चा हल्दी -१/२ चिया चम्चा हरियो धनिया -मसिनो काटेको) सजाउन</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: कराहि, चक्कु, कटिड बोर्ड, पन्यु (spalula)

सुरक्षा तथा सावधानी चक्कु चलाउदा सवधानि अपनाउने कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने मसलाहरू डहन नदिने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.५५ घण्टा

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ७ मटन सिख कवाब बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा Mixing बलमा सबै चाहिने अवयव संकलन गरी लसा आउने गरी राम्रो संग मुछ्ने, १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>७ सिक (Iron rod) मा करीव १०० ग्रामको दरले Rod मा गोलो लामो तास्ने हातको माध्यमदारा shape मिलाएर तास्ने ।</p> <p>८ करीव २००° से. को ताप रहेको तन्दुरमा पकाउने, २ पल्ट जति परलेको बटर दल्ने (Basted)</p> <p>९ पूरा पाकेपछि तन्दुरबाट भिक्ने ।</p> <p>१० Iron rod बाट होशियारपूर्वक मटन सिक कवाबलाई निकाल्ने ।</p> <p>११ Serving dish र plate मा side सलाद र केही चटनी राखेर सिक कवाब पस्कने । सिक कवाब माथि हल्का चाट मसला छर्ने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिइएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): मटन सिख कवाब बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गोलो Shape मिलेको ● पूरा पाकेको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मटन सिख कवाब :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मटन सिख कवाब बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मटन सिख कवाब बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मटन किमा-५०० ग्राम ● जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम ● मसिनो चप अनियन-५० ग्राम ● मसिनो चप धनियां-५ ग्राम ● गरम मसला पाउडर-३ ग्राम ● जीरा पाउडर-३ ग्राम ● धनियां पाउडर-३ ग्राम ● खुर्सानी पाउडर-३ ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● अण्डा-१ वटा ● ब्रेडकम्ब-२५ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Mincer Machine, छुरी, Iron rod, चपिड बोर्ड, Bowl, तन्दुर ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: तन्दुर एकदम तातो हुने भएकाले होशियार रहने । Rod मा छुँदा सावधानी अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब मोड्युल : ५.३ चाइनिज Snacks तयार गर्ने ।

समय : ३ घण्टा (सै) + ९ घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन:

यस चाइनिज Snacks तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु चाइनिज Snacks तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Veg Tempura तयार गर्ने ।
- २ स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पानकेक (Sprill roll sheet) बनाउने
- ३ पोर्क Momo तयार गर्ने ।
- ४ चिकेन चिल्ली तयार गर्ने ।
- ५ स्प्रिंग रोल बनाउने ।
- ६ वानटन फ्राई बनाउने ।

कार्यहरु :

- १ Veg Tempura तयार गर्ने ।
- २ स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पानकेक (Sprill roll sheet) बनाउने
- ३ पोर्क Momo तयार गर्ने ।
- ४ चिकेन चिल्ली तयार गर्ने ।
- ५ स्प्रिंग रोल बनाउने ।
- ६ वानटन फ्राई बनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : १ भेजिटेबल टेम्पुरा बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

कार्य चरणहरू	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सबै भेजिटेबलहरूलाई सफा पानिमा धुने, पखाल्ने । ७ सबै भेजिटेबललाई एकनाससंग फिंगर साइज वा अन्य साइजमा काट्ने । ८ मैदा, अण्डा, पानी,लाई एउटा सफा बाटामा घोलनेर ब्याटर बनाउने ९ सफा कराईमा तेललाई गरम गर्ने । १० भेजिटेबलहरूलाई ब्याटरमा चोबल्लै तेलमा डिप फ्राई गर्ने । ११ तातेको तेलमा Deep fry golden brown हुने गरी Fry गर्ने १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> भेजिटेबल टेम्पुरा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● वाहिरी तत्व नभएको ● एकै साईजको ● राम्रो पाकेको ● आकर्षक ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>समोसा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजिटेबल टेम्पुरा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया <p><u>भेजिटेबल टेम्पुरा बनाउन :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर - ५० ग्राम ● हरियो सिमी - ५० ग्राम ● काउली - ५० ग्राम ● भिंडे खुर्सानि - ५० ग्राम ● भाण्टा- ५० ग्राम ● मैदा २०० ग्राम ● अण्डा ३ वटा ● चिसोपानि २०० मी. लि ● तेल - Deep fry गर्न

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: बाटा, छुरी, फ्राई पान, कटिङ्ग बोर्ड, Deepfry गर्न कराई

सुरक्षा/सावधानीहरू: एकनासको आकारको बनाएको । भेज टेम्पुरा Deep fry गर्दा तेल उछिड्दिन सक्ने सावधानि अपनाइएको । डढन नदिइएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : २. स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पानकेक (Sprill roll sheet) बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ मैदा, कर्नफलाउरलाई एउटा सफा मिक्सिंग बलमा छान्ने, नून, पानी र अण्डा राखेर व्हास्क गर्ने, पातलो Batter बनाउने । ७ अर्को मिक्सिंग बलमा जालीमा छान्ने ताकी गिर्खा नहोस् । ८ Non stick pan लाई तताउने हल्का तेल दल्ने, करीव ५० देखि ६० मि.लि. Batter राखेर पातलो सेतो पान केक तयार गर्ने । ९ नतास्नको लागि पकाएर निकालेको पानकेक माथि हल्का कर्नफ्लाउर छर्ने र अर्को पकाएको पानकेक राख्दै जाने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पान केक (Spring roll sheet) बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पातलो एकैनासको स्प्रिंग रोल बनाउन आवश्यक पानकेक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>स्प्रिंग रोल पानकेक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्प्रिंग रोल पान केक बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p><u>स्प्रिंग रोल पान केक बनाउन आवश्यक अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा-६० ग्राम ● कर्नफ्लाउर-४० ग्राम ● अण्डा-१ वटा ● पानी-३०० मि.लि. ● नून-१ चिम्टि ● तेल-फ्राईपानमा दल्ल ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: मैदा छान्ने जाली, मिक्सिंग बलहरू, बाटर छान्ने जाली, ढाँडोको ननस्ट्रिक फ्राई पान

सुरक्षा/सावधानीहरू: पानकेके एकैनासको हुनुपर्छ । पान केकमा प्वाल हुनु हुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ३. पोर्क म:म बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा सफा मिक्सिंग बलमा पार्क किमा संग अरु सबै अवयव राखेर राम्रो संग मूछ्ने ।</p> <p>७ डो लाई करीव २० ग्राम जतिको बलहरू बनाएर सफा टेबुल माथि हल्का सुख्खा मैदा संग लतपताएर राख्ने ।</p> <p>८ २ यन्त्र जतिको पातलो गोलो हुने गरी वेल्नाले वेल्ने ।</p> <p>९ करिव १५ ग्राम जति पोर्कको मिक्चर राखेर म:म को आकार दिने ।</p> <p>१० म:म पकाउने भांडामा तयार गरेको म:म राखेर वाफको माध्यमद्वारा करीव १५मिनेट पार्ने गरी म:म पकाउने ।</p> <p>११ पार्केपछि तातो तातै तुरुन्तै प्लेटमा राखेर कुनै स्वादिष्ट चटनी संग Serve गर्ने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> पोर्क म:म बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पोर्कको किमा संग भेजीटेबवल मिक्स गरेर स्टिम गरेर पकाएको स्वादिष्ट म:म सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोर्क म:म :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पोर्क म:म बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p><u>पोर्क म:म बनाउन आवश्यक अवयव</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पोर्क किमा-५०० ग्राम चप अनियन-१०० ग्राम चप हरियो प्याज-३० ग्राम जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम सोय सस-१५ मि.लि. नून, मरिच, अजिनोमोटो (स्वाद अनुसार) तिलको तेल-५० मि.लि. म: म को डो लागि : मैदा-५०० ग्राम पानी-२०० मि.लि. (मैदा र पानी एउटा बलमा राखेर डो बनाउने) कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, म:म स्टिम गर्ने भांडा, चपिंग बोर्ड, प्लेट, मिक्सिंग बलहरू, चटनी हाल्ने प्लेट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: म:मको आकार प्रकार एकै हुनु पर्छ । म:म स्टीम गर्दा ज्यादा स्टिम (Over cook) गर्नु हुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ४. चिकेन चिल्लि बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ चिकेनलाई Cub कट काटेर एउटा सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने ।</p> <p>७ अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, जि.जि. पेष्ट, नून, मरिच र अजिनोमोटो राखेर मल्ने ।</p> <p>८ Deep fry गर्न तेललाई १८०° से. सम्मको तापमा गरम गर्ने, मलेको चिकेन एक एक गरी गोल्डेन ब्राउन हुने गरी Deep fry गरेर अलग राख्ने</p> <p>९ चार्डनिज कराईमा तेल राखेर तताउने, चप गार्लिक र हरियो खुर्सानी राखेर हल्का भुट्ने, क्यूब काटेको अनियन, क्याप्सिकम पनि हालेर करिव १ मिनेट भुट्ने ।</p> <p>१० हट सस, सोयसस, टोमाटो केचअप नून, अजिनोमोटो, पनि राखेर ३० सेकेण्ड जति भुटिसकेपछि चिकेन पनि राख्ने र अन्तिममा टोमाटो - क्यूब काटेको) हालेर पकाउने ।</p> <p>११ प्लेटमा तातै तुरुन्तै हरियो प्याज राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> चिकेन चिल्लि बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । बोनलेस बोन संगै चिकेनलाई Deep fry गरी भेजीटेबवल संग हल्का पिरो स्वाद राख क्त्पच ाचथ गरेको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p><u>चिकेन चिल्लि :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन चिल्लो बनाउने अवधारणा <p><u>चिकेन चिल्लि बनाउन:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> बोनलेस चिकेन-५०० ग्राम क्याप्सिकम (Cube) -५० ग्राम अनियन (Cube) - १०० ग्राम टोमाटो (Cube) -१०० ग्राम हरियो प्याज-४० ग्राम हरियो खुर्सानी (Slice) -२० ग्राम टोमाटो केचप-८० ग्राम चप गार्लिक-२० ग्राम तेल-५० मि.लि. सोयसस-१५+१५ =३० मि.लि. नून, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार हटसस-२० ग्राम <p><u>चिकेन मल्ललाई :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> अण्डा-२ वटा मैदा-४० ग्राम कर्नफ्लाउर-३० ग्राम जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम तेल-Deep Fry गर्न

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, भाँभर, चपिंग बोर्ड, प्लेट, मिक्सिंग बलहरू, चार्डनिज कराई, Deep fry गर्न कराई

सुरक्षा/सावधानीहरू: चिकेन चिल्लि बनाउदा धेरै सुख्खा हुन नदिने । चिकेन चिल्लामा भेजीटेबवल प्रष्ट देखिनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ५. स्प्रिंग रोल बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ फ्राईपान/चाईनिज थ्यप लाई गरम गर्ने, तेल राख्ने, चप गार्लिक राखेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>७ वाकी सबै अवयव राखेर ३-४ मिनेट फ्राई गर्ने र आगो बाट निकालेर चिसो पार्ने ।</p> <p>८ सफा टेबल माथी प्रत्येक पानकेकलाई मिलाएर राख्ने ।</p> <p>९ प्रत्येक पानकेकको विचमा भेजीटेबल मिक्चर आवश्यक अनुसार मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१० पानकेकको छेउ सबैमा अण्डाको घालले राम्रो संग दल्ने ।</p> <p>११ दुबै छेउ हल्का पल्टाएर च्याँ गर्ने Spring roll बनाउने ।</p> <p>१२ तेललाई १८०°C मा तताउने ।</p> <p>१३ प्रत्येक स्प्रिङ्गरोल लाई Golden brown हुनेगरी Deep fry गर्ने ।</p> <p>१४ हाट सस संग स्नाक्सको रूपमा Serve गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यस्थल तथा ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य</p> <p>स्प्रिंग रोल बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड</p> <ul style="list-style-type: none"> मिक्स भेजिटेबल र पानकेक Roll गरेर बनाएको आकर्षक स्वादिस्ट स्नाक्स नोट : मिक्स भेजिटेबल संग चिकेन/पोर्क/वफ/फिस/ प्राउन पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ । सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्प्रिंग रोल :</p> <ul style="list-style-type: none"> स्प्रिंग रोल बनाउने अवधारणा बनाउने प्रकृया <p>स्प्रिंग रोल बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> जुलियन कट अनियन - २५ ग्राम जुलियन गाजर - 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) पानकेक हरु : तेल - Deep fry गर्न हट सस

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, Deep fry गर्न, फ्राईपान/चाईनिज Wok, प्लेट, चपिडबोर्ड, कराई, काठको दाविलो ।

सुरक्षा/साबधानीहरू: स्प्रिङ्गरोल रोल गर्दा सबैतिर अण्डाको घोलले टास्ने हुनुपर्छ । स्प्रिङ्गरोल Deep fry गर्दा फूट्नु हुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ६. वानटन फ्राई बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ तेललाई १६०° से. देखि २००° से. सम्मको तापमा गरम गर्ने ।</p> <p>७ तयार बनाएको वानटनलाई Golden brown हुने गरी Deep fry गर्ने ।</p> <p>८ तेलबाट निकालेर पेपर ओछ्याएको ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>९ ताँतै फ्राई गरेको वानटनलाई हटसस संग साइड सलाद राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>वानटन फ्राई बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> Golden Brown हुने गरी Deep fry गरेको Wonton आकर्षक देखिएको स्वादिलो स्न्याक्स बनाईएको 	<p>वानटन फ्राई :</p> <ul style="list-style-type: none"> वानटन फ्राई बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया <p>४ जनालाई वानटन फ्राई बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> वानटन-४० पिस तेल-Deep fry गर्न हटसस-८० ग्राम साइड सलाद (आवश्यक परेमा) <p>नोट वानटन बनाउने तरिका शर(क) मा हेर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, भाँभर, Sider net (भाँभर), प्लेट, Deep fry गर्न कराई

सुरक्षा/साबधानीहरू: वानटन फ्राई गर्दा डहन नदिने । वानटन एउटै साइज हुनु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

मोड्युल : ६ Salad तयार गर्ने ।

समय : २ घण्टा ३० मिनेट (सै) + ८ घण्टा ३० मिनेट (ब्या) = ११ घण्टा

बर्णन:

यस Salad तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु Salad तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Fresh Green सलाद तयार गर्ने ।
- २ ग्रीक सलाद तयार गर्ने ।
- ३ Pasta सलाद तयार गर्ने ।
- ४ रसियन सलाद तयार गर्ने ।
- ५ Waldrof सलाद तयार गर्ने ।
- ६ Ouf-Mayonaise (Egg Salad) तयार गर्ने ।
- ७ Ceaser सलाद तयार गर्ने ।
- ८ कुचुम्बर सलाद तयार गर्ने ।

कार्यहरु :

- १ Fresh Green सलाद तयार गर्ने ।
- २ Tomato सलाद तयार गर्ने ।
- ३ ग्रीक सलाद तयार गर्ने ।
- ४ Pasta सलाद तयार गर्ने ।
- ५ रसियन सलाद तयार गर्ने ।
- ६ Waldrof सलाद तयार गर्ने ।
- ७ Ouf-Mayonaise (Egg Salad) तयार गर्ने ।
- ८ Ceaser सलाद तयार गर्ने ।
- ९ कुचुम्बर सलाद तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १ फ्रेस सलाद बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सबै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धोई पखाली गर्ने । ७ छिल्नु पर्ने, तास्नु परे तास्ने र फेरी सफा पानीमा पखाल्ने । ८ सबै भेजीटेबलहरूलाई पतलो स्लाईस काट्ने । ९ सफा प्लेटमा लेटुस बिछ्याउने र स्लाईस काटेको भेजीटेबलहरूलाई आकर्षक तरीकाले रंग मिलाएर सजाउने । १० माथिबाट चाट मसला छरेर कागतीको स्लाईस/वेज राखेर आकर्षक सजाएर serve गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): फ्रेस सलाद बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	फ्रेस सलाद : <ul style="list-style-type: none"> फ्रेस सलाद बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि फ्रेस सलाद बनाउन <ul style="list-style-type: none"> काँको -६० ग्राम गाजर-४० ग्राम मुला-५० ग्राम प्याज-४० ग्राम भिँडे खुर्सानी-३० ग्राम हरियो खुर्सानी -३० ग्राम लेटुस- - ८-१० पत्ता गोलभेंडा-५० ग्राम लेमन स्लाईस-२ वटाको चाट मसला नून कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, प्लेट, ट्रे, ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: भेजीटेबल स्लाईस काट्ने एकैनासको वाक्लोपन हुनु पर्छ । गिलो वा नराम्रो दिनु हुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : २. ग्रिक सलाद बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पूर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने ग्रिक सलाद बनाउने तरिका -गोलभेंडा, प्याज, भिँडेखुर्सानी र काँको लाई सफा संग धुने पखाल्ने । -सबैलाई ब्युव कट काट काट्ने । -पेटा चिज लाई पनि ब्युव कट काट्ने -सफा मिक्सिड वल्लमा राखेर मिसाउने -ओरेगानो, नून, मरिच राखेर चलाउने -भेनेग्रेट ड्रेसिङ अलिब राखेर मिसाउने -सलाद प्लेट / ग्लास वल्लमा लेटुस मिलाएर राख्ने । -लेटुस माथी सलाद मिलाएर राख्ने । -पासलीले सजाएर पस्कने ।	अवस्था -(दिईएको) कार्यस्थल, चुल्हो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव । निर्दिष्ट कार्य (क) : ग्रिक सलाद बनाउने । स्तर (कतिराम्रो) : <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकनासको कटिड । आकर्षक रंग विरगी । आकर्षक तरिकाले सजाईएको । बहिरी तत्व नरहेको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	ग्रिक सलाद -ग्रिक सलाद बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रकृया -पूर्व सावधानी ग्रिक सलाद बनाउने अवयव -गोलभेंडा कडा पाकेको -१०० ग्राम -काँको - ५० ग्राम -प्याज - ५० ग्राम -भिँडे खुर्सानी -५० ग्राम -नून र मरिच -स्वाद अनुसार -अलिभ - ५० ग्राम -फेटा चिज -१०० ग्राम -ओरेगानो -१ चिया चम्चा -सफा लेटुस -केहिपत्त -भेनेग्रेट -ड्रेसिङ -पासली -सजाउन ।

ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:

- हरियो कटिड बोर्ड
- चक्कु
- सलाद प्लेट वल्ल
- काँटा चम्चा

सुरक्षा तथा सावधानी

- भिजीटेबलहरू एकनासले काट्ने ।
- सुरक्षा सावधानी अपनाउने।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३. पास्ता सलाद बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सबै भेजीटेबलहरूलाई धुने, पखाल्ने र छिल्लु पर्ने भए छिल्ले ।</p> <p>७ पास्तालाई सुहाउंदो आकारमा काट्ने र फ्रिजमा हाल्ने ।</p> <p>८ व्वाइल चिसो बनाएको पास्ता र काटेको भेजीटेबललाई एउटा मिक्सिंग बलमा मिसाउने ।</p> <p>९ नून, मरिच र भेनीग्रेट हालेर राम्रा संग shape नविग्रने गरी मल्ने ।</p> <p>१० प्लेटमा सफा पखालेको लेटुस राख्ने, लेटुस माथी पास्ता सलाद राख्न र Basil चप गरेर सलादको माथि छर्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिइएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): पास्ता सलाद बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता संग मिल्ने गरी भेजीटेबल राखेको ड्रेसिंगले मलेको आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>पास्ता सलाद :</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता सलाद बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पास्ता सलादलाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> व्वाइल फुजेली पास्ता -३०० ग्राम भिडे खुसानी -५० ग्राम गोलभेडा-५० ग्राम प्याज -३० ग्राम हरियो प्याज -१० ग्राम फ्रेस वेसिल -केही पत्ता लेटुस -केही पत्ता भेनीग्रेट-ड्रेसिंग नून र मरिच-स्वाद अनुसार कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: मिक्सिंग बल, फ्रिज, छुरी, प्लेट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू:सलाद मल्दा हल्का संग मल्ने । भेनेग्रेटमा स्वाद बढाउने जस्तै चप अनियन, चप गार्लिक संग Herbs हरु मिलाउन सकिन्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४. रसियन सलाद बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सबै भेजीटेबललाई सफा संग पखाल्ने, छिल्लुपर्नेलाई छिल्ले ।</p> <p>७ सबै भेजीटेबललाई Brunoise कट काट्ने, अलग अलग राख्ने ।</p> <p>८ स्याउ र भुईकटहरलाई पनि Brunoise काटेर अलग अलग राख्ने ।</p> <p>९ भेजीटबलहरूलाई (Blanch) व्वांच गर्ने र Refresh गर्ने ।</p> <p>१० पानीलाई राम्ररी तर्काउने र एउटा मिक्सिंग बलमा राख्ने ।</p> <p>११ स्याउ, भुईकटहर पनि राखेर मिसाउने ।</p> <p>१२ मायोनेजसस, क्रिम, नून र मरिच राखेर हल्का तवरले मिसाउने ।</p> <p>१३ प्लेटमा सफा पखालेको लेटुसको पत्ता मिलाएर राख्ने माथि मलेको सलाद राख्ने ।</p> <p>१४ उसिनेको अण्डालाई Wedge काटेर गार्निस गर्ने ।</p> <p>१५ चप मार्सली सलाद माथि छर्ने ।</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>	<p>दिइएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): रसियन सलाद बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । बुनाज कट काटेको विभिन्न मिक्स भेजीटेबल मायोनेज ड्रेसिंग भएको आकर्षक सलाद सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>रसियन सलाद :</p> <ul style="list-style-type: none"> रसियन सलाद बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई रसियन सलाद बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> हरियो केराउ -५० ग्राम आलु-५० ग्राम गाजर-५० ग्राम हरियो सिमि-५० ग्राम सलगम-५० ग्राम स्याउ-७५ ग्राम भुईकटहर-५० ग्राम मायोनेज सस-१०० ग्राम क्रिम-३० मि.लि. उसिनेको अण्डा-४वटा चप पार्सली-५ ग्राम नून र मरिच-स्वाद अनुसार लेटस पत्ता-केही

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: भेजीटेबल काट्ने छुरी, कोनिकल स्ट्रनर, Mixing Bowl, प्लेट, पट (Pot)

सुरक्षा/सावधानीहरू: भेजीटेबल तथा फ्रुट काट्दा एकनास हुनु पर्छ । भेजीटेबल व्वांच गर्दा Refresh गर्न नभुल्ने । लेटुसको पत्ता (Lettuce) सफा दाग रहित हुनुपर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ५. बल्ड्रफ सलाद तयार गर्ने ।

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने ।</p> <p>५) पूर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>बल्ड्रफ सलाद बनाउने तरिका</p> <p>- आवश्यक अवयव सवै संकलन गर्ने ।</p> <p>- स्याउ,सेलरी ,लेटुस र पार्सलीलाई सफा पोटास पानीमा धोयर पाखाल्ने ।</p> <p>-स्याउ र सेलरीलाई क्युब कट काट्ने</p> <p>-ओखरलाई सफासँग कलाउने ।</p> <p>-एउटा सफा स्टीलको वाटामा स्याउ र सेलरी को साथै आधा भाग ओखर पनि मिसाउने ।</p> <p>-नुन, मरिच र मायोनेज राखेर राम्रोसँग मिसाउने ।</p> <p>-सफा प्लेटमा लेटुस बिछ्याउने</p> <p>-लेटुस माथि तयार गरिएको सलाद मिलाएर राख्ने ।</p> <p>-बाँकी रहेको ओखर, चेरी र पार्सलीले सजाउने ।</p> <p>-आकर्षक तरिकाले बल्ड्रफ सलाद पस्कने (serve)।</p>	<p>अवस्था - (दिइएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>बल्ड्रफ सलाद बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <p>-कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</p> <p>-निर्मलीकरण तरीकाले स्याउ,सेलरी लेटुस र पार्सली धोयर पाखालेको सफा प्लेटमा पस्केको ।</p> <p>-वहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको ।</p> <p>-कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>खिर (Rice Pudding)</p> <p>-बल्ड्रफ सलाद बनाउने अवधारणा</p> <p>-अवयव</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-पूर्व सावधानी</p> <p>बल्ड्रफ सलाद बनाउन अवयव -४ जनाको लागी</p> <p>स्याउ - ४०० ग्राम</p> <p>सेलरीको डाँठ - ६० ग्राम</p> <p>ओखर केलाएको - ८० ग्राम</p> <p>मायोनेज - १०० ग्राम</p> <p>नुन र धुलो मरिच - स्वाद अनुसार</p> <p>लेटुस - ८-१० पता</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- -हरियो (utting board)
- -स्याउ काट्ने छुरी

सुरक्षा तथा सावधानी

- -स्याउमा कुनै दाग वा सडेगलेको हुनु हुदैन ।
- -ओखरमा कुनैपनि कालो वा धुलो हुनु हुदैन ।

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ६. एग मियोनाइज बनाउने (Egg mayonnaise)

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यकता जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५) पूर्वतयारी (mis on plan) गर्ने ।</p> <p>६) लेटुस पत्तालाई २० मिनेट सम्मसफा पानीमा डुबाउने ।</p> <p>७) राम्रोसँग धाई पखाली गर्ने ।</p> <p>८) अण्डालाई ८ पिस पारीकाट्ने र लेटुस पत्ताको माथि काटेको अण्डा राख्ने ।</p> <p>९) लेटुस पत्ताको माथि काटेको अण्डा राख्ने ,</p> <p>१०) अण्डालाई मिओनाइज ससलेकोट गर्ने ।</p> <p>११) माथिबाट caper ले टप गर्ने ।</p> <p>१२) गोलभेडा र काकोको सलादले प्लेटलाई सजाउने ।</p> <p>१३) सुरक्षा सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४) ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५) कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६) ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७) कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिइएको(Given):</p> <p>कार्यस्थल, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री,सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य: (Task):</p> <p>एग मियोनाइज बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • राम्रोसँग प्लेटमा सजाइएको । • अण्डा हाइ ब्वाइल भएको । 	<p>एग मियोनाइज बनाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजिटबल कटलेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रक्रिया • ध्यान दिने कुराहरू • पूर्व सावधानी <p>एग मियोनाइज बनाउने अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> • हाइ ब्वाइल अण्डा 2 pc • मिओनाइज 40 ml • गोलभेडा 1 pec • स्लाइस चपर pec • केपर 6 pec • लेटुस पता 1 pec

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: कूकडपट (कैन) चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, वाटा, हट प्लेट, स्किवर ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: भेजिटबलमा कुनै दाग नभएको । सामानको एकसपायर डेट चेक गर्ने । व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने । Wastage लाई प्रापेर गर्वैज पैना राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ७. सिसर (Seaser) सलाद बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ Cos lettuce लाई सफा पोटोस पानीमा भिजाएर केही समय राख्ने ७ Lettuce लाई सफा संग पखालेर हातले सानो सानो टुक्रा गर्ने ८ एउटा कोनिकल स्ट्रेनरमा राख्ने र फ्रिज भित्र चिसो बनाउन राख्ने । ९ एउटा Mixing Bowl मा मायोनेज Anchovy, लहसुन, caper राख्ने र ठीक मात्रामा नून, मरिच राखेर राम्रो संग मिसाउने । १० फ्रिजबाट Lettuce निकाल्ने र राम्रांसंग पानी तारेर एउटा सफा Mixing bowl मा राख्ने ड्रेसिंग राखेर हल्कासंग मिसाउने । ११ प्लेटमा राख्ने, Crouton, चिज, चप पार्सलाई सलादको माथिबाट छर्ने । १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य</u> सिसर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड</u> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • किमी ड्रेसिंग • Anchovy र लसुनको स्वाद रहेको • Crispy लेटुस • Crouton र Cheese ले सजिएको • आकर्षक स्वाद • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p><u>सिसर सलाद :</u> • सिसर सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि सिसर सलादलाई अवयव - ड्रेसिंग • मायोनेज - १०० ग्राम • Anchovy - १० ग्राम • मिहिन चप गरेको लसुन-५ ग्राम • Worcestershire Sauce-५ मि • Capers (Chopped) - ५ ग्राम • Salt and pepper • Cos lettuce -३०० ग्राम • Crouton - ३० ग्राम • Chopped पार्सली- १० ग्राम • Grated चिज -१०० ग्राम •</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: बलछुरी कोनिकल स्ट्रेनर फ्रिज प्लेट/सलाद बजल

सुरक्षा/सावधानीहरू: Lettuce राम्ररी पखाल्ने बाहिरी तत्वहरू नरहोस् । Ceasar सलादलाई तुरुन्तै serve गरिहाल्ने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ८. कचुम्बर सलाद बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सवै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धुने पखाल्ने र छिल्लु पर्ने भए छिल्ले फेरी पखाल्ने । ७ सवै भेजीटेबललाई Shredded कट काटेर एउटा बाटामा राख्ने । ८ बांकी अरु सवै अवयव राखेर हल्का मल्ने । ९ प्लेटमा लेटुस माथि सलाद राख्ने र कागतीको स्लाईस/वेज राखेर अरु डेकोरेशन सामग्री राखेर Serve 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 ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> कचुम्बर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p><u>कचुम्बर सलाद :</u> • कचुम्बर सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि कचुम्बर सलाद बनाउन • प्याज-४० ग्राम • बन्दा-१५० ग्राम • कांको -५० ग्राम • भिंडें खुर्सानी-२० ग्राम • मुला-३० ग्राम • कागतीको रस-२० मिलि. • चाट मसला-१० ग्राम • विरे नून-१ चिम्टि • तेल-३० मि.लि. • जिरा पाउडर-३ ग्राम • खुर्सानी पाउडर-३ ग्राम • नून-स्वाद अनुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, प्लेट, बाटा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सलाद काट्दा सवै एकैनास काटेको हुनु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

मोड्युल : ७ सुपहरु तयारी गर्ने ।

समय : ७ घण्टा (सै) + २४ घण्टा (ब्या) = ३१ घण्टा

बर्णन :

यस सुपहरु तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु सुपहरु तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Consummè सुप तयार गर्ने ।
- २ Wonton सुप तयार गर्ने ।
- ३ Minestronè सुप तयार गर्ने ।
- ४ French Onion सुप तयार गर्ने ।
- ५ Chowder सुप तयार गर्ने ।
- ६ Prawn Bisque सुप तयार गर्ने ।
- ७ Cream of Chicken सुप तयार गर्ने
- ८ Ganzpacho सुप तयार गर्ने ।
- ९ Hot & Sour सुप तयार गर्ने ।
- १० Mulligatawny मुलगातावनी) सुप तयार गर्ने ।
- ११ Tomato Sarba सुप तयार गर्ने ।
- १२ गुन्द्रुकको भोल तयार गर्ने ।
- १३ खुट्टी (हड्डी) को भोल तयार गर्ने ।
- १४ आलु तामाको भोल तयार गर्ने ।

कार्यहरु (Tasks) :

- १ Consummè सुप तयार गर्ने ।
- २ Wonton सुप तयार गर्ने ।
- ३ Minestronè सुप तयार गर्ने ।
- ४ French Onion सुप तयार गर्ने ।
- ५ Chowder सुप तयार गर्ने ।
- ६ Prawn Bisque सुप तयार गर्ने ।
- ७ Cream of Chicken सुप तयार गर्ने
- ८ Ganzpacho सुप तयार गर्ने ।
- ९ Hot & Sour सुप तयार गर्ने ।
- १० Mulligatawny मुलगातावनी) सुप तयार गर्ने ।
- ११ Tomato Sarba सुप तयार गर्ने ।
- १२ गुन्द्रुकको भोल तयार गर्ने ।
- १३ खुट्टी (हड्डी) को भोल तयार गर्ने ।
- १४ आलु तामाको भोल तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. कन्जुमी सुप बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा सुप पटमा सबै अवयव संकलन गरी राख्ने, अण्डालाई फुटाउर मिलाउने र सबैलाई चलाएर मिसाउने । ७ मध्यम आंचमा बसाल्ने र हल्का उम्लन दिने । ८ उम्लेको सुपलाई नचलाई पकाउने करीव १ घण्टा । ९ सफा मलमल कपडामा बिस्तारै सफा पटमा छान्ने । १० एकपल्ट फेरी उमाल्ने र नून ठकि छ छैन चेक गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): कन्जुमी सुप बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एक दम सफा सुप (Clear soup) सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	कन्जुमी सुप : <ul style="list-style-type: none"> कन्जुमी सुप बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ८ जनाको लागि कन्जुमी सुपको अवयव : <ul style="list-style-type: none"> किमा मासु-३०० ग्राम अण्डा-२ वटा मिरेप्ला -फाईन चप) -१०० ग्राम गेडा मरिच-३० गेडा स्टक-२ लिटर नून-स्वाद अनुसार कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सुप पट, मलमल कपडा (Tea Cloth), Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू: यो सुप तयार गर्ने समयमा कुनै पनि हालतमा चलाउनु हुदैन । सुपलाई क्लियर गर्न अण्डाको सेतो भागले मद्धत गर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. वानटन सुप बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चिकेन स्टकलाई एउटा सफा सुप पटमा उमाल्ने । ७ सानो आकारमा बनाएको वानटन राख्ने । ८ आगोलाई सानो पार्ने र करीव १५ मिनेट Simmer गर्ने । ९ पालुंगो, नून, मरिच र अजिनोमोटो राख्ने र केही मिनेट पकाउने । १० सुप बलमा प्रत्येक Portion मा ४ वटा वानटन हालेर सुप Serve गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): वानटन सुप बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> सानो आकारको वानटन सफा पालुंगोको पात सुपमा वानटन र पालुंगो सफा संग देखिएको आकर्षक स्वादिष्ट सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	वानटन सुप : <ul style="list-style-type: none"> वानटन सुप बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी ४ जनालाई वानटन सुप बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> सानो बनाएको वानटन-१६ वटा (शर्क मा हेर्नेस) चिकेन स्टक-१ लिटर पालुंगो-५० ग्राम सोय सस-१ चिया चम्चा नून-स्वाद अनुसार मरिच-स्वाद अनुसार अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सुप पट, सुप बल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सुप पकाउंदा वानटन फुटनु हुदैन । वानटन पाकेको हुनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ३. मिनिस्ट्रोनी सुप बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्वतयारी (mis-on-place) गर्ने । ६ भेजिटबललाई पखाली ताछ्ने । ७ तेललाई सुप पटमा तातो गरि अदुवा, लसुन र प्याजलाई भुट्ने । ८ काटेको भेजिटबल भाँडोमा राखी एकछिन पकाउने । ९ टोमेटो प्युरी एड गर्ने र ब्वाइल गरेको मैकोनी मिलाउने । १० हर्व, नून र मरिचको धूलो स्वाद अनुसार मिलाउने ११ ग्रेटेड चीज, चपड पमसली हाली सर्भ गर्ने । १२ सुरक्षा सावधानी अपनाउने । १३ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिइएको(Given): कार्यस्थल, ग्रील, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री/सरजाम र अवयव कार्य: (Task): मिनिस्ट्रोनी सुप बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> सुपको कलर consistency भएको । Brown colour भएको 	<ul style="list-style-type: none"> मिनिस्ट्रोनी सुप बनाउने भेजिटबल कटलेट बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रक्रिया ध्यान दिने कुराहरू पूर्व सावधानी मिनिस्ट्रोनी सुप बनाउने अवयवहरू गाजर 50 gm, फ्रेन्च वीन 50gm भेडे खुर्सानी 50 gm, लसुन 25 gm स्टक 7 gm, औरैगानो 5 gm केतिल 5 gm, चीज 50 gm वेलिफ 2 no पारसलीचप 2 gm सेलनी 2 gm प्याज 20 gm मैकोनी 25 gm ओलिभ ओइल 50 ml गरम मसला, खुर्सानीको धूलो नून स्वाद अनुसार

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: फ्राइ ओभनर (कैन) चपिङ बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा, हट प्लेट, स्किवर

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने । Wastage लाई प्रापेर गर्दै पैनामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ४. फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, स्लाईस काटेको प्याजलाई राखेर ब्राउन हुन्जेल भुट्ने तर डहन नदिने, मैदा पनि हालेर एक छिन भुट्ने । ७ ब्राउन स्टक राखेर चलाउने । ८ बुकेगानी, नून, मरिच हालेर करीव १५-२० मिनेट Simmer गर्ने । ९ बुकेगानी निकालेर फाल्ने १० सुप बलमा सुप हाल्ने चिज टोस्ट २-३ टुका हाल्ने र ग्रेटेड चिज माथिबाट हाल्ने । ११ सो सुपलाई सलामान्दरमा राखेर चिज ब्राउन हुन्जेल तताउने र तातै Serve गर्ने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिइएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । प्याज राम्रो संग भुटेको स्वादिलो सुप सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	फ्रेन्च अनियन सुप : <ul style="list-style-type: none"> फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ६ जनाको लागि फ्रेन्च अनियन सुपको अवयव : <ul style="list-style-type: none"> प्याज (Slice) -३०० ग्राम मैदा-१० ग्राम ब्राउन स्टक-१ लिटर बुकेगानी -१ नून र मरिच-स्वाद अनुसार चिज टोस्ट-२ (१इन्च टुका काटेको) ग्रेटेड चिज-४० ग्राम बटर-४० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सुप पट, सुप उघाउने डाडु (Soup Ladle), Grater, काठको दाबिलो (Wooden spatula), Salamander

सुरक्षा/सावधानीहरू: प्याज भुट्दा डहने समभावना ज्यादा हुन्छ । सुपमा प्याज लतक्क गलेको हुनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ८. Gazpacho soup बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्वतयारी (mis on place) गर्ने । ६ माथि दिइएको भेजिटबललाई marinate गर्ने । ७ सबै भेजिटबललाई ३,४ घण्टा फोर्समा राख्ने । ८ आइस हालि सबैलाई ग्राइन्ड गर्ने । ९ Chilled serve गर्ने । १० सुरक्षा सावधानी अपनाउने । ११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिइएको(Given): कार्यस्थल, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य: (Task): Gazpacho soup बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● साम्रोसंग सजाइएको । ● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>Gazpacho soup बनाउन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gac pacho बनाउने अवधारणा ● बनाउने प्रक्रिया ● ध्यान दिने कुराहरू <p>Gazpacho sopu बनाउने अवयवहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ओलिभ ओइल 100ml ● रातो खुर्सानी 250 gm ● तमाटर 250gm ● white wine vinegar 50 ml ● लसुन 50gm ● प्याज 100gm ● टमाटर स्लाइस 1 ● Tabasco slice 10ml ● White bread 200gm ● salt, paper to taste

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने । Wastage लाई प्रापेर गर्वेज पैनामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ५. Chowder soup बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्वतयारी (mis on place) गर्ने । ६ पेनमा बटर meet गर्ने । ७ वेकन र mirepoix हाली एकछिन पकाउने । ८ Shellfish हाली एकछिनपकाउने । ९ White win हाल्ने (optical) १० Stock, bouquet garni हाली मन्द आंचमा पकाउने ११ व्वाइल पोटेटो हाली एकछिन पकाउने १२ सुपलाई छानी ग्रेन्ड गर्ने । १३ अन्तमा नुन परिचको धुलो र किम हाल्ने । १४ Serve with chopped parley १५ सुरक्षा सावधानी अपनाउने । १६ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १७ कार्यस्थल सफा गर्ने । १८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिइएको(Given): कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य: (Task): Chowder soup बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● साम्रोसंग सजाइएको । ● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>Chowder soup बनाउन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gac pacho बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रक्रिया ● ध्यान दिने कुराहरू ● पूर्व सावधानी <p>Chowder sopu बनाउने अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बटर 50gm ● Bacon 220 gm ● mirepoix 400gm ● Fish stock 2 ● shellfish 500gm ● Tomato concase, pastey 5gm ● salt, paper, potato to taste

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने । Wastage लाई प्रापेर गर्वेज पैनामा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ६ प्राउन बिस्क सुप बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ स्टक पटमा बटरलाई मध्यम आंचमा पगाल्ने मिरिच्चा र प्राउनको सेल रातो हुने गरी भुटने र रातो भएपछि मैदा हाल्ने र मैदालाई पनि Blond कलरसम्म भुट्ने र ब्राण्डले फ्लाम्बे गर्ने ।</p> <p>७ स्टकलाई विस्तारै खन्याउँदै जाने र र्बहस्कले चलाउँदै जाने ।</p> <p>८ टोमेटो, प्युरी, ट्रिमिंग, बुकेगानी, पपिका हालेर मिसाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>९ आगोलाई सानो पारी १५ देखि २० मिनेट सम्म Simmer गर्ने ।</p> <p>१० Medium strainer मा घोटेर राम्रो संग छान्ने र एउटा पटमा राख्ने । फेरी आगोमा उमाल्ने नून र मरिच ठीक स्वादमा ल्याउने । रेडवाईन, क्रिम प्राउन लेमन जुस राखेर मिसाउने ।</p> <p>११ सुपबलमा सुप राख्ने हल्का क्रिम माथिबाट हाल्ने चप पार्सली हालेर serve गर्ने ।</p> <p>१२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): प्राउन बिस्क सुप बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । प्राउनको स्वाद रहेको आकर्षक सवादिलो बाहिरी तत्व नरहेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<ul style="list-style-type: none"> प्राउन बिस्क सुप : प्राउन बिस्क बनाउने अवधारणा बनाउने तरीका ६ जनालाई प्राउन बिस्क बनाउन अवयव: प्राउन सेलहरू -१०० ग्राम मिरिच्चा-१०० ग्राम Crustacean/Fisstock -१ लि. बटर-५० ग्राम मैदा-५० ग्राम टोमेटो प्युरी-८० मि.लि. टोमेटो ट्रिमिंग्स-५० ग्राम पपिका पाउडर-३ ग्राम ब्राण्ड-५० मि.लि. रेडवाईन-५० मि.लि. फ्रेस क्रिम-१०० मि.लि. उमालेको प्राउन-६० ग्राम चप पार्सली-५ ग्राम बुके गानी-१ Lemon juice -१५ मि.लि. Lemon wedge -६ वेज कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सुप पट, काठको दाबिलो, छुरी, चपिंग बोर्ड, Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू: प्राउन सेल र मिरिच्चा भुट्दा डड्न नदिने । हल्का खैरो रातो रंग हुनु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ७ क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सफा सुप पटमा बटर पगाल्ने र मैदा हालेर White roux बनाउने, बिस्तारै स्टक खन्याउने, Whisk ले चलाउने ।</p> <p>७ नून, मरिच र बुके गानी हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>८ आगो कम गरेर २० मिनेटसम्म Simmer गर्ने, बुकेट गानी निकालेर फाल्ने, जालीमा छान्ने ।</p> <p>९ सफा पटमा राखेर फेरी उमाल्ने, फ्रेस क्रिम हाल्ने नून र मरिचको सवाद ठीक पार्ने ।</p> <p>१० Dice काटेको चिकेन हाल्ने चप पार्सली राखेर पस्कने ।</p> <p>११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> क्रिम जस्तो नरम मिठो चिकेनको स्वाद भएको आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>क्रिम अफ चिकेन सुप :</p> <ul style="list-style-type: none"> क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका ६ जनाको लागि क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउन अवयव : चिकेन स्टक-१ लि. बटर-५० ग्राम मैदा-५० ग्राम बुकेगानी-१ नून र मरिच-स्वाद अनुसार क्रिम (फ्रेस) -१०० मि.लि. चप पार्सली-५ ग्राम पाकेको चिकेन-१०० ग्राम Dice काटेको कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सुप पट, छुरी, काठको दाबिलो, Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू: सुप क्रिम कलर हुनु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । क्रिम सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ९. हट एण्ड सावर सुप बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ तोफु, मसरुम, बम्बुसुट र भेजीटेबल सवैलाई सफा गरी सानो dice काटेर एउटा प्लेटमा अलग अलग मिलाएर राख्ने ।</p> <p>७ एउटा सफा सुप पटमा तिलको तेललाई तताउने, चप गार्लिक हालेर हल्का भुट्ने र सवै भेजीटेबलहरूलाई राखेर Saute गर्ने</p> <p>८ स्टक खन्याउने, नून, मरिच, हटसस, भिनेगर, अजिनोमोटो र सोयसस हालेर उमाल्ने, आगो सानो गरेर करीव १५ मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>९ तोफु हाल्ने, कर्नफ्लाउर र पानीको घोल सुपमा राखेर आवश्यक बाक्लो बनाउने ।</p> <p>१० फिटेको अण्डा राखेर सुप चलाउने ।</p> <p>११ नूनको स्वाद ठीक गर्ने/पार्ने ।</p> <p>१२ सुपबलमा राख्ने, हरियो प्याजले गर्निंस गरेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> हटएण्ड सावर सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> अमिलो पिरो स्वादले भरीपूर्ण मिक्स भेजीटेबलको साथै तोफु भएको स्वादिलो, आकर्षक सुप सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>हट एण्ड सावर सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> बनाउने प्रकृया <p><u>४ जनाको लागि हट एण्ड सावर सुप बनाउन अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> स्टक-१ लिटर सेसमे आयल-३० मि.लि. चप गार्लिक-१० ग्राम हटसस-२० ग्राम तोफु-४० ग्राम मसरुम-१५ ग्राम बम्बुसुट-१५ ग्राम मिक्स भेज-१०० ग्राम हरियो प्याज-गार्निंस फिटेको अण्डा-१ वटा नून, मरिच,अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार कर्नफ्लावर-२० ग्राम पानी-४० मि.लि. सोयसस-५ मि.लि. भिनेगर-३० मि.लि.

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, सुप बल, सुप पट, चपिंग बोर्ड, काठको पन्थू, कचौरा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: चप गार्लिकलाई डहन नदिने । भेजीटेबल र तोफुको कटिंग एउटै आकार प्रकारको हुनु पर्दछ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १० मुल्ली गातावनी सुप बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा सफा सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, चप लहसुन, प्याजलाई करीव २ मिनेट भुट्ने, बेसनलाई राख्ने, बेसन पूरा पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>७ स्टकलाई बिस्तारै खन्याउने, आलु स्याउ, टोमेटो प्यूरी, ट्रिमिंग, करीपाउडर, ग्रेट गरेको नरिवल, करी पत्ता, नून र मरिच राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>८ आगो सानो गरेर करीव ४०-५० मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>९ छान्ने जालीमा घोटेर अर्को सफा पटमा छान्ने, फेरी आगोमा उमाल्ने ।</p> <p>१० लेमन जुस हाल्ने, नूनको मात्रा ठीक गर्ने, भात र चिकेन पनि मिसाउने ।</p> <p>११ सुपबलमा हाल्ने सुप माथि धनियां राख्ने र side मा लेमन दिने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> मुल्ली गातावनी सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । नरिवलको वास्नाले भरीपूर्ण पहेलो रातो रंग देखिने स्वादिष्ट सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मुल्ली गातावनी सुप:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> मुल्ली गातावनी सुप बनाउने अवधारणा बनाउने तरीका <p><u>४ जनाको लागि मुल्ली गातावनी सुप बनाउन अवयव:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> चप लहसुन-५ ग्राम चप अनियन-५० ग्राम काटेको आलु-६० ग्राम स्याउ(टुक्रा काटेका) ५० ग्राम टोमेटो ट्रिमिंग-३० ग्राम बेसन-३० ग्राम बटर-४० ग्राम टोमेटो प्यूरी-५० मि.लि. करी पाउडर-५ ग्राम ताजा नरिवल (ग्रेट गरेको)-६० ग्राम करिपत्ता-५-६ वटा स्टक-१ लिटर नून र मरिच-स्वाद अनुसार लेमन जुस-३० मि.लि. पाकेको भात-३० ग्राम पाकेको चिकेन-३० ग्राम डाईस काटेको चप धनियां-१० ग्राम लेमन वेज-४ वटा

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: सुप पट, चपिंग बोर्ड, छुरी, सुपबल, छान्ने जाली, काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू: सुप पकाउंदा नरिवलको पानी भए मिसाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ११. टोमेटो सोर्वा बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ स्टक पटमा तेललाई तताउने ।</p> <p>७ चप अनियन, गालिक र टोमेटो हालेर भुट्ने जव सम्म टोमेटो नरम हुन दिने ।</p> <p>८ सुख्खा सबै मसलाहरू राखेर करीव २ मिनेट जति भुट्ने ।</p> <p>९ स्टकलाई बिस्तारै खन्याउने, पूरा घुलने गरी चलाउने, टोमेटो प्यूरी, नून राख्ने ।</p> <p>१० सानो आगोमा करीव २५ मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>११ नूनको सवाद मिलाउने ।</p> <p>१२ सुप बलमा राख्ने, माथिबाट घनिया छरेर सर्भ गर्ने ।</p> <p>१३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): टोमेटो सोर्वा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । स्वादिष्ट टोमेटो सुप रातो रंगमा रहने सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>टोमेटो सोर्वा :</p> <ul style="list-style-type: none"> टोमेटो सोर्वा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि टोमेटो सोर्वा बनाउन</p> <ul style="list-style-type: none"> तेल-१० मि.लि. चप गालिक-१० ग्राम चप अनियन-२५ ग्राम चप टोमेटो-१०० ग्राम टोमेटो प्यूरी-७५ ग्राम धुलो खुर्सानी-३ ग्राम जीरा पाउडर-३ ग्राम गरम मसला-३ ग्राम नून-आवश्यकता अनुसार स्टक-१ लिटर चप घनिया-५ ग्राम बेसार-१ चिम्टि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: सुप पट, चपिंग बोर्ड, छुरी, सुपवल, काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू: सुख्खा मसला भुट्दा डहन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १२. गुन्द्रुकको भोल बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ गुन्द्रुकलाई सफा पानिमा करिव ५ मिनेट सम्म भिजाउने ।</p> <p>७ कराईमा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>८ सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने ।</p> <p>९ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरि भुट्ने साथै लसुन राख्ने ।</p> <p>१० गोलभेडा र बेसार राखेर लटक्क नरम हुने गरि पकाउने ।</p> <p>११ गुन्द्रुकलाई पानिबाट छानेर निकाल्ने र पाकेको गोलभेडासंगै राखेर आवश्यकता अनुसार पानि राखेर ५ मिनेट सम्म उमाल्ने ।</p> <p>१२ नून राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३ आवश्यक भए केहि थोपा कागतिको रसराखेर चलाउने</p> <p>१४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१५ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१७ ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): गुन्द्रुकको भोल बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । बाहिरी तत्व नरहेको । हल्का अमिलो स्वादिलो नेपालि स्वादको भरिपुर्ण कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>गुन्द्रुकको भोल :</p> <ul style="list-style-type: none"> गुन्द्रुकको भोल बनाउने अवधारणा बनाउने तरीका <p>४ जनाको लागि गुन्द्रुकको भोल बनाउन</p> <ul style="list-style-type: none"> लसुन चप -१ चम्चा सफा गुन्द्रुक-५० ग्राम चप टोमेटो-५० ग्राम सुख्खा खुर्सानी २ वटा बेसार-आधा चिया चम्चा तेल ३०० मि.ली पानी-आवश्यकता अनुसार नून-स्वाद अनुसार सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: चपिंग बोर्ड, कराई, डाडु, कटिङ्ग बोर्ड, कचौरा, छुरी, सुपपट, काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू: गुन्द्रुकलाई राम्रो संग केलाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १३. खुट्टि भोल (याखनी सोर्वा) बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा स्टक पट्टमा एकदम सफा गरेको मटनको पाया राख्ने, पानी, ल्वांग, तेजपात, दालचनी र सुकुमेल राखेर उमाल्ने । ७ २ लिटर पानीलाई एक लिटर पानी हुन्जेल पायालाई पकाउने । पाया पाकेपछि आगोबाट अलग राख्ने । ८ अर्को सफा पट्टमा बटर पगाल्ने चप अनियनलाई हल्का भुट्टने, ड्राई पाउडर मसला पनि हल्का भुट्टने, टोमेटो हालेर १ मिनेट भुट्टने । ९ पकाएको पायालाई (टुक्रा गरेको) पकाएको मसलामा बिस्तारै खन्याउने, नून मिलाउने र केही छिन्न उम्लन दिने । १० सुप बलमा राखेर धनियाँ संग सभर्भ गर्ने । ११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): याखनि सोर्वा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मटनको पाया राम्रो संग पाकेको ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>याखनि सोर्वा :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● याखनि सोर्वा बनाउने अवधारणा ● बनाउने तरीका <p>४ जनाको लागि याखनि सोर्वा बनाउन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मटनका पाया-४ पाया ● चप अनियन-४० ग्राम ● चप टोमेटो-४० ग्राम ● चप धनियाँ-१० ग्राम ● धुलो खुर्साना-३ ग्राम ● जीरा पाउडर-३ ग्राम ● तेजपात-२ पत्ता ● गरम मसला-३ ग्राम ● पानी-२ लिटर ● ल्वांग-३-४ वटा ● सुकुमेल-२ वटा ● दालचिनी-सानो टुक्रा ● बटर-३० ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● बेसार-१ चिम्टि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चपिंग बोर्ड, छुरी, सुपपट, काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू: पाया एकदम सफा हुनु पर्छ । पायामा रौ हुन सक्छ । पाया राम्रो संग पाकेको हुनुपर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १४. आलु तामाको भोल बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा कराईमा तेल गरम गर्ने । ७ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरि भुट्टने ८ जिरा, खुर्साना, अदुवा, लसुन र बेसार राखेर ३० सेकेण्डा जति भुट्टने । ९ टुक्रा काटेको आलु र भिजाएको बोडी राखेर ५ देखी ६ मिनेट सम्म नडडुने गरि भुट्टने । १० आवश्यकता अनुसार पानि हालेर एक पल्ट उमाल्ने र चप गरेको गोलभेडा राख्ने ११ तामा र नून हालेर मध्यम आंचमा बोडी र आलु पाक्ने सम्म पकाउने । १२ टोमेटो प्युरि राखेर केही मिनेट उम्लन दिने । १३ नूनको स्वाद मिलाउने । १४ हरियो धनियाले सजाएर पस्कने । १५ कार्यस्थल ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): आलु तामाको भोल बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● बाहिरी तत्व नरहेको । ● बोडी र आलु पुरा पाकेको । ● नेपालि स्वादको ● भरिपुर्ण ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>आलु तामाको भोल :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आलु तामाको भोल बनाउने अवधारणा ● बनाउने तरीका <p>४ जनाको लागि आलु तामाको भोल बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तामा खादिएको-१०० ग्राम ● आलु टुक्रा-१०० ग्राम ● बोडि भिजाएको-८० ग्राम ● लसुन चप -१ चम्चा ● सफा गुन्द्रुक-५० ग्राम ● चप टोमेटो-६० ग्राम ● खुर्साना पाउडर १ ठुलो चम्चा ● बेसार-आधा चिया चम्चा ● अदुवा लसुन पिसेको १५ ग्राम ● टोमेटो प्युरी २ ठुलो चम्चा ● हरियो धनिया सजाउन ● तेल ५० मि.ली ● पानी-आवश्यकता अनुसार ● नून-स्वाद अनुसार ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: चपिंग बोर्ड, कराई, डाडु, कटिङ्ग बोर्ड, कचौरा, छुरी, सुपपट, काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू: मसलाहरू डढन नदिने । धेरै अमिलो/पिरो हुन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण
मुख्य खाना (मेन कोर्ष)

मोड्युल : ८ मुख्य खाना (मेन कोर्ष)

सब मोड्युल : ८.१ कन्टिनेन्टल खाना

समय : ४ घण्टा (सै) + १६ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

बर्णन :

यस कन्टिनेन्टल खाना तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु कन्टिनेन्टल खाना तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Pepper Steak तयार गर्ने
- २ Chicken Sizzler ।
- ३ पीजा तयार गर्ने ।
- ४ मैसड पोटाटो बनाउने ।
- ५ Roast Chicken तयार गर्ने ।
- ६ ब्रेड सस बनाउने ।
- ७ पास्ता बोलोग्नेस बनाउने
- ८ पास्ता कार्बोनारा बनाउन
- ९ Grill Fish बनारने ।
- १० चिकेन स्टिउ बनाउने
- ११ Roast Pork तयार गर्ने
- १२ एपल सस बनाउने

कार्यहरु:

- १ Pepper Steak तयार गर्ने
- २ Chicken Sizzler ।
- ३ पीजा तयार गर्ने ।
- ४ मैसड पोटाटो बनाउने ।
- ५ Roast Chicken तयार गर्ने ।
- ६ ब्रेड सस बनाउने ।
- ७ पास्ता बोलोग्नेस बनाउने
- ८ पास्ता कार्बोनारा बनाउन
- ९ Grill Fish बनारने ।
- १० चिकेन स्टिउ बनाउने
- ११ Roast Pork तयार गर्ने
- १२ एपल सस बनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. पेपर स्टीक बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ स्टेकलाई राम्रोसंग काटी कस पेपर र नून मिलाउने । ७ स्टेकलाई ग्रील अथवा एबल मा तातो तेलमा पकाउने । ८ स्टेकलाई नाभकत को चाहना अनुसार Rare, medium र well done पकाउने । ९ बढी भएको तेल र स्टेक Pan बाट निकाल्ने । १० एबल मा Brandy र Cream हाली पकाउने । ११ Season Sauce with salt. १२ पाकेको स्टेक प्लेटमा राख्ने र माथिबाट ससहाली Serve गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पेपर स्टीक बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): Juicy भएको । इचमभच अनुसार पाकेको ।</p>	<p>पेपर स्टेक बनाउन आवश्यक Sirloin steak-4X200 gms cream-300gms Brandy 300 ml Crushed pepper corn 1 tsp, नून ।</p>

ज्यावल तथा उपकरण: Steak knife, Knife, Pan, Plate ।
सुरक्षा तथा सावधानी:

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. चिकेन सिजलर बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्वतयारी (mis on place) गर्ने । ६ भांडोमा नून मरिचको धूलो, बोस्टर सस, अदुवा, लसुन, मैदा,मस्टर्ड पेष्टलाई राखी मिक्सचर बनाउने । ७ कुखुराको मासुलाई मिक्सचरमा १ घण्टा समम राख्ने । ८ तावामा तेल तताउने र मैरिनेट गरेको मासुलाई पकाउने । ९ फ्राई पेनमा ब्राउन सस ताई तावामा पकाएको मासुलाई हाली फेरी पकाउने । १० सिजलर प्लेटलाई आगोमा तताई बन्दा ओछ्याउने ११ उमालेको भेजिटबल एक साइडमा बटर राखी अर्को साइडमा फ्रेन्चफ्राई र वीचमा ब्राउन ससमा पकाएको मासु राखी बाल्दै सभर्भ गर्ने । १२ सुरक्षा सावधानी अपनाउने । १३ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिइएको(Given): कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): चिकेन सिजलर बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्राउन कलरको हुनुपर्ने । • सिजलिङ्ग आवाज आएको हुनुपर्ने • प्लेटमा सामग्री सजाएको हुनुपर्ने • Flame बलेको हुनुपर्ने । 	<p>चिकेन सिजलर बनाउने अवयवहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chicken boneless-200gm • गेज, अण्डा, ह्वाइट सस २०० ml • नून मरिचको धूलो स्वाद अनुसार, बोस्टर सस, अदुवा, लसुन, मस्टर्ड पेष्ट -15 gm • मैदा ३० gm, तेल 1 ltr, ब्राउन सस 100ml, वाइन २५ ml, उमोको मिक्स भेजिटबल, फ्रेन्चफ्राई, बटर

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: फ्राई ओभनर (कैन) चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा, हट प्लेट, सिजलर प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू: सिजलर प्लेट राम्रोसंग तातेको हुनुपर्ने । व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने । Wastage लाई प्रापेर गर्दै पैनमा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ३. पिजा बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यकता जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पुर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ दूधलाई मनतातो हुने गरी उमाल्ने ।</p> <p>७ मनतातो दूधमा Yeast, चिनी र अलिकति मैदा हाली एकछिन छाड्ने ।</p> <p>८ बाकि मैदा, अण्डा, नून र तेल हाली Soft dough बनाउने ।</p> <p>९ भिजेको कपडाले dough लाई छोपी ३०-४५ मिनेट सम्मको लागि Ferment गर्ने ।</p> <p>१० डोलाई Round hape मा Roll गरी प्रि-हिटेड Oven मा Bake गर्ने ।</p> <p>पिजा सस बनाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> गोलभेडालाई Blanch गरी Sleak sead निकाली चप गर्ने । प्याज, सेलरी र लसुनलाई चप गर्ने । एबल मा तेल तताई Bay leaf, onion, लसुन हाली पकाउने । गोलभेडा, प्युरी हाली बाक्लो हुन्जेल सम्म पकाउने र स्वाद अनुसार नून र मरिच हाल्ने । पिजा वेसमा सस हाल्ने र इच्छा अनुसारको टपिङ्ग हाल्ने । चीज Sprinkle गर्ने र Oven मा चीज मेल्ट हुन्जेल सम्म पकाउने र सर्भ गर्ने । 	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पिजा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): Juicy भएको । Order अनुसार पाकेको ।</p>	<p>पिजा बनाउने अनुभव पिजा डो मैदा ५०० ग्राम, दूध ३०० मि.लि., Yeast ६० ग्राम, अण्डा ४ पीस, ओलिभ ओइल १०० मि.लि., चिनी ५० ग्राम, नून स्वाद अनुसार ।</p> <p>पिजा सस फ्रेस गोलभेडा ५०० ग्राम, टोमाटो प्युरी २०० मि.लि., प्याज १०० ग्राम, लसुन २० ग्राम, वेलिफ ३ वटा, ओरेगानो १ चम्चा, वेसिल १ चम्चा ।</p> <p>Pizza topping गोलभेडा २०० ग्राम, कैपसिकर्न २०० ग्राम, Cheese २०० ग्राम ।</p>

ज्यावल तथा उपकरण: Oven, Chopping board, knife, Pizza tray, Mixing bowl ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ४. मैसड पोटाटो बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यकता जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पुर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ आलुलाई दयर्ष गरी बोका हटाउने ।</p> <p>७ आलसलाई राम्रोसंग मैसड गर्ने ।</p> <p>८ फ्राईङ्ग पानमा बटर पगाल्ने र आलु हाली साइड छाडुल्ले पकाउने ।</p> <p>९ दूध हाली एकछिन पकाउने ।</p> <p>१० अन्तमा नटमेग, नून र मरिचको धुलो हाली राम्रोसंग मिक्स गरी प्लेटमा सजाई सर्भ गर्ने ।</p>	<p>अवस्था (दिइएको): कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मैसड पोटाटो बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> Smooth भएको Cream Texture भएको । राम्रोसंग सजाएको । 	<p>मैसड पोटाटो बनाउने अवयव आलु ५०० ग्राम, नटमेग आधा चम्चा, बटर २५ मि.लि., दूध ५० मि.लि., नून मरिच स्वाद अनुसार ।</p>

ज्यावल तथा उपकरण: ग्रेटर, Souce pot, Wooden spatula, Knife, Plate ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ५. Roast Chicken तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ चिकेनलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने, भित्र, बोसोको अनावश्यक लेयरलाई सवै राम्रो संग हटाउने र पानी तर्काउने</p> <p>७ एउटा रोष्ट गर्ने ट्रे मा बांकी सवै अवयव राखेर राम्रो संग मिसाउने ।</p> <p>८ सो मिसावटले चिकेनको भित्र बाहिर राम्रो संग मल्ने ।</p> <p>९ चप गरेको सवै Vegetables लाई भित्र पट्टि भर्ने ।</p> <p>१० सोही ट्रे मा चिकेनलाई राख्ने ।</p> <p>११ करीव २००° से. मा तातेको ओभनमा राखेर करीव २५ मिनेट सम्म पकाउने, त्यसपछि ओभन खोलेर चिकेनलाई पल्टाईदिने र ओभनको ताप कम गर्ने ।</p> <p>१२ अर्को २५ मिनेट रोष्ट गरेपछि पाक्छ र ओभनबाट निकाल्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> Roast Chicken with Bread Sauce तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सनौलो पहेंलो रंग • पूरा पाकेको • बास्नादार • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p><u>रोष्ट चिकेन :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • रोष्ट चिकेन बनाउने अवधारणा • बनाउने प्रकृया <p><u>एउटा कुखुरा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सफा छाला भएको एउटा सिंगै चिकेन-१ किलोको • तेल-६० मि.लि. • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • तेल-६० मि.लि. • नून र मरीच-स्वाद अनुसार • चप गरेको प्याज, लहसुन, गाजर, लिक, सेलेरी-१०० ग्राम • Worcestershire -३० मिलि. • कागती रस-एउटा कागती • चप गरेको पार्सली-१० ग्राम • चप गरेको रोजमेरी-५ ग्राम • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: रोष्ट गर्ने ट्रे, छुरी, किचेन फोर्क, ओभन

सुरक्षा/सावधानीहरू: रोष्ट गर्दा छाला डह्न नदिने । चिकेन पल्टाउंदा सावधानी अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ६. ब्रेड सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ गहिरो भांडोमा दुधलाई उमाल्ने ।</p> <p>७ तापबाट दुधलाई निकाल्ने ।</p> <p>८ ब्रेडकम्ब, Lemon Zest, नून र जायफल हालेर न्यानो स्थानमा राख्ने ।</p> <p>९ करिव ३० मिनेट पछि बाक्लो भएरब्रेड सस तयार हुन्छ</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>	<p><u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> ब्रेड सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहिरी तत्व ससमा नरहेको । • सफा सेतो देखिएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p><u>मंचुरियन सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्रेड सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका <p><u>ब्रेड ससबनाउन अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रेस सेतो ब्रेड कम ५० ग्राम • दुध २०० मि.ली. • Lemon Zest - १ चिया चम्चा • नून १ चिम्टा • जायफल पाउडर १ चिम्टी • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, सस पान, चपिंग बोर्ड, बलहरू, ससलाडल (Sauce Ladle), सुप बल

सुरक्षा/सावधानीहरू: दुध उमाल्दा पोखिन नदिने । , व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।, किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ७. पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा सफा ससपटमा Olive oil लाई तताउने, मसिनो काटेको लहसुन, प्याज र वेकन लाई केहि छिन भुटने ।</p> <p>७ किमा मासु राखेर करीब ७-८ मिनेट छोपेर पकाउने ।</p> <p>८ मसिनो काटेको सेलेरी, गाजर च्याउ,टोमाटो कन्कासे, टोमाटो प्युरा रेड वाईन हालेर केहि मिनेट छोपेर सानो ताप (Heat) मा पकाउने, किमा पाकन लागेमा नून मरिच ठीक्क राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>९ Oregano (ओरिगानो) राखेर पूरा गर्ने ।</p> <p>१० पास्तालाई उम्लेको नून पानीमा उमाल्ने र पानी तर्काउने ।</p> <p>११ प्लेटमा राख्ने र माथी पास्ताको विचमा मासुको सस (Bolognese) राख्ने र केहि ग्रेटेड चीज छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा ज्याबल र सामग्रीहरू गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । राम्रोसँग पाकेको पास्ता पास्ता माथी बोलोग्नेस सस र सस माथी ग्रेटेड चिज राखेको आकर्षक बास्नादार सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>पास्ता बोलोग्नेस :</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता बोलोग्नेस बनाउने अवधारणा बनाउने प्रकृया <p>४ जनाको लागि पास्ता बोलोग्नेस :</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता(spagheli)-४०० ग्राम Bolognese sauce किमा मासु-२००ग्राम वेकन(मसिनो काटेको)-५० ग्राम मसिनो काटेको प्याज-४० ग्राम मसिनो काटेको गाजर-३० ग्राम मसिनो काटेको सेलेरी दार्थ-१५० ग्राम मसिनो काटेको च्याउ-३०० ग्राम टोमाटो कन्कासे -१०० ग्राम टोमाटो प्युरी-६० मि.लि. रेड वाईन(Redwine)-६० मि.लि. मसिनो काटेको लहसुन-१५ ग्राम चीज ग्रेट गरेको -६० ग्राम Oregano(ओरिगानो) -स्वाद अनुसार नून र मरिच-स्वादानुशार Olive oil -३० मि.लि.

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Sauce Pan (साउस पकाउने भाँडा), Plate, पास्ता उमाल्ने गहिरो भाँडा, चीज ग्रेटर

सुरक्षा/सावधानीहरू: Pasta लाई ठीक्क मात्र उमाल्ने ।/बोलोग्नेस सस(मासुको) लाई सुख्खा हुन नदिने । /व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ८. पास्ता कार्वोनारा बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा गहिरो pot मा नून पानी उमाल्ने र पास्ता हालेर उमाल्ने ।</p> <p>७ एउटा अर्को ठुलो Frypan मा ओलिव आयल राखेर तताउने,लहसुन र वेकनलाई हल्का भुटने ।</p> <p>८ पास्ता पुरा पाकेपछि पानी राम्ररी तरकाएर Bacon भएको Fry Pan मा राख्ने ।</p> <p>९ एउटा बलमा अण्डा र क्रीम राम्ररी फिटने र पास्ता संग मिलाएर सकाउने ।</p> <p>१० नून र मरिचले स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ ग्रेट गरेको चिज राखेर तातो तातो पस्कने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): पास्ता कार्वोनारा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> क्रिम र वेकनको स्वाद भएको आकर्षक खाना । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>पास्ता कार्वोनारा :</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता कार्वोनारा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पास्ता कार्वोनारा</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता-४०० ग्राम अण्डा-३ वटा वेकन (टुक्रा काटने)-१५० ग्राम ओलिव आयल-५० मि.लि मसिनो काटेको लहसुन-१० ग्राम फेस क्रिम- १०० मि.लि चिज -ग्रेट गरेको)-१००ग्राम नून मरिच-स्वाद अनुसार सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: मिक्सीड बल, फ्राई पान, ब्वाईलिङ्ग पट ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: पकाउदा डढन नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ९. ग्रिल्ड फिस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ फिस फिलेट (छाला र कांढा नभएको माछाको मासु) लाई सजिलो उपयुक्त साइजमा काट्ने र एउटा ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>७ कागतीको रस, सस्यु, नून र मरिच हालेर राम्रो संग मल्ने (Marinade)</p> <p>८ करीव एक घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>९ ग्रिडललाई राम्रो संग तताउने ।</p> <p>१० तास्न नदिन अलि तेल ग्रिलर माथि दल्ने ।</p> <p>११ माछालाई ग्रिलर माथि राखेर पकाउने एक तर्फ अलि पकाए पछि अर्को तर्फ पल्टाइर पूरा पाकन दिने ।</p> <p>१२ हल्का खैरो भएपछि निकाल्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): ग्रिल्ड फिस बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crosshatch stick mark भएको • पूरा पोको र Shape नबिग्रेको । • आकर्षक • स्वादिलो । • बाहिरी तत्व नदेखिएको । • सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ग्रिल्ड फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ग्रिल्ड फिस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया <p>४ जनाको लागि ग्रिल्ड फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फिस फिलेट-७०० ग्राम • कागतीको रस-५० मि.लि. • सस्युको पाउडर-आधा चिया चम्चा • नून र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार • सुरक्षा र साबधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Griddle (ग्रिल गर्ने plate), पल्टाउन Turner

सुरक्षा/साबधानीहरू: माछा कलिलो हुने भएकाले पकाउंदा/चलाउंदा साबधानी हुने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १०. चिकेन स्टिउ बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Boneless चिकेनलाई १" को Cube काट्ने ।</p> <p>७ बाक्लो पिंध भएको Sauce Pan मा तेल तताउने, तेजपात, प्याज, सेलरी, गाजरहालेर करीव ५ मिनेटमधुरो आगोमा पकाउने</p> <p>८ चिकेन, चप टोमाटो, टोमेटो प्यूरी, स्टक, नून र मरिच हालेर उमाल्ने ।</p> <p>९ आगो सानो गर्ने, राजमा पनि हाल्ने ।</p> <p>१० बिस्तारै चलाउने बांकी पिंधमा नटांसियोस, करीव २५ देखि ३० मिनेटसम्म पकाउने ।</p> <p>११ चिकेन पाकेपछि नून र मरिच ठीक छ, छैन चम्चाले चाख्ने ।</p> <p>१२ सवै ठीक भए पछि Shredded basil हाल्ने ।</p> <p>१३ तेजपात निकालेर फाल्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): चिकेन स्टिउ बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रातो रंग भएको Sauce (लेदो) • चिकेन र Vegetable को साइज नबिग्रेको • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>चिकेन स्टिउ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन स्टिउ बनाउने अवधारणा • बनाउने प्रकृया <p>४ जनाको लागि चिकेन स्टिउ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन (Boneless) -७०० ग्राम cube काट्ने • प्याज-५० ग्राम-चप काट्ने • गोलभेंडा-२०० ग्राम-चप गर्ने • चिकेन स्टक-५०० मिलि. • टोमाटो प्यूरी-६० मि.लि. • तेजपात-२ बटा • उमालेको राजमा-२०० ग्राम (पाकेको) • सेलेरीको डांठ-६० ग्राम १ ईन्च टुका काट्ने • गाजर-८० ग्राम १ ईन्च cube काट्ने • Basil -१५ ग्राम Shredded • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: बाक्लो Sauce pan, Mis-en-place राख्न ट्रेहरू, चलाउने काठको दाबिलो, छुरी

सुरक्षा/साबधानीहरू: उच्च तापमा नपकाउने । पिंधमा लान नदिने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २.४५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ११. Roast Pork तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ पोर्कलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने, भित्र, बोसोको अनावश्यक लेयरलाई सबै राम्रो संग हटाउने ७ सफा गरिएको पोर्क लाई जानिमा उसिन्ने र पानी तर्काउने । ८ एउटा रोष्ट गर्ने ट्रे मा बांकी सबै अवयव राखेर राम्रो संग मिसाउने । ९ सो मिसावटले पोर्कको भित्र बाहिर राम्रो संग मल्ने । १० चप गरेको सबै Vegetables लाई भित्र पट्टि भर्ने । ११ सोही ट्रे मा पोर्कलाई राख्ने । १२ करीव २००° से. मा तातेको ओभनमा राखेर करीव २५ मिनेट सम्म पकाउने, त्यसपछि ओभन खोलेर पोर्कलाई पल्टाईदिने र ओभनको ताप कम गर्ने । १३ अर्को २५ मिनेट रोष्ट गरेपछि पाक्छ र ओभनबाट निकाल्ने । १४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यस्थल सफा गर्ने । १७ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): Roast Pork with apple Sauce तयार गर्ने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> सन्तुलित र हलुका रंग पूरा पाकेको बास्नादार आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	रोष्ट चिकेन : <ul style="list-style-type: none"> रोष्ट चिकेन बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी एउटा कुबुरा : <ul style="list-style-type: none"> सफा छाला भएको एउटा सिंगै पोर्क-१ किलोको तेल-६० मि.लि. नून र मरिच-स्वाद अनुसार तेल-६० मि.लि. नून र मरिच-स्वाद अनुसार चप गरेको प्याज, लहसुन, गाजर, लिक, सेलेरी-१०० ग्राम Worcestershire -३० मिलि. कागती रस-एउटा कागती चप गरेको पार्सली-१० ग्राम चप गरेको रोजमेरी-५ ग्राम कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: रोष्ट गर्ने ट्रे, छुरी, किचेन फोर्क, ओभन

सुरक्षा/सावधानीहरू: रोष्ट गर्दा छाला डहान नदिने । पोर्क पल्टाउदा सावधानी अपनाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १२. एपल सस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एपललाई सफासंग धुने, पखाल्ने र बियां निकालि मसिनो संग काट्ने । ७ सफा सस प्यानमा बटर संगै एपल र दाल्चिनि हालेर हल्का भुटने र करिब २ मिनेट छोपेर पकाउने । ८ एउटा गहिरो भांडोमा पानि र चिनि हालेर एक पल्ट उमाल्ने ९ सानो आगोमा एपल गल्ने गरि पकाउने । १० दाल्चिनिको टुक्रा निकालेर फाल्ने ११ ठिकै मसिनो जालिमा घोट्टेर छानेर एपल सस निकाल्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम कार्य (Task): एपल सस बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> बाहिरी तत्व ससमा नरहेको । सफा सेतो देखिएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	मंचुरियन सस् : <ul style="list-style-type: none"> एपल सस बनाउने अवधारणा बनाउने तरीका एपल सस बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> नरम स्याउ ५०० ग्राम बटर ५० ग्राम चिनी ६० ग्राम दाल्चीनि टुक्रा १० ग्राम पानि आधा लिटर कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, सस पान, चपिंग बोर्ड, जालि (छान्ने), ससलाडल (Sauce Ladle), सुप बल

सुरक्षा/सावधानीहरू: एपल सस धेरै बाक्लो वा पातलो हुन हुदैन । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सब मोड्युल ८.२: Accompaniments

समय : २ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = ८ घण्टा

बर्णन:

यस कन्टिनेन्टल खाना तयार गर्दा संगै सब गर्ने सहायक खानासंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु कन्टिनेन्टल खाना तयार गर्दा संगै सब गर्ने सहायक खानासंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

- १ भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने
- २ Braised Rice बनाउने
- ३ भेजीटेबल ग्रिल बनाउने
- ४ सते भेजीटेबल बनाउने
- ५ पार्सली पोटाटो बनाउने
- ६ लेयोनेज पोटाटो बनाउने

कार्यहरु (Tasks) :

- १ भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने
- २ Braised Rice बनाउने
- ३ भेजीटेबल ग्रिल बनाउने
- ४ सते भेजीटेबल बनाउने
- ५ पार्सली पोटाटो बनाउने
- ६ लेयोनेज पोटाटो बनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्वतयारी (mis on place) गर्ने । ६ बटरलाई फ्राई पेनमा तताउने । ७ फ्राई पेनमा मिक्स भेजिटेबल एकछिन पकाउने । ८ ट्वाइट सस मिलाई एकछिन पकाउने । ९ बेकिङ डिस्मा भेजिटेबल खन्याउने । १० माथिबाट ग्रेटेट चिज हाली गोल्डेन brown कलर सम्म ओभनमा बेक गर्ने । ११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफागर्ने । १३ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिइएको कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव कार्य: भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने । मापदण्ड <ul style="list-style-type: none"> सस किमी हुनुपर्ने । Cheese melt भएको भएको भेजिटेबलको सेप समान भएको 	<ul style="list-style-type: none"> भेजिटेबल अग्रेटिन भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रक्रिया भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने अवयवहरू A6/ 100 gm, mix गेज, अण्डा, ट्वाइट सस २०० ml नून मरिचको धुलो स्वाद अनुसार चिज ६० gm

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: फ्राई ओभनर (कैन) चपिङ बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा, ग्रेटर

सुरक्षा/सावधानीहरू: ओभन पूर्व तातेको हुनुपर्ने ।कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने । Wastage लाई प्रापेर गर्वेज पेनमा राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. Braised Rice बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चामललाई राम्ररी केलाउने । ७ सफा पानीमा पखाल्ने र पानीमा १०-१५ मिनेट भिजाउने । ८ भिजाएको पानीलाई तर्काउने । ९ चामल, पानी र नून हालेर उमाल्ने र विस्तारै चलाउने । १० हाप डन भए पछि ओभनमा राखि पुरा पकाउने । ११ चामल पूरा पाकेर नरम भएपछि ओभनबाट निकाल्ने १२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिइएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): Braised Rice बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> राम्रो संग पाकेको, फुरेर परेको, एक अर्कोमा नटाँसिएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	बोइल राईस : <ul style="list-style-type: none"> Braised Rice बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ६ जनाको लागि Braised Rice : <ul style="list-style-type: none"> बासमती चामल-५०० ग्राम पानी-६०० मि.लि नून-५ ग्राम चामल पखाल्न र भिजाउन पानी सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: भात पकाउने भाँडा, चलाउने काठको पन्थू, चामल पखाल्ने बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू: आगो ठूलो नबाल्ने । धेरै नचलाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ३ भेजीटेबल ग्रिल बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ भण्टा र हरियो फर्सिलाई राम्रो संग पखाल्ने । ७ एकैनासको बाक्लो slice काट्ने र तेल, नून, मरिच, रोजमेरी र लहसुन राखेर मल्ने र फ्रिजमा करीव १ घण्टा सम्म राख्ने । ८ Griddle वा फ्राई गर्ने pan मा अलि तेल राखेर तताउने । ९ मसला मलेर राखेको भण्टा र फर्सिलाई लहरै राखेर ग्रिल गर्ने हल्का खैरो भएपछि पल्टाईदिने र दुवै तर्फ खैरो भएपछि निकाल्ने । १० कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव कार्य भेजीटेबल ग्रिल बनाउने । मापदण्ड • पुरा पाकेको । • नडढेको । • दुवै तर्फ खैरो गरी Grill गरेको । • Griddle मा ग्रिल गरेको भए crosshatch मार्क देखिएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• भेजीटेबल ग्रिल : • भेजीटेबल ग्रिल बनाउने अवधारणा • बनाउने प्रकृया • भेजीटेबल ग्रिलको लागि : • Eggplant -भण्टा • Zucchini- हरियो फर्सी • To, marinade - मसला मल • Oil - तेल • Salt and pepper -नून र मरिच • Rosemary - रोजमेरी • Chopped garlic - मसिनो काटेको लहसुन • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: भण्टा र फर्सी काट्न छुरी, मसलासंग मलेर राख्न Bowl (बाटा), Griddle वा fry pan

सुरक्षा/सावधानीहरू: Grill गर्दा तेलको छिटाहरू आउन सक्छ । Vegetable grill गर्दा डढ्न नदिने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ४ सते भेजीटेबल बनाउने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ व्वाइल भेजीटेबल तयार गर्ने । ७ फ्राईपानमा बटर पगाल्ने । ८ बटर पगलेपछि व्वाइल गरेको भेजीटेबललाई राम्ररी हल्लाउने -चलाउने) ९ स्वादअनुसार नून र मरिचको धुलो राख्ने । १० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): सते भेजीटेबल बनाउने । मापदण्ड (Standard): • भेजीटेबलको प्राकृतिक रंग नउडेको • लोभ्याउने रंग । • बाहिरी तत्व नरहेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• सते भेजीटेबल : • सते भेजीटेबल बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • सते भेजीटेबलको लागि : • व्वाइल गरेको भेजीटेबल (Root veg/Leafy) • बटर • नून र धुलो मरिच • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: फ्राई प्यान, दाबिलो ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: सते गर्दा डढ्न नदिने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ५. पार्सली पोटाटो बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ आलुलाई सफा संग धुने र पखाल्ने ।</p> <p>७ नून पानीमा पाक्ने गरी उमाल्ने ।</p> <p>८ पानीलाई तारेर चिसो पार्ने ।</p> <p>९ बोका छिल्ले र कुनै एउटै आकारले काट्ने ।</p> <p>१० फ्राई प्यानमा बटरलाई पगाल्ने ।</p> <p>११ काटेको आलु राखेर फ्राई गर्ने ।</p> <p>१२ हल्का सुनौलो रंग भएपछि नून र चप गरेको पार्सली हालेर आलु संग राम्रो संग मिलाउने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिइएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> पार्सली पोटाटो बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> आलुमा चप पार्सली सबैतिर टांसेको । सुनौलो, हरियो रंग आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पार्सली पोटाटो :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पार्सली पोटाटो बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया <p><u>पार्सली पोटाटो बनाउनको लागि :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> आलु-५०० ग्राम बटर-६० ग्राम नून-स्वाद अनुसार चप गरेको पार्सली-१५ ग्राम सुरक्षा र साबधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: फ्राई पान, चलाउने दाबिलो, सुरक्षा/साबधानीहरू: बटर पगाल्दा फ्राई पान ज्यादा नतताउने । पार्सली राखेपछि धेरै बेर नपकाउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२० घण्टा

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ६. लेयोनेज पोटाटो बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ आलुलाई सफा संग धुने र पखाल्ने र उसिन्ने ।</p> <p>७ उसिनेको आलुलाई छिल्लेर मसिनो पालिमा घोटेर प्युरी बनाउने ।</p> <p>८ सफा प्यानलाई मध्यम आंचमा गरम गरेर म्यास गरेको आलुलाई राखेर घोट्टे ५ मिनेट जति पकाउने ।</p> <p>९ अण्डाको पहेलो भाग राखेर मिसाउने ।</p> <p>१० नून र जायफल पाउडर राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ पाईपिङ्ग ब्यागमा लेदो ब्याटरलाई भर्ने ।</p> <p>१२ तेल दलेको बेकिङ्ग ट्रेमा करिब ३ इन्च जतिको गोलाकार हुने गरी पाईपिङ्ग गर्ने र फिटेको अण्डाले हल्का दल्दै जाने ।</p> <p>१३ २००° तापक्रममा गरम गरेको ओभन भित्र करिब ८ देखी १० मिनेट बेक गर्ने</p> <p>१४ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिइएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> लेयोनेज पोटाटो बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> आलुको गिर्खा नहुने गरि म्यास गरिएको । हल्का सुनौलो, खैरो रंग आउने गरि बेक गरिएको आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>लेयोनेज पोटाटो :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> लेयोनेज पोटाटो बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व साबधानी <p><u>लेयोनेज पोटाटो बनाउनको लागि</u></p> <ul style="list-style-type: none"> उसिनेको आलु-५०० ग्राम अण्डाको पहेलो भाग २ वटा नून-स्वाद अनुसार जायफल-१ चिम्टी सेतो भाग अण्डा फिटेको सुरक्षा र साबधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ओभन, चलाउने काठको दाबिलो, पाईपिङ्ग ब्याग, बेकिङ्ग ट्रे, ब्रस, जालि/स्ट्रेनर ।

सुरक्षा/साबधानीहरू: पाईपिङ्ग गर्दा एकनाशले गर्ने । बेक गर्दा डङ्ग नदिने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब मोड्युल : ८.३ इण्डियन/नेपाली खाना

समय : ६ घण्टा (सै) + २९ घण्टा (ब्या) = ३५ घण्टा

बर्णन:

यस इण्डियन/नेपाली खाना तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इण्डियन/नेपाली खाना तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ चपाति तयार गर्ने ।
- २ दाल तड्का तयार गर्ने ।
- ३ जिरा राईस तयार गर्ने ।
- ४ चिकेन बटर मसला बनाउने ।
- ५ मिक्स भेज पुलाउ तयार गर्ने ।
- ६ मटन रोगन तयार गर्ने ।
- ७ दाल मखनी तयार गर्ने ।
- ८ तन्दुरी नान/रोटी तयार गर्ने ।
- ९ पालक पनीर तयार गर्ने ।
- १० चिकेन बिरयानी बनाउने ।
- ११ नेपाली थाली (Non-Veg) तयार गर्ने ।
- १२ नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने

कार्यहरु :

- १ चपाति तयार गर्ने ।
- २ दाल तड्का तयार गर्ने ।
- ३ जिरा राईस तयार गर्ने ।
- ४ चिकेन बटर मसला बनाउने ।
- ५ मिक्स भेज पुलाउ तयार गर्ने ।
- ६ मटन रोगन तयार गर्ने ।
- ७ दाल मखनी तयार गर्ने ।
- ८ तन्दुरी नान/रोटी तयार गर्ने ।
- ९ पालक पनीर तयार गर्ने ।
- १० चिकेन बिरयानी बनाउने ।
- ११ नेपाली थाली (Non-Veg) तयार गर्ने ।
- १२ नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: १. चपाती बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सबै अवयवलाई एउटा सफा बाटामा संकलन गर्ने । ७ सफा संग धोएको हातले नरम हुने गरी मुखेर आंटाको डो तयार गरेर ५ मिनेट राख्ने । ८ करीव ७० ग्रामको दरले डल्ला बनाउने र केही आंटाले छर्ने । ९ बेलना चौकी वा टेबलु माथि बेल्लाले गोलो पातलो आकारले बेलने । १० तावालाई ठीकै आगोमा तताउने र बेलको चपाटी राख्ने १ मिनेट जति भएपछि पल्टाउने ३० सेकेण्ड पछि फेरी पल्टाउने हल्का सफा कपडाले थिच्ने, चपाटी फुलेर आउंछ र पाक्छ । ११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२ कार्यस्थल सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> चपाटी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> राम्ररी पाकेको राम्ररी फुलेको नडढेको आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	चपाटी : <ul style="list-style-type: none"> चपाटी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी चपाटी बनाउन अवयव: <ul style="list-style-type: none"> आंटा-१ किलो पानी-आधा लिटर नून-१० ग्राम कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: बाटा, बेलना चौकी, तावा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: चपाटी बेलदा गोलाकारमा बेलने । चपाटी पकाउंदा डहनबाट जोगाउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: २. दाल तडका बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ दाललाई केलाएर सफा पानीमा धुने पखाल्ने र पानीमा भिजाई राख्ने ७ एउटा सफा पटमा आवश्यक पानी हाली नरम तथा पाक्ने गरी पकाउने । ८ हल्का बाक्लो भएपछि नुन राख्ने । ९ अर्को एउटा सफा फ्राईपान मा ध्यु लाई तताउने, जीरा गेडलाई हल्का खैरो हुने गरी पडकाउने, खुर्सानी लाई पनि पडकाउने र हल्का खैरो कालो भएपछि चप अनियन हालेर हलका खैरो हुने गरी भुट्ने र दाललाई त्यसैमा भान्ने । १० नुनको स्वाद मिलाउने । ११ Serving bowl मा राख्ने र हरियो चप धनियाले सजाएर पस्कने । १२ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> दाल तडका बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> पहेलो दाल घिउमा भानेको आकर्षक स्वादिलो वाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरीकाले सजिएको कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	दाल तडका : <ul style="list-style-type: none"> दाल तडका बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि दाल तडका बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> चना/रहर दाल-१०० ग्राम पानी-आवश्यकतानुसार चप अनियन - ५० ग्राम जीरा गेडा - ३ ग्राम घ्यु - ४० ग्राम सुख्खा खोर्सानी - ४ वटा वेसार - ३ ग्राम कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: काठको दाविलो, बलहरू, दाल पकाउने भाडा, चपिड बोर्ड, छुरी, फ्राई पान

सुरक्षा/सावधानीहरू: चपाटी बेलदा गोलाकारमा बेलने । चपाटी पकाउंदा डहनबाट जोगाउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३ जीरा राईस बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चामललाई राम्ररी केलाउने । ७ चामललाई सफा संग धुने पखाल्ने । ८ चामललाई २० मिनेट भिजाएर राख्ने । ९ भिजाएको चामललाई जालीमा पानी तारेर राख्ने । १० पटमा घ्यूलाई तताउने, जीरालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने । ११ पानी राखेर उमाल्ने । १२ पानी तारेको चामल राखेर चलाउने । १३ पानी आधा जति सुकेपछि आगो एकदम खासो गरी छोपेर भात पकाउने । १४ समय समयमा काठको दाबिलोले चलाउने । १५ भात पूरा पाकेपछि आगो बन्द गरी छोपेर राख्ने । १६ करीव १० मिनेट पछि प्लेट वा Dish मा पस्कने । १७ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १८ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव कार्य (Task): जीरा राइस बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । फुरेर परेको पाकेको भात जीराको बास्ना रहेको आकर्षक बाहिरी तत्व रहित सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	जीरा राईस : <ul style="list-style-type: none"> जीरा राईस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ४ देखि ६ जनाको लागि जीरा राईस बनाउन अवयव: <ul style="list-style-type: none"> बासमती चामल-४०० ग्राम पानी-४५० मि.लि. जीरा- ५ ग्राम नून-१ चिम्टि घ्यू-२० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: बलहरू, काठको दाबिलो, भात पकाउने पट, छान्ने जाली, प्लेट /Dish

सुरक्षा/सावधानीहरू: जीरा पड्काउंदा डह्न नदिने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४ चिकेन बटर मसला बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा ससपानमा बटरलाई पगाल्ने, चप अनियन हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, जि.जि. पेष्ट हाल्ने । ७ रातो ग्रेभी हाल्ने र केही छिन पकाउने, बाक्लो भएमा हल्का पानी हालेर पकाउने । ८ नून र अरु धूलो मसलाहरू पनि हालेर करीव ३ मिनेट पकाउने ९ आधा तन्दुरमा पकाएको चिकेन पनि रातो ग्रेभीमा हालेर चिकेनलाई करीव ८-१० मिनेट पकाउने १० चिकेन पुरा पाकेपछि नूनको स्वाद मिलाउने । ११ क्रिम हालेर पूर्णता दिने । १२ Serving bowl मा हाल्ने र चप धनियांले र क्रिमले सजाएर पस्कने १३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५ कार्यस्थल सफा गर्ने । १६ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव कार्य (Task): चिकेन बटर मसला बनाउने । मापदण्ड (Standard): <ul style="list-style-type: none"> एउटै साइज काटेको रातो रंग देखिने पुरा पाकेको आकर्षक स्वादिलो रातो ग्रेभीमा बटरको स्वाद आउने स्वादिष्ट बाहिरी तत्व नरहेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	चिकेन बटर मसला : <ul style="list-style-type: none"> बनाउने अवधारणा बनाउने प्रकृया ४ जनाको लागि चिकेन बटर मसला बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> चिकेन (टिक्का)-७०० ग्राम (आधा मात्र पाकेको) बटर - ५० ग्राम चप अनियन - ३० ग्राम रातो ग्रेभि - २५० ग्राम जि.वि.पेष्ट- १५ ग्राम नून-स्वाद अनुसार क्रिम - ५० मि.लि. धूलो जिरा- ३ ग्राम धूलो धनियां- ३ ग्राम खुर्सानी-३ ग्राम गरम मसला-१ चिम्टि चप हरियो धनियां-१० ग्राम कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: ससपान, तन्दुर ओभन, चपिड बोर्ड, छुरी, Iron Seek (Rod), सर्भिग बल, काठको दाबिलो ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: हड्डी संगै वा हडी रहित चिकेनलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ५. मिक्स भेज पुलाउ बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चामललाई सफा संग केलाउने । ७ चामललाई सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ८ चामललाई सफा पानीमा भिजाएर १५ मिनेट राख्ने । ९ चामलाई जालीमा छानेर राख्ने । १० पुलाउ पकाउने भांडामा घ्यूलाई तताउने । ११ साबुत गरम मसला र तेजपातलाई पडकाउने । १२ स्लाईस अनियन हालेर हल्का खैरो भुट्ने । १३ पानी तर्काएको चामल राखेर केही छिन भुट्ने र तताएको आधा लिटर पानी राखेर चलाउने, उम्लन दिने । १४ नून राखेर हल्का चलाउने । १५ पानी आधा घटेपछि छोपेर सानो आगो माथि पकाउने । १६ पुलाउ पूरा पाकेपछि Blanch गरेको Vegetables राखी राम्रो संग मिसाउने । १७ आगोबाट भिकेर केही छिन छोपेर राख्ने । १८ प्लेट वा Serving dish मा राखेर पस्कने । १९ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । २० ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २१ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): मिक्स भेज पुलाउ बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● फुर्र परेको पकाएको भात ● रंगीन dice काटेको vegetable ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा साबधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>मिक्स भेज पुलाउ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया <p>६-८ जनाको लागि भेज पुलाउ बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बासमती चामल-४०० ग्राम ● सबुत गरम मसला-१५ ग्राम ● तेजपात-३ वटा ● स्लाईस अनियन-३० ग्राम ● घ्यू-४० ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● पानी-आधा लिटर ● Mixed Vegetables ● गाजर-५० ग्राम ● हरियो सिमि-२० ग्राम ● हरियो केराउ-२० ग्राम ● काउली-२० ग्राम ● (Small dice काटेर Blanch गरेर Refresh गरेको) ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, Bowl हरु, जाली, काठको दाबिलो, चपिंग बोर्ड, प्लेट/Dish, Pot हरु

सुरक्षा/साबधानीहरू: पुलाउ पकाउंदा एकदम हल्का कम आगोमा छोपेर पकाउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ६. मटन रोगन जोश बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ मटनको नलि खुट्टालाई सफा गर्ने । ७ प्रत्येक नलि खुट्टालाई २ टुक्रा हुने गरी काट्ने, हड्डी छर्न नदिने ८ एउटा पट्टा तेजपात र जाईफल हालेर पाक्ने गरी उमाल्ने । ९ अर्को एउटा सफा पट्टा तेल गरम गर्ने । १० चप अनियन हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ११ पकाएको मटन हाल्ने, जि.जि पेष्ट, धुलो मसलाहरू र चप टोमेटो राखेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्ने । १२ टोमेटो प्यूरी, मटन व्वाइल गरेको पानी नून हालेर राम्रो संग पकाउने । १३ भोल सुकेर ग्रेभी भएपछि चिल्लो माथि र ग्रेभी तल भएपछि नूको स्वाद मिलाउने । १४ सर्भिग डिस्मा राखेर, Julienne अदुवा र चप धनियाले सजाएर पस्कने १५ सुरक्षा/साबधानी अपनाउने । १६ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७ कार्यस्थल सफा गर्ने । १८ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): मटन रोगन जोश बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मटनको नलि खुट्टालाई २ टुक्रा गरेको ● रातो खैरो ग्रेभी ● Bone marrow को चिल्लो रहेको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● बाहिरी तत्व नरहेको ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>मटन रोगन जोश :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बनाउने अवधारणा ● बनाउने प्रकृया <p>४ जनाको लागि मटन रोगन जोश बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मटनको नली खुट्टा-१२ वटा ● तेजपात-३ वटा ● जाईफल पाउडर-१ चिम्टि ● तेल-५० मि.लि. ● चप अनियन-१०० ग्राम ● रोगिनी मिर्च-५ ग्राम ● बेसार-३ ग्राम ● जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम ● धुलो धनियां-५ ग्राम ● धुलो जिरा-५ ग्राम ● मिट मसला-१० ग्राम ● धुलो खुर्सानी-३ ग्राम ● करी पाउडर-५ ग्राम ● चप टोमेटो-५० ग्राम ● चप हरियो धनियां-१० ग्राम ● Julienne अदुवा-गार्निसलाई ● नून-स्वाद अनुसार ● गरम मसला-२ ग्राम

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, पटहरू, चपिड बोर्ड, Serving dish, Bowl हरु, काठको दाबिलो

सुरक्षा/साबधानीहरू: मटनको नलिखुट्टा टुक्रा गर्दा हड्डी ज्यादा टुक्रा नहोस् । मटन उमालेको भोललाई पुन प्रयोग गर्ने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ७. दाल मखनी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ कालो दाल र राजमा लाई सफा संग केलाउने । ७ सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ८ सफा पानीमा रातभरी भिजाउने । ९ भिजाएकै पानीमा नरम हुने गरी उमाल्ने । १० एउटा सफा भांडामा वटर लाई पगाल्ने । ११ चप अनियन लाई हल्का भुट्टने र जि.जि. पेष्ट हालेर कडा वास आउने गरी भुट्टने । १२ उमालेको दाल हालेर केहि छिन पकाउने । १३ रेड ग्रेभि हाल्ने, नुन र दुध हालेर दाल लतक्क गल्ने गरी पकाउने । १४ नुनको स्वाद मिलाउने । १५ केहि एक्स्ट्रा वटर हाल्ने र क्रिम राखेर पुर्णता दिने । १६ आगो बाट निकालेर सर्व (Serve) गर्ने बलमा राख्ने केहि क्रिमको थोपा र हरियो धनिया हालेर पस्कने । १७ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> दाल मखनी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकैनासको कटिड वाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>दाल मखनी :</u> <ul style="list-style-type: none"> दाल मखनी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया <u>४ जनाको लागि दाल मखनी बनाउन अवयव :</u> <ul style="list-style-type: none"> कालो दाल - १०० ग्राम राजमा- ३० ग्राम वटर - ३० ग्राम चप अनियन - ५० ग्राम जि.जि. पेष्ट - २० ग्राम क्रीम - ३० मि.लि. दुध - १०० मि.लि. हरियो चप धनिया - १० ग्राम नुन - स्वादानुसार रेड ग्रेभि - २०० मि.लि. कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: काठको दाविलो, बलहरू, दाल पकाउने भाडा, पस्कने dish Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू: दाल भिजाएको पानी नफाल्ने । धेरै पातलो नगर्ने । कार्यस्थल (किचन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ८. तन्दुरी रोटी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा बाटामा आंटा र नून हालेर मिलाउने । ७ पानी हाल्दै मुछ्न शुरु गर्ने । ८ नरम मुछेको डो लाई करीव २० मिनेटसम्म छोपेर राख्ने ९ डो लाई ७ वटा जति डल्लो गरेर विभाजन गर्ने । १० दुवै हातको हत्केलाको मद्दतले ६ इन्च जतिको गोलो रोटीको रूप दिने र तन्दुरी पिलोमा राखेर तन्दुरी भित्र टांसेर (२००° से. तातेको) ३ मिनेट जति पकाउने । ११ तन्दुरबाट निकालेर पस्कने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> तन्दुरी रोटी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> तन्दुर ओभनमा पकाएको स्वादिलो रोटी । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>तन्दुरी रोटी :</u> <ul style="list-style-type: none"> तन्दुरी रोटी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <u>तन्दुरी रोटी बनाउन अवयव :</u> <ul style="list-style-type: none"> आंटा- ५०० ग्राम नून-एक चिम्टि पानी-आवश्यक अनुसार (मुछ्न करीव ३५० मि.लि.) सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: तन्दुरी ओभन, बाटा ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: तन्दुर ओभनको ताप २००° से. भन्दा माथि नहोस् । रोटी आकार दिँदा सबै एकनासको हुनु पर्दछ । कार्यस्थल (किचन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ९. पालक पनिर बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा ससपानमा घ्यूलाई तताउने, चप अनियन राखेर हल्का नरम हुने गरी भुट्ने । ७ गार्लिक, जिन्जर, जीरा, खुसानी हालेर ३० सेकेण्ड जति भुट्ने । ८ पालक प्यूरी हालेर ५ मिनेट जति पकाएर स्वाद अनुसार नून राख्ने । ९ कराईमा तेल तताएर क्यूव काटेको पनिरलाई खैरो हुने गरी Deep fry गरेर पालक प्यूरीमा मिसाउने । १० कसुरी मेथी र जाइफल हाल्ने । ११ क्रिम हालेर पूर्णता दिने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): पालक पनिर बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पनिर तारेको • पालक प्यूरी गरेको • गाढा हरियो रंगमा • स्वादिष्ट • आकर्षक • वाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>पालक पनिर :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पालक पनिर बनाउने अवधारणा • बनाउने प्रकृया <p>४ जनाको लागि पालक पनिर बनाउन</p> <ul style="list-style-type: none"> • पालक प्यूरी-३०० ग्राम • पनिर(क्यूव)-१५० ग्राम • चप अनियन-३० ग्राम • गार्लिक जिन्जर पेष्ट-१० ग्राम • नून-स्वाद अनुसार • कसुरी मेथी-५ ग्राम • जाइफल पाउडर-१ चिम्टि • खुसानी धुलो-३ ग्राम • क्रिम-१०० मि.लि. • घ्यू-४० ग्राम • जीरा पाउडर-३ ग्राम • Deep fry गर्न-तेल • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, ससपान, Deep fry गर्न कराई, चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू: पनिर एकै प्रकारको Cube कट गर्ने । Deep fry गर्दा पनिर डह्न नदिने । पालक प्यूरी पकाउंदा हल्का सानो तापमा पकाउने । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ४ घण्टा

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: १०. चिकेन बिरयानी बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ चामललाई राम्ररी सफा संग केलाउने । ७ चामललाई सफा संग धुने पखाल्ने । ८ चामललाई करीव २० मिनेट पानीमा भिजाएर राख्ने । ९ जालीमा चामलको पानी तर्काउने । १० आधा लिटर पानीलाई गरम गरी राख्ने । ११ एउटा सफा पटमा घ्यूलाई पगाल्ने । १२ तेजपाट र साबुत गरम मसला पडकाउने । १३ स्लाईस अनियन राखेर हल्का खैरो भुट्ने । १४ जि.जि. पेष्ट पनि राखेर हल्का भुट्ने । १५ गरम पानी, नून, Saffron राखेर चलाउने र उम्लन दिने १६ पानी उम्ले पछि आगो सानो पार्ने । १७ छोपेर पकाउने, समय समयमा चलाउने । १८ पाकेपछि निकालेर चिकेन करी र बिरयानीको तह बनाउने १९ गुलावजल छर्कने । २० प्लेटमा मासु र बिर्बानीको तह मिलाएर राख्ने, धनियां र पुदिना माथि छर्कन फ्राई अनियन पनि छर्कन अण्डालाई वेज काटेर गार्निश गर्ने । २१ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): चिकेन बिरयानी बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पुरा चामल पाकेको • मासु र बिरयानीलाई तह मिलाएर पस्केको • हल्का पहेलो केशरको रंग बास्ना रहेको • चप धनियां, पुदिना र फ्राई अनियन topping गरेको • व्वाइल एगको वेजले आकर्षक गार्निश गरेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चिकेन बिरयानी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन बिरयानी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>६-८ जनाको लागि चिकेन बिरयानी</p> <ul style="list-style-type: none"> • बासमती चामल-४०० ग्राम • सफा पानी-आधा लिटर • साबुत गरम मसला-१५ ग्राम • तेजपात-३ वटा • स्लाईस अनियन-३० ग्राम • जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम • Saffron -१ चिम्टि • नून-स्वाद अनुसार • घ्यू-५० ग्राम • गुलाफजल- केही थोपा • २०० ग्राम चिकेनको (Bone less) चिकेन करी • चप हरियो धनिया-१० ग्राम • पुदिना-केही पत्ताहरू • फ्राई अनियन-गार्निश • व्वाइल अण्डा- • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, Biryani पकाउने भांडा, चामल पखाल्न बल, छान्ने जाली, काठको दाबिलो, चपिंग बोर्ड, प्लेट
सुरक्षा/सावधानीहरू : बिरयानी पकाउंदा डह्ने हुन सक्दछ तसर्थ सानो आगोमा पकाउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ११ नेपाली थाली -मंसाहरी बनाउने ।

कुल समय : ४ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ४ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>नेपाली थाली-मंसाहरी बनाउने तरिका</p> <p>-काँसाथालमा भात पस्कने ।</p> <p>-दाल, मासु, तरकारी, साग, आचार,सलाद,दहि तथा पापड हरु अलग अलग व्यञ्जन अनुशार कचौरा तथा प्लेटहरुमा आकर्षक तरिकाले सजाएर पस्कने</p> <p>-भातसँग सबै परिकारहरु आकर्षक तरिकाले पाहुनालाई सेवा प्रादान गर्ने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>नेपाली थाली -मंसाहरी बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । काँसाका थाल कचौराहरुमा आकर्षक तरिकाले सजाईएको । स्वादिष्ट व्यञ्जनहरु भएको । वाहिरी तत्व नरहेको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>नेपाली थाली-मंसाहरी</p> <p>-बनाउने प्रक्रिया</p> <p>-अवयव</p> <p>-पुर्व सावधानी</p> <p>नेपाली थाली-मंसाहरी बनाउन अवयव</p> <p>पाकेको भात - २०० ग्राम</p> <p>पाकेको दाल - २०० मि.लि.</p> <p>पाकेको मासु - १०० ग्राम</p> <p>पाकेको साग - ४० ग्राम</p> <p>तरकारी - ४० ग्राम</p> <p>अचार - १५ ग्राम</p> <p>काँचो सलाद -५ टुका</p> <p>दहि -४० ग्राम</p> <p>गुन्द्रुक साँदैको -१५ ग्राम</p> <p>पापड पोलेको -१ वटा</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरु: डाडु, पन्थु, काँसको थाल, कचौरा, स-साना प्लेटहरु

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यञ्जन अनुसार सामान प्रयोग गर्ने । थाल तथा कचौराहरु सफा र चम्किलो हुनुपर्छ । कचौरा तथा प्लेटहरु भात पस्केको थाल माथी/सँगै राखी अलग अलग राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : १२ नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने ।

कुल समय : ३.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने तरिका</p> <p>-काँसाको थालमा भात पस्कने ।</p> <p>-दाल, तरकारी, साग, आचार,सलाद,दहि तथा पापड हरु अलग अलग व्यञ्जन अनुशार कचौरा तथा प्लेटहरुमा आकर्षक तरिकाले सजाएर पस्कने ।</p> <p>-भातसँग सबै परिकारहरु आकर्षक तरिकाले पाहुनालाई सेवा प्रादान गर्ने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) :</p> <p>नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । काँसाका थाल कचौराहरुमा आकर्षक तरिकाले सजाईएका । स्वादिष्ट व्यञ्जनहरु भएको । वाहिरी तत्व नरहेको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनइएको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>नेपाली थाली (साकाहरी)</p> <ul style="list-style-type: none"> नेपाली थाली-साकाहरी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रक्रिया पुर्व सावधानी <p>नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउन अवयव</p> <p>पाकेको भात - २०० ग्राम</p> <p>पाकेको दाल - २०० मि.लि.</p> <p>पाकेको साग - ४० ग्राम</p> <p>तरकारी(कुनै) - ४० ग्राम</p> <p>अचार - १५ ग्राम</p> <p>काँचो सलाद(काँको,मुला,गोलभेंडा तथा अन्य) -५ टुका</p> <p>दहि -४० ग्राम</p> <p>गुन्द्रुक साँदैको -१५ ग्राम</p> <p>पापड पोलेको -१ वटा</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरु: डाडु, पन्थु, काँसको थाल, कचौरा, स-साना प्लेटहरु ।

सुरक्षा तथा सावधानी: व्यञ्जन अनुसार सामान प्रयोग गर्ने । थाल तथा कचौराहरु सफा र चम्किलो हुनुपर्छ । -कचौरा तथा प्लेटहरु भात पस्केको थाल माथी/सँगै नराख्ने अलग अलग राख्ने ।

सब मोड्युल : ८.४: चाइनिज खाना

समय : ५ घण्टा (सै) + १५ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

बर्णन:

यस चाइनिज खाना तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु चाइनिज खाना तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।
- २ Steam Fish तयार गर्ने ।
- ३ Sweet and Sour Pork बनाउने ।
- ४ Chicken with Cashewnut बनाउने ।
- ५ Roast Duck बनाउने ।
- ६ रोष्ट डकको लागि सस् बनाउने
- ७ चाईनिज चप्सुई बनाउने
- ८ अमेरीकन चप्सुई बनाउने
- ९ भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने
- १० पक्चोई विथ मसरुम बनाउने

कार्यहरु) :

- १ फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।
- २ Steam Fish तयार गर्ने ।
- ३ Sweet and Sour Pork बनाउने ।
- ४ Chicken with Cashewnut बनाउने ।
- ५ Roast Duck बनाउने ।
- ६ रोष्ट डकको लागि सस् बनाउने
- ७ चाईनिज चप्सुई बनाउने
- ८ अमेरीकन चप्सुई बनाउने
- ९ भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने
- १० पक्चोई विथ मसरुम बनाउने

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : १. फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सफा चाईनिज कराई (wok) मा तेललाई गरम गर्ने, लसुन राखेर हल्का भुटेपछि बाकि सबै Julienne काटेको Vegetable हरू राखेर आधा पाक्नेगरी Stir fry गर्ने ।</p> <p>७ नून, मरीच, अजिनोमोटो, सोयसू हाल्ने र पाकेको नुडल्स राखेर मज्जा संग Stirfry गर्ने ।</p> <p>८ नून र मरीचको स्वाद ठीक पार्ने ।</p> <p>९ तयार भएको नुडल्स लाई प्लेटमा राख्ने, हरियो प्याजले सजाएर पस्कने ।</p> <p>नोट :</p> <p>१ पोर्क मिक्सगरे - पोर्क फ्राईडनुडल्स</p> <p>२ चिकेन मिक्सगरे - चिकेन फ्राईडनुडल्स</p> <p>३ प्राउन मिक्सगरे - प्राउन फ्राईडनुडल्स</p> <p>४ अण्डा मिक्सगरे - एग फ्राईडनुडल्स</p> <p>५ सबै मिक्सगरे-मिक्स फ्राईडनुडल्स बनाउन सकिन्छ</p> <p>६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । रंग बिरंगी आकर्षक Julienne काटेको vegetable सँगै नुडल्स राखेर तयार पारेको स्वादिलो फ्राईड नुडल्स सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) :</p> <ul style="list-style-type: none"> फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया <p>४ जनाको लागि फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> उमालेर पकाएको नुडल्स - ६०० ग्राम बन्दा (Julienne) - ८० ग्राम कैप्सीकम (Julienne) - ५० ग्राम हरीयो सिमि (Julienne) - ५० ग्राम गाजर (Julienne) - ५० ग्राम सेलेरीको डाँठ (Julienne) - २० ग्राम अनियन (Julienne) - ३० ग्राम हरीयो प्याज (Julienne) - ३० ग्राम लसुन (Slice) - १५ ग्राम सोयसू - १५ मि.लि. तेल - ६० मि.लि. नून, मरीच, अजिनोमोटो - स्वाद अनुशार मिक्स गर्न मिल्ने : Julienne काटेको पोर्क, चिकेन, प्राउन, माछाहरू, Omelette, Ham, Sausages

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी बलहरू चाईनिज कराई काठको दाबिलो चपिंग बोर्ड
सुरक्षा/सावधानीहरू: भेजीटेबल Fry गर्दा ज्यादा पाकन नदिने । भेजिटेबल र नुडल्स राम्रो देखिनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : २. स्टिम फिस बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ माछालाई भित्र बाहिर राम्रो संग सफा गर्ने, कत्ला निकालेर सफा संग धुने र पखाल्ने । वीचमा हल्का २ वा ३ चिरा काट्ने (दुवै तर्फ)</p> <p>७ सुख्खा कपडाले सफा संग पुछ्ने ।</p> <p>८ ट्रे मा राख्ने नून, मरिच, अजिनोमोटो, लेमन जुस, जिंजर जुस राखेर मल्ने ।</p> <p>९ आलुमोनियम फोइलले हावा नछिर्ने गरी राम्रो संग बेने र म:म जस्तै करीव ६-७ मिनेट स्टिम गरेर पकाउने ।</p> <p>१० चाईनिज कराईमा तेल गरम गर्ने चप गार्लिक सँगै अरु Dice काटेको भेजीटेबल राखेर सते गर्ने, पानी हट सस्, सोय सस्, लेमन जुस राखेर २ मिनेट पकाउने ।</p> <p>११ कर्नफ्लाउरको घोल राखेर सस् तयार गर्ने ।</p> <p>१२ स्टिम गरेको फिस Silver foil बाट निकालेर सर्भिंग Dish मा राख्ने फिस माथि सस् खन्याउने र हरियो प्याजले सजाएर पस्कने</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>स्टिम फिस बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सिँगै माछालाई सफा गरी बाफको माध्यमद्वारा आकर्षक तरीकाले पकाई स्वादिष्ट सस् संग सजाएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्टिम फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> स्टिम फिस बनाउने अवधारणा बनाउने प्रकृया <p>स्टिम फिस बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> रेन्वो ट्राउट माछा-३०० ग्रामको-१ लेमन जुस-३० मि.लि. जिंजर जुस-१५ मि.लि. नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार सस्को लागि : अनियन (Dices) - २० ग्राम मसरुम (Dices) - २० ग्राम कैप्सिकम (Dice) - २० ग्राम हरियो प्याज (चप)-३ ग्राम हटसस्-२० ग्राम पानी-५० मि.लि. लेमन जुस-१५ मि.लि. सोयसस-आधा चिया चम्चा (TSP) तेल-१५ मि.लि. कर्नफ्लाउर र पानी-घोलेको

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: म:म पकाउने भाँडा, छुरी, चपिंग बोर्ड, आलुमोनियम फोइल, सस पट, चाईनिज कराई, काठको दाबिला, ट्रे, Serving dish
सुरक्षा/सावधानीहरू: माछा स्टिम गर्दा ज्यादा समय नगर्ने । माछाको कत्ला सफा गर्दा उचित सावधानी अपनाउने । कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ३ स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान																												
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुग्ध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने तरिका -पोर्कलाई सफा गरेर एकनासको ब्युब कट काटेर एउटा स्टिल बल्लमा राख्ने । -भिँडे खुर्सानी र भुँईकटहरलाई पनी पोर्कका sige मा राख्ने । -पोर्कमा अण्डा, १ चम्चा चिनी, २ चम्चा सोयासस, २ चम्चा भिनेगर, नुन, मरिच र कर्न स्टार्च राखेर राम्रो संग उमल्ने । -कराहिमा तेल गरम गर्ने र पोर्कलाई Deep Fry गरेर निकाल्ने । -Chinese Wok मा करिव ३ ठुलो चम्चा तेल राखेर गरम गर्ने । -लसुनलाई फुराउने, भिँडे खुर्सानी र भुँई कटहर हालेर २ मिनेट जति पकाउने हल्का नरम हुन दिने । -पोर्क पानी हलेर चलाउने र वाँकी चिनी, भिनेगर र सोयासस हालेर चलाउने आवश्यक भए हल्का पानी हल्ने) -नुन मरिचको स्वाद मिलाउने । -हरियो प्याज र गोलभेडा हालेर चलाउने र तातो पस्कने ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको) कार्यस्थल चुल्लो कामगर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : :स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) : -कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । -वहिरी तत्व नरहेको । -स्वदिष्ट । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>स्विट एण्ड सावर पोर्क -बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउन अवयव</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>पोर्क</td> <td>-५०० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>भुँई कटहर</td> <td>- १०० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>चिनी</td> <td>- २ ठुलो चम्चा</td> </tr> <tr> <td>भिनेगर</td> <td>- ३ ठुलो चम्चा</td> </tr> <tr> <td>नुन र मरिच</td> <td>-स्वाद अनुसार</td> </tr> <tr> <td>सोया सस</td> <td>- ३ ठुलो चम्चा</td> </tr> <tr> <td>कर्न स्टार्च</td> <td>-३ ठुलो चम्चा</td> </tr> <tr> <td>अण्डा</td> <td>- १ वटा</td> </tr> <tr> <td>हरियो प्याज</td> <td>- ५० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>भिँडे खुर्सानी</td> <td>-५० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>लसुन(चापकाटेको)</td> <td>-१ ठुलो चम्चा</td> </tr> <tr> <td>तेल</td> <td>-Deep Fry</td> </tr> <tr> <td>रातो गोलभेडा</td> <td>-३ वटा</td> </tr> <tr> <td>वियाँ निकालेर काटेको ।</td> <td></td> </tr> </table>	पोर्क	-५०० ग्राम	भुँई कटहर	- १०० ग्राम	चिनी	- २ ठुलो चम्चा	भिनेगर	- ३ ठुलो चम्चा	नुन र मरिच	-स्वाद अनुसार	सोया सस	- ३ ठुलो चम्चा	कर्न स्टार्च	-३ ठुलो चम्चा	अण्डा	- १ वटा	हरियो प्याज	- ५० ग्राम	भिँडे खुर्सानी	-५० ग्राम	लसुन(चापकाटेको)	-१ ठुलो चम्चा	तेल	-Deep Fry	रातो गोलभेडा	-३ वटा	वियाँ निकालेर काटेको ।	
पोर्क	-५०० ग्राम																													
भुँई कटहर	- १०० ग्राम																													
चिनी	- २ ठुलो चम्चा																													
भिनेगर	- ३ ठुलो चम्चा																													
नुन र मरिच	-स्वाद अनुसार																													
सोया सस	- ३ ठुलो चम्चा																													
कर्न स्टार्च	-३ ठुलो चम्चा																													
अण्डा	- १ वटा																													
हरियो प्याज	- ५० ग्राम																													
भिँडे खुर्सानी	-५० ग्राम																													
लसुन(चापकाटेको)	-१ ठुलो चम्चा																													
तेल	-Deep Fry																													
रातो गोलभेडा	-३ वटा																													
वियाँ निकालेर काटेको ।																														

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- कटिड बोर्ड
- चक्कु
- बाटा
- कराहि
- चाईनिज कराहि
- प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी

- पोर्क भिजीटेवलहरूलाई अलग अलग कटिड बोर्ड प्रायोग गर्ने ।
- पकाउदा सुरक्षा सवधानि अपनाउने।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुग्ध राख्ने

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ४ चिकेन विध काजुनट बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>चिकेन विध काजुनट बनाउने तरिका -चिकेनलाई सफा गरी Boneless गर्ने । -चिकेनलाई एकनासको क्युव काट काट्ने एउटा सफा वाटा मा राख्ने र सोयासस, अण्डा, चप लसुन, नुन, मरिच, कागती कोरस संग २ चम्चा कर्नस्टार्च राखेर मोल्ने । -भिँडे खुर्सानी, प्याज र गोलभेडालाई धोई पखाली क्युव काटेर अलग अलग राख्ने । -तेललाई कराहिमा गरम गर्ने र काजु लाई हल्का खैरो हुने गरी फ्राई गरेर अलग राख्ने । -सोहि तेलमा चिकेनलाई पाक्ने गरी हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गरेर छुट्टै राख्ने । -चाईनिज मा हल्का तेल राखेर गरम गर्ने र लसुन -चप(संग प्याज भिडे खुर्सानी राखेर नरम (१मिनेट) हुने गरि फ्राई गर्ने । -चिकेन पनि राखेर फ्राई गर्ने -आवश्याक भए हल्का पानी, सोयासस। नुन, मरिच राख्ने हल्का पाक्न दिने । -१ चम्चा कर्नस्टार्च संग २ चम्चा पानी हालेर घोल्ने र चिकेनमा ख्युएर चलाउने -गोलभेडा र हरियो प्याज राखेर मिसाउने - फ्राई गरेको वस्तु राखेर तुरुन्तै तातो पस्कने</p>	<p>अवस्था -(दिईएको) कार्यस्थल चुल्लो कामगर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : :चिकेन विध काजुनट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराप्ती) : -कार्य चरण कमिक रुपमा सम्पादन भएका । -वाहिरी तत्व नरहेको । -स्वदिष्ट । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनइएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>चिकेन विध काजुनट चिकेन विध काजुनट बनाउन अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>चिकेन विध काजुनट बनाउने अवयव चिकेन - ५०० ग्राम -चिनी - २ ठुलो चम्चा -काजु - १०० ग्राम -नुन र मरिच -स्वाद आनुसार -सोया सस - ३ ठुलो चम्चा -कर्न स्टार्च -३ ठुलो चम्चा -अण्डा - १ वटा -हरियो प्याज - ३० ग्राम -भिँडे खुर्सानी -६० ग्राम -लसुन(चापकाटेको)-१ ठुलो चम्चा -तेल -Deep Fry गर्न - गोलभेडो -६० ग्राम -कागती रस -रसकगती -पानीआवश्यकता अनुसार</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- चक्कु, कटिड बोर्डहरु,वाटाहरु
- कराहि, भाँभर, काठको दाविलो
- वाटा
- कचौरा ,प्लेटहरु

सुरक्षा तथा सावधानी

- पकाउदा सुरक्षा सवधानि अपनाउने ।
- चिकेन तथा काजु गर्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ५. रोष्ट डक बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ हांसलाई राम्रो संग पखाल्ने भित्र रहेको भित्री भाग निकालेर फाल्ने, कुनै प्वांख रहेमा चिम्टिको सहायताले प्वांख निकालेर सफा गरी टाउको, खुट्टा र पखेटाको पछिल्लो भाग (Wing tip) काटेर अलग राख्ने ।</p> <p>७ एउटा मिक्सिंग बलमा Sherry, Soy sauce र अरु सबै अवयव राखेर मिक्स गर्ने ।</p> <p>८ हांसको भित्र पट्टी मिक्चर दल्ने र केही ठोस मिक्चर भित्र भरेर प्वाल बन्द गर्ने (सिउने), बाहिर पनि मिक्चर दल्ने ।</p> <p>९ एउटा Roasting tray मा आधा पानी हाल्ने, ट्रे माथि Rack, Rack माथि Duck (हांस) हालेर २५०° से. तातेको ओभन भित्र Roast गर्ने (छातको भाग माथि), करिब २५ मिनेट भएपछि पल्टाउने र पुरा पाके गरी हांसलाई Roast गर्ने ।</p> <p>१० खैरो हुने गरी पाकेपछि Oven बाट निकाल्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> रोष्ट डक बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । रोष्ट गरेको हांस । पुरा पाकेको खैरो रंगमा आकर्षक स्वादिष्ट सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>रोष्ट डक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> रोष्ट डक बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p><u>रोष्ट डक बनाउन आवश्यक अवयव :</u> हांस-१</p> <ul style="list-style-type: none"> Dry sherry -१ ठूलो चम्चा (Tbsp) सोयसस (Dark) -१ ठूलो चम्चा (Tbsp) नून-आधा चिया चम्चा Five spice पाउडर-आधा चिया चम्चा अदुवा कुटेको-३० ग्राम लहसुन कुटेको-१० ग्राम हरियो प्याज २ इन्च लामो काटेको-३० ग्राम Honey (मह)-१ चिया चम्चा Rice wine vinegar -३० मि.लि. Roast duck को लागि सस् अर्को पानामा जाने सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, मिक्सिंग बल, चिम्टि, Roasting tray, चपिंग बोर्ड, Kitchen fork

सुरक्षा/सावधानीहरू:

- ओभन चलाउंदा सावधानी अपनाउने ।
- हांसको प्वांख होशियारीपूर्वक निकाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ६. रोष्ट डकको लागि सस् बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा सफा मिक्सिंग बलमा पानी, सोयसस, Sherry, black bean sauce, चिनी, नून, मरिच,, धनिया, Orange zest राखेर राम्रो संग मिसाएर राख्ने ।</p> <p>७ Medium sauce pan मा बदामको तेललाई गरम गर्ने, हांसको पखेटा र अरु गर्धन खुट्टा राखेर करीव ३-४ मिनेट भुट्ने, खैरो भएपछि अदुवा र लहसुन राखेर भुट्ने, हरियो प्याज र माथिको मिक्चर राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>८ आगो सानो गरेर करीव १० मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>९ जालीमा भोल छानेर अर्को सफा सस् पटमा राख्ने र सस्लाई ठीक हुने गरी बाक्लो हुने गरी पकाउने । आवश्यक परे अजिनोमोटो हाल्ने ।</p> <p>१० रोष्ट डकलाई टुक्रा गरेर सस् संग Serve गर्ने ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> रोष्ट डकको सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । हल्का खैरो रंगको सवादिलो सस् सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>रोष्ट डकको सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> रोष्ट डकको सस् बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p><u>रोष्ट डकको सस् बनाउन आवश्यक अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सोयसस (Dark) -२ ठूलो चम्चा Black bean sauce -१ ठूलो चम्चा निची-डेढचम्चा नून-१ चिम्टि कालो मरिच धुलो-आधा चिया चम्चा चप धनियां-२० ग्राम Orange zest julienne - १५ ग्राम बदामको तेल- १ ठूलो चम्चा (TBSP) कुटेको अदुवा-३० ग्राम कुटेको लहसुन-१५ ग्राम हरियो प्याज चप गरेको-२० ग्राम आवश्यक भए अजिनोमोटो पानी/स्टक-१०० मि.लि.

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, मिक्सिंग बल, सस पट, सस् छान्ने जाली, चपिंग बोर्ड, काठको दाबिला

सुरक्षा/सावधानीहरू:

- हांसको गर्दनहरू फ्राई गर्दा ज्यादा डहनबाट जोगाउने ।
- सस् ज्यादा बाक्लो हुन नदिने, बाक्लो भए पानी राखेर पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ७. चाईनिज चप्सुई बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Deep fry गर्न तेललाई १६०°C- २००°C सम्मको तापक्रममा तताउने ।</p> <p>७ पाकेको नुडल्सलाई हल्का कर्न फ्लाउर संग लटपटाएर, एकढिक्का (मिलाएर) हुनेगरी तातेको तेलमा (Deep fry) भुरुम भुरुम (Crispy) हुनेगरी गर्ने र निकालेर एक छेउ राख्ने ।</p> <p>८ मिक्स भेजिटेबल (sliced) लाई Blanch गर्ने ।</p> <p>९ चाईनिज कराईमा तेललाई तताउने, चप अनियन, मासु गार्लिक हालेर Saute गर्ने ।</p> <p>१० Blanch गरेको भेजिटेबल पनि हालेर १ मिनेट भुटने र स्टक, सोयसुस, ओयस्टर सुस, नुन, मरीच, अजिनोमोटो राखेर मासुलाई पाक्ने गरी Simmer गर्ने, कर्नफ्लाउरको घोल हालेर पकाउने ।</p> <p>११ प्लेटमा फ्राई गरेको नुडल्स राख्ने, नुडल्स माथी भेजिटेबल, मिट भएको सुसले ढाक्ने, हरीयो प्याज र धनिया छर्ने र माथी बाट Julienne अम्लेट राखेर पस्कने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल , चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u> चाईनिज चप्सुई बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । crispy हुनेगरी म्भभउ त्चथ नुडल्स स्वादिलो पोर्क र चिकेन संगै भेजिटेबल राखेर बनाएको सस अम्लेटले सजिएको आकर्षक चाईनिज चप्सुई सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चाईनिज चप्सुई :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> चाईनिज चप्सुई बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p><u>चाईनिज चप्सुई बनाउन आवश्यक अवयव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पाकेको नुडल्स - १०० ग्राम चप गार्लिक - १० ग्राम चप अनियन - १० ग्राम मिक्स भेजिटेबल (Sliced) - ५० ग्राम मसरुम (Sliced) - १५ ग्राम स्टक - ६० मि.लि. सोयसुस - १ चिया चम्चा (tsp) ओयस्टर सुस - १ ठुलो चम्चा (tbsp) पोर्क +चिकेन (sliced) - ग्राम तेल - २ ठुलो चम्चा (tbsp) हरियो धनिया (चप) - १० ग्राम हरियो प्याज (Julienne) - १० ग्राम एउटा अण्डाको अम्लेट (Julienne) नुन, मरीच, अजिनोमोटो - स्वादानुशार कर्नफ्लाउर +पानीको घोल - ३० मि.लि. तिलको तेल - २ चिया चम्चा तेल - deep fry गर्न

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, चपिंग बोर्ड, कराई, भाँँर, चाईनिज, कराई, प्लेट, काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू:

- नुडल्स फ्राई गर्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ८. अमेरिकन चप्सुई बनाउने ।

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ पोको नुडल्सलाई कर्नफ्लाउरमा हल्का लतपताएर Crispy हुने गरी Deep fry गरी निकालेर छेउमा राख्ने ।</p> <p>७ चाइनिज कराईमा ३० मि.मि. तेललाई गरम गर्ने, चप गार्लिक, अनियन र चिकने हालेर पाक्ने गरी Stir fry गर्ने ।</p> <p>८ Blanch गरेको Slice भेजीटेबल र मसरुम पनि हालेर Saute गर्ने ।</p> <p>९ टोमेटो केचप, सोयसस्, ओस्टरसस्, स्टक, नून, मरिच र अजिनोमोटो हालेर केही छिन Simmer गर्ने ।</p> <p>१० कर्नफ्लाउरको घोल राखेर हल्का बाक्लो हुन दिने, हरियो प्याज, धनियां र तिलको तेल राखेर नूको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ प्लेटमा Crispy फ्राई गरेको नुडल्स राख्ने, नुडल्स माथि तयार सस् राख्ने र Sunny side up fried egg राखेर पस्कने ।</p> <p>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): अमेरिकन चप्सुई बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । Crispy हुने गरी नुडल्सलाई Deep fry गरेको । हल्का गुलियो स्वाद रहेको सस् संग चिकने र भेजीटेबल भएको सस् । Sunny side up fry egg ले आकर्षक सजावट भएको स्वादिष्ट अमेरिकन चप्सुई सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>अमेरिकन चप्सुई :</p> <ul style="list-style-type: none"> अमेरिकन चप्सुई बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरिका <p>अमेरिकन चप्सुई बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> पाकेको नुडल्स-१०० ग्राम Deep fry गर्न तेल- सस्को लागि - चिकने (Julienne) -५० ग्राम चप अनियन-१० ग्राम चप गार्लिक-१० ग्राम मिक्स भेजीटेबल (Sliced) -५० ग्राम मसरुम-१५ ग्राम स्टक-६० मि.लि. टोमेटो केचप-३० ग्राम सोयसस्-१ चिचा चम्चा ओयस्टर सस्-१ चम्चा (TBSP) नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार हरियो प्याज-१० ग्राम हरियो धनियां-५ ग्राम तेल-३० मि.लि. तिलको तेल-१० मि.लि. कर्नफ्लाउर र पानीको घोल १ अण्डा Sunny side up (Fried)

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, काठको दाबिलो, भाँभर, चाइनिज कराई (Wok), चपिंग बोर्ड, Deep fry गर्न कराई

सुरक्षा/सावधानीहरू:

- नुडल्स फ्राई गर्दा डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ९. भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ चप गरेको मिक्स भेजीटेबल संगै अरु सबै चप गरेको भेजीटेबलहरू संकलन गरी एउटा सफा मिक्सिंग बलमा हल्का नून मिसाएर करिव १५ मिनेट राख्ने ।</p> <p>७ भेजीटेबललाई दुवै हत्केलालो सक्दो त्यसमा रहेको भोललाई निचोरेर अर्को सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने ।</p> <p>८ अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, नून, मरिच र अजिनोमोटो राखेर सबै मल्ने ।</p> <p>९ करीव २० देखि २५ ग्राम सम्मको स-साना बलहरू बनाउने ।</p> <p>१० Deep fry गर्न तेललाई १८०°C मा गरम गर्ने र सबै भेजीटेबल बलहरूलाई Golden brown हुने गरी फ्राइ गर्ने ।</p> <p>११ चाईनिज कराई/सस पानमा तयार पारेको मंचुरियन ससमा भेजीटेबल बलहरू राखेर पकाउने ।</p> <p>१२ तातो सस संगै Dish मा राखेर Serve गर्ने ।</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 सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । भेजीटेबल चप गरी सानो बल बनाएर Deep fry गरी मंचुरियन ससमा राखेर आकर्षक तरिकाले पकाएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भेजीटेबल मंचुरियन :</p> <ul style="list-style-type: none"> भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>६ जनालाई भेजीटेबल मंचुरियन बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> मिक्स भेजीटेबल (चप)-५०० ग्राम (बन्दा, हरियो सिमि, गाजर, काउली इत्यादि) मसिनो चप अनियन-१०० ग्राम चप धनियां-२० ग्राम हरियो प्याज चप गरेको-२० ग्राम अण्डा-१ बटा नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार मैदा-६० ग्राम कर्नफ्लाउर-४० ग्राम तेल-Deep fry गर्न <p>सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> मंचुरियन सस्- ६०० मि.लि. (ष १ मा हेर्ने) सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: छुरी, मिक्सिंग बलहरू, Serving dish, भ्रांभर, चपिंग बोर्ड, चाईनिज कराई/ससपट, Deep fry गर्ने, कराई, ट्रे (Tray)

सुरक्षा/सावधानीहरू:

- भेजीटेबल बलहरू बनाउंदा एकनासको हुनु पर्छ ।
- भेजीटेबल बलहरू Deep fry गर्दा पाक्ने गरी फ्राई गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : १०. पक्वोई विथ मसरुम वनाउने ।

कुल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : १.३० घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरु	प्रविधिक क्रियाकलापका उदेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगधर राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>:वावचोया विथ मसरुम वनाउने तरिका - वाक्चोयालाई सफापानीमा सफासँग घोलेर पखल्ने र पानी तर्कउने । -वाक्चोयालाई हातले टुका टुका पर्ने । -चिहनिज कराहिमा तेललाई गरम गर्ने । -लसुन र सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने -स्लाईस काटेको मसरुमलाई राखेर २ मिनेट जति भुट्ने रवाक्चोया हलेर भुट्ने । -सोयासस, नुन र मरिच हालेर चलाउने, हाल्कका नरम हुन दिने । -पानीमा कर्नस्टार्च हालेर घोल्ने र सो घोललाई वाक्चोयमा विस्तारै खन्यएर चलाउने र करिब १ मिनेट पकाउने । -आगो वाट निकालेर तातो वाक्चोया मसरुमलाई प्लेटमा पस्कने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको) कार्यस्थल चुल्लो कामगर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : :वावचोया विथ मसरुम वनाउन स्तर (कतिराप्नो) : - कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । -राम्रो संग धोएर पखालेको । -प्राकृतिके रंग रहेको । -वहिरी तत्व नरहेको । - वादिलो । -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनइएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएका</p>	<p>:व :वावचोया विथ मसरुम वनाउन - वावचोया विथ मसरुम वनाउने अवधारणा -अवयव -वनाउने प्रकिया -पुर्व सावधानी</p> <p>:वावचोया विथ मसरुम वनाउन अवयव -वाक्चो -५०० ग्राम -मसरुम - १०० ग्राम -लसुन - ३ पोटी -सुख्खा खुर्सानी टुकक पारेको)-३ वटा -नुन र मरिच -स्वाद अनुसार -सोया सस -२ टुलो चम्चा -तेल -३ टुलो चम्चा -कनैस्टार्च -१ टुलो चम्चा -पानी -३ टुलो चम्चा</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरु:

- चक्कु, कटिड बोर्ड, चाईनिज कराहि
- दाविलो, कचौरा, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी

- लसुन र खुर्सानी डहन वाट बचाउने ।
- चिकेन तथा काजु गर्दा डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुघर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण
(डिजिट)

मोड्युल : ९ डेर्जट तयार गर्ने ।

सब मोड्युल : ९.१ कन्टिनेन्टल डेर्जट

समय : २ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

बर्णन :

यस कन्टिनेन्टल डेर्जट तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु कन्टिनेन्टल डेर्जट तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Fruit Custard तयार गर्ने ।
- २ Cream Caramel तयार गर्ने ।
- ३ Apple Pie तयार गर्ने ।
- ४ Fruit Trifle तयार गर्ने ।
- ५ चकलेट मूस बनाउने

कार्यहरु :

- १ Fruit Custard तयार गर्ने ।
- २ Cream Caramel तयार गर्ने ।
- ३ Apple Pie तयार गर्ने ।
- ४ Fruit Trifle तयार गर्ने ।
- ५ चकलेट मूस बनाउने

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: १. फ्रुट कस्टर्ड तयार गर्ने ।

कुल समय : १.२० घण्टा
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ अण्डाको पहेलो भाग र दूधसंग चिनी राखेर हल्का आँचमा ससपानमा whisk ले चलाउदै पकाउने । ७ हल्का बाक्लो भएपछि आगोबाट निकालेर बटर र भेनिला हालेर चलाउने र चिसो हुन दिने । ८ ग्लास बउलमा फुटहरू मिलाएर राख्ने र फ्रुट माथि कस्टर्डले छाप्नेगरी खन्याउने ९ फ्रिजमा चिसो हुन दिने ।। १० किम, चेरी र वावरीले सजाएर चिसो पस्कने । (Ready mix Custard पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): फ्रुट कस्टर्ड तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू कमिक रुपमा सम्पादन भएका । आकर्षक तरिकाले सजाईएको स्वादिलो भएको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>फ्रेस फ्रुट :</p> <ul style="list-style-type: none"> फ्रुट कस्टर्ड बनाउने तरीका <p>४ जनाको लागि फ्रेस फ्रुट सलाद</p> <ul style="list-style-type: none"> आँप (Slice) -१०० ग्राम खरबुजा-१०० ग्राम स्ट्रबेरी -६० ग्राम मेवा(Slice) -६० ग्राम लोकल फ्रेस फ्रुट -३२०ग्राम <p>कस्टर्डको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> दूध ३०० मि.लि. चिनी ७० ग्राम अण्डा २ वटा बटर ३० ग्राम भेनिला आधा चम्चा

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: ससपान, whisk , कचौरा, ग्लास, फलफूल काटन छुरी, कटिङ्ग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू: फल काट्दा सकेसम्म एकनास काट्ने । पकाउंदा gas लाई सानो बाल्ने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: २. किम क्यारामल तयार गर्ने ।

कुल समय : १.२५ घण्टा
सैद्धान्तिक : २५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ करीव २० ग्राम जति चिनी सो अनुसार पानीमा पकाउने जवसम्म छैरो भएर चिनी caramel हुन्छ । ७ ६ वटा कचौरा (Mould) मा बराबर राख्ने । ८ अण्डालाई एउटा mixing bowl मा राखेर फिट्ने, चिनी मिसाएर राम्रो संग फिट्दै जाने, दुध -मनतातो) लाई बिस्तारै खन्याउदै फिट्दै जाने र केही थोपा भेनिलाईसेन्स मिलाउने । ९ मसिनो जालीमा छान्ने र छानेर आएको mixture लाई ६ वटा क्यारामल राखेको कचौरामा बराबर खन्याएर भर्ने । १० एउटा Roasting tray मा आधा भाग तातो पानीले भर्ने र कचौरा राख्ने । ११ करीव १५० डिग्री तातेको ओभनमा ३० मिनेट जति पकाउने र निकालेर चिसो पार्ने । १२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): किम म्यामेल तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> राम्रो संग जमेको चिनीलाई caramel गरेको पहेलो रंग स्वादिलो dessert सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>किम क्यारामल :</p> <ul style="list-style-type: none"> किम म्यारामल बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि किम म्यारामल :</p> <ul style="list-style-type: none"> दुध-आधा लिटर अण्डा-५ वटा भेनिलाईसेन्स-केही थोपा चिनी-८० ग्राम पानी-२० मि.लि. सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: Mixing Bowl, Whisk, Baking tray, Fry pan, कचौरा, Oven, Frying pan, जाली

सुरक्षा/सावधानीहरू: Caramel (चिनी) पकाउंदा सावधानी अपनाउने । Oven बाट पकाएको Baking tray फिक्ने समयमा ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२५ घण्टा

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ३. Apple Pie बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ स्याउलाई पखालेर ब्रोका छिन्ने ।</p> <p>७ स्याउलाई पातलो हुने गरी काट्ने ।</p> <p>८ सफा ससपानमा पानीसंग राखेर करिब ५ मिनेट हल्का आँचमा पकाउने ।</p> <p>९ Half Cook भएपछि चिनी, किसमिर, दाल्चीन र लेमोन टेस्ट हालेर केहि छिन्न पकाउने ।</p> <p>१० क्रस्टीडोको आधा भागलाई बेलनाले गोलाकार हुने गरी पेलने ।</p> <p>११ Pie mound मा पूरै छोप्ने गरी मिलाएर राख्ने र काँटाले सबै ठाउँमा हल्का घोच्ने ।</p> <p>१२ स्याउको मिक्सचरले भर्ने ।</p> <p>१३ बाकि आधा क्रस्टीडोलाई बेलर मिक्सचरलाई पूरै ढाक्ने गरी छोप्ने, Seal गर्ने र हल्का चिनी हाल्ने ।</p> <p>१४ २२०० मा ओभनमा ३५ देखि ४० मिनेट Bake गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): Apple Pie बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्रस्टीडो राम्रोसंग पाकेको । • सुनौलो खैरो रंग देखिएको । • बाहिरी तत्व नरहेको । • स्वादिस्ट Desserts • सस्वादिलो भएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>Apple Pie Apple Pie बनाउने अवधारणा</p> <ul style="list-style-type: none"> • बनाउने तरिका <p>Apple Pie को लागि:</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्रस्टीडो -४०० ग्राम • स्याउ -४०० ग्राम • चिनी -१५० ग्राम • किसमिस -५० ग्राम • दाल्चीनी पाउडर-१ चम्चा • लेमोन टेस्ट -१ कागती • पानी -५० मि.लि. • लेमोन टेस्ट -१ कागती • बटर -२५ ग्राम

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: छुरी, कटिङ बोर्ड, बेल्ना, :यगमि, एबल, काठको डारिलो ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: बडुभि पकाउँदा धेरै गल्न नदिने । बडुभि एषभ घबपभ गर्दा डो डहन नहुने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.२५ घण्टा

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य: ४. फ्रुट ट्राईफल बनाउने ।

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सफा ग्लास वडलमा टुक्रा काटेको स्पंज मिलाएर राख्ने ।</p> <p>७ स्पन्जमाथि काटेको फ्रुटहरू (आधा) छरेर मिलाउने ।</p> <p>८ फ्रुटहरूमाथि कस्टर्डले छोप्ने ।</p> <p>९ कस्टर्डमाथि फेरि फ्रुटहरू मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१० बाक्लो Whipping Sweet Cream ले मिलाएर फ्रुटहरूलाई छोप्ने ।</p> <p>११ क्रीम माथि चेरीले सजाएर फ्रिजमा चिसो हुन दिने ।</p> <p>१२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</p> <p>कार्य (Task): फ्रुट ट्राईफल बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • आकर्षक देखिएको । • स्वादिलो भएको । • बाहिरी तत्व नरहेको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>फ्रुट ट्राईफल</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रुट ट्राईफल बनाउने बनाउने अवधारणा • बनाउने तरिका <p>फ्रुट ट्राईफलको अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भुई कटहर(क्युब काटेको)-१०० ग्राम • केरा-२ वटा • मेवा -५० ग्राम • स्ट्रवेरी -५० ग्राम • अंगुर -५० ग्राम • चिनी र क्रीम (बाक्लो फिटेको)-३०० ग्राम • चेरी आधा कोको -सजाउन • केक स्पन्ज- टुक्रा काटेको । • ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू: ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य: ५. चकलेट मूस बनाउने ।

कुल समय : १.२५ घण्टा

सैद्धान्तिक : २५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ एउटा सफा मिक्सिंग बउलमा चकलेट राख्ने । ७ तातो पानीमाथि बउल राखेर बिस्तारै चकलेटलाई पगलन दिने । बउल निकाल्ने । ८ अर्को सफा मिक्सिंग बउलमा अण्डा चिनी हालेर नविराई धज्जकप अथवा मेसिनले वाक्लो हुने गरी फिट्ने । ९ पगालेको चकलेट र कोको पाउडर हालेर हल्कासंग मिसाउने । १० चकलेट मिक्चर र Whipping संग राम्रोसंग मिसाउने । ११ ग्लास बउलमा रमखेर फ्रिजमा चिसो हुन दिने । १२ क्रीम र ग्रेट गरेको चकलेटले सजाउने । (आश्यक परेमा Gelatine प्रयोग गर्ने । १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> चकलेट मूस बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> • नरम र स्वादिलो भएको । • आकर्षक तरिकाले सजाईएको । • बाहिरी तत्व नरहेको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	चकलेट मूस • चकलेट मूस बनाउने अवधारणा । • बनाउने तरीका फ्रुट ट्राईफलको अवयव : • चकलेट चिप्स- ३०० ग्राम • अण्डा -३ वटा • चिनी- १ ठूलो चम्चा • कोको पाउडर -५० ग्राम • स्ट्रवेरी -५० ग्राम • वाक्लो Whipping Cream -३०० ग्राम • ग्रेट गरेको चकलेट -सजाउन • केक स्पन्ज- टुक्रा काटेको । • क्रीम (Whipping) -सजाउन । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू: मिक्सिंग बउल, Whisk, ग्लास बउल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू: ।

सब मोड्युल : ९.२ इण्डियन/नेपाली डेर्जट

समय : ४ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = १८ घण्टा

बर्णन:

यस इण्डियन/नेपाली डेर्जट तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इण्डियन/नेपाली डेर्जट तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ गाजरको हलुवा बनाउने ।
- २ रसवरी बनाउने ।
- ३ खीर (Rice Pudding) तयार गर्ने ।
- ४ गुलाब जामुन बनाउने ।
- ५ सुजीको हलुवा बनाउने ।
- ६ सिकर्नी बनाउने ।
- ७ दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउने

कार्यहरु

- १ गाजरको हलुवा बनाउने ।
- २ रसवरी बनाउने ।
- ३ खीर (Rice Pudding) तयार गर्ने ।
- ४ गुलाब जामुन बनाउने ।
- ५ सुजीको हलुवा बनाउने ।
- ६ सिकर्नी बनाउने ।
- ७ दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउने

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : १. गाजरको हलुवा बनाउने ।

कुल समय : २.३०
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान																						
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>गाजरको हलुवा बनाउने तरिका</p> <p>-गाजरलाई सफा पोटस पानीमा पखाल्ने । - गाजरलाई राम्रोसँग छिल्ने । -गाजरलाई कोरेसामा मसिनो कोर्ने । -साफा कराईमा घ्यु लाई गरम गर्ने । -गाजर नरम भएपछि दुध हालेर चलाउने । -हल्काआँचमा पकाएर दुधलाई सुक्न दिने । -खुवा र चिनी हालेर घोट्टेर पकाउँदै जाने । -गाजर र खुवा नरम भएर पाकन दिने। -काजु, बदाम, किसमिस र नरिवल हालेर शल्का चलाएर मिसाउने । -आगोवाट गाजरको हलुवा निकाल्ने -सुकुमेलको धुलो मिसाएर हलुवाला पुर्णता दिने । -गाजरको हलुवा गरम अथावा चिसो दुवै तरिकाले पस्कन सकिन्छ । -चेरीले सजाएर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको)</p> <p>-कार्यस्थल -चुल्लो -कामगर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : गाजरको हलुवा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराग्नो) :</p> <p>-कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । -गाजरको प्राकृतिक रंग जोगाएको । -वहिरी तत्व नरहेको । -नरम, स्वदिष्ट । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>गाजरको हलुवा</p> <p>-गाजरको हलुवा बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>गाजरको हलुवा बनाउन अवयव (६ देखि १० जना)</p> <table> <tr> <td>गाजर</td> <td>-१ किलो</td> </tr> <tr> <td>दुध</td> <td>- ३०० मि.लि</td> </tr> <tr> <td>खुवा</td> <td>-२५० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>चिनी</td> <td>- २५० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>सुकुमेलको धुलो</td> <td>- ५ ग्राम</td> </tr> <tr> <td>घ्यु</td> <td>- ६० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>काजु (आधा छुट्ट्याइएको)</td> <td>-२० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>देसि बदम</td> <td>-२० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>किसमिस (साफा गरेको)</td> <td>-२०ग्राम</td> </tr> <tr> <td>नरिवल (मसिनो काटेको)</td> <td>-२०ग्राम</td> </tr> <tr> <td>चेरी</td> <td>- केही सजाउन</td> </tr> </table>	गाजर	-१ किलो	दुध	- ३०० मि.लि	खुवा	-२५० ग्राम	चिनी	- २५० ग्राम	सुकुमेलको धुलो	- ५ ग्राम	घ्यु	- ६० ग्राम	काजु (आधा छुट्ट्याइएको)	-२० ग्राम	देसि बदम	-२० ग्राम	किसमिस (साफा गरेको)	-२०ग्राम	नरिवल (मसिनो काटेको)	-२०ग्राम	चेरी	- केही सजाउन
गाजर	-१ किलो																							
दुध	- ३०० मि.लि																							
खुवा	-२५० ग्राम																							
चिनी	- २५० ग्राम																							
सुकुमेलको धुलो	- ५ ग्राम																							
घ्यु	- ६० ग्राम																							
काजु (आधा छुट्ट्याइएको)	-२० ग्राम																							
देसि बदम	-२० ग्राम																							
किसमिस (साफा गरेको)	-२०ग्राम																							
नरिवल (मसिनो काटेको)	-२०ग्राम																							
चेरी	- केही सजाउन																							

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: कराई, काठको दाविलो, प्लेट /Dessert Bowl, कोरेसा (grater),

सुरक्षा तथा सावधानी: गाजर कोरेसामा कोर्दा सावधानी अपनाउने । गाजरको हलुवा उद्दत नदिने (सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : २. रसवरी बनाउने ।

कुल समय : २.३०
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान										
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>रसवरी बनाउने तरिका</p> <p>-सफा संग भाँडमा दुधलाई उमाल्ने । -उम्लेको दुधमा भिनेगर हालेर दुधलाई फाट्न दिने । -आगोवाट निकालेर चिसो हुन दिने । -मलमलको कपडामा फाटेको दुधलाई पोका पारेर भुण्डाउने । -पानीको मात्रा पुरा तर्कै पछि दुधको वाटामा खन्याउने । -राम्रो संग एक ढिक्का हुने गरी मुछ्ने । -ठीकै सानो सानो डल्ला बनाउने । -चिनी र पानी उमाल्ने र गुलावजल हालेर उम्लान दिने । -उम्लेको चिनीको घोलमा रसवरीको डल्ला हालेर करिव ३० मिनेट पकाउने ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको)</p> <p>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : रसवरी बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराग्नो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> वहिरी तत्व नरहेको । स्वदिष्ट । प्राकृतिक रंग हालेको । सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनइएको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>रसवरी</p> <p>-रसवरी बनाउन अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>रसवरी बनाउन अवयव</p> <table> <tr> <td>-गाईको दुध</td> <td>- १ लिटर</td> </tr> <tr> <td>-भिनेगर</td> <td>- २ टुलो चम्चा</td> </tr> <tr> <td>-चिनी</td> <td>- ३०० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>-पानी</td> <td>- ६०० मि.लि.</td> </tr> <tr> <td>-गुलावजल</td> <td>- १ चम्चा</td> </tr> </table>	-गाईको दुध	- १ लिटर	-भिनेगर	- २ टुलो चम्चा	-चिनी	- ३०० ग्राम	-पानी	- ६०० मि.लि.	-गुलावजल	- १ चम्चा
-गाईको दुध	- १ लिटर											
-भिनेगर	- २ टुलो चम्चा											
-चिनी	- ३०० ग्राम											
-पानी	- ६०० मि.लि.											
-गुलावजल	- १ चम्चा											

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: दुध उमाल्ने, वाटा, चिनी पकाउन भाँडो

सुरक्षा तथा सावधानी: दुध उमाल्दा बाहिर पोख्न नदिने । रसवरीको डल्ला एकनास बनाउने । रसवरी पकाउँदा फुट्न नदिने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ३. खिर (Rice Pudding) तयार गर्ने ।

कुल समय : २.३०
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-en-place) गर्ने</p> <p>खिर बनाउने तरिका</p> <p>-सफा सस्पानमा घ्यु लाई हल्का रम गर्ने । -लवाडलाई पडकाउने । -सफासंग केलाको चामाललाई २ देखि ३ मिनेट भुट्ने। (खैरो हुन नदिने) -दुधलाई विस्तै खन्याउने र चामलसंग मिसिने गरी हल्का संग चलाउने । -एकपल्ट उम्लन दिने । -सानो अगोमा करिब ४० देखि ४५ मिनेट सम्मा पकाउने । -बिच बिचमा हल्का संग चलाउँदै गर्ने, ताकी उद्हन नपाओस -चामाल लटक्का गलेपछि चिनी, सुकुमेल,को धुलो र काजु नरिवाल हरु राखेर मिसाउने । -गुलाफ जल हालेर चलाउने । -bowl /plate मा खिर राख्ने र चप पिष्टा र चेरीले सजाएर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको) कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) : खिर बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सफा Dessert प्लेट Bowl मा सजाएको वहिरी तत्व नरहेको । आकर्षक तरिकाले सजिएको । स्वादिलो नरम तरिकाले तयार गरिएको । 	<p>खिर (Rice Pudding) -खिर बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>खिर बनाउन अवयव (४जनाको लागि)</p> <p>टाईचिन चामल - १०० ग्राम दुध - १ लिटर चिनी - १०० ग्राम सुकुमेलको धुलो - ५ ग्राम घ्यु - २० ग्राम काजु नारियल, देसी बदाम, पेस्ता,छोहडा इत्यादी मसिनो काटेको - ६० ग्राम लवाड - ४-५ वटा चप पिष्टा - केही गर्निस गर्न रातो चेरी - केही गुलाफ जल् - १ चम्चा</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:सस्पान्, पन्यू, Glass bowl /plate, कटिङ्ग बोर्ड ।

सुरक्षा तथा सावधानी: दुध उम्लेर बाहिर जान नदिने । खिर डहन नदिने । चलाउँदा आगो/तातो वाट वच्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ४ :गुलाव जामुन बनाउने ।

कुल समय : २.३०
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>गुलाव जामुन बनाउने तरिका</p> <p>-खुवालाई गिर्ख नवस्ने गरी मुछ्ने वेल्ने छोप्ने । -पनिरलाई एकदम मसिनो हुने गरी कोरेसकमा कोर्ने । -खुवासँग पनिर, मैदा, सुजी, सुकुमेल पाउडर वेकिड पाउडर राखेर मुछ्ने । -दुध हालेर हल्का मुछेर मिश्रण बनाउने । -खुवाको मिश्रणलाई ठीकै सानो सानो गोलाहरू तयार गर्ने । -कराहिमा तेल घ्यु मध्यम आँचमा गरम गर्ने र खुवाको गोलाहरू (गुलावजामुना) हल्का सुनौलो खैरो हुनेगरी तार्ने । -एउटा अलग्गै भाँडा मा चिनी पानी राखेर विस्तै उमाल्ने र गुलावजाल हालेर सुगर सिरप बनाउने । -फाई गरेको गुलावजामुना सुगर सिरपमा डुवाएर राख्ने । -गुलावजामुनाले चिनीको भोल सोसेर नरम हुन्छ । -गुलावजामुना तातो चिसो दुवै तरिको पस्कन सकिन्छ ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको) कार्यस्थल चुल्लो कामगर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) : गुलाव जामुन बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> राम्रो संग पाकेको । सुनौलो खैरो रंग आएको । एकनासको डल्लो भएको । वहिरी तत्व नरहेको । नरम वादिष्ट भएको । सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएका 	<p>गुलाव जामुन - गुलाव जामुन बनाउने अवधारणा - अवयव - बनाउने प्रक्रिया - पुर्व सावधानी</p> <p>गुलाव जामुनको बनाउन अवयव</p> <p>खुवा - २५० ग्राम पनिर - १५० ग्राम मैदा - ६० ग्राम सुजी - ३० ग्राम सुकुमेल पाउडर-१/२ चिया चम्चा वेकिड पाउडर - १ चिया चम्चा तेल/घ्यु - Deep Fry गर्न</p> <p>सुगर सिरप (sugar syrup)</p> <p>चिनी - २५० ग्राम पानी - ४०० मि.लि गुलावजल - ३० मि. लि.</p>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: वाटा, ग्रेटर, ग्लास बल साना, कराहि, भाँभर ।

सुरक्षा तथा सावधानी: गुलावजल फाई गर्दा डहनदिने । तेललाई ज्यादा गरम नगर्ने । फाई गर्दा सवधानि अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ५ सुजीको हलुवा बनाउने ।

कुल समय : २.३०
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान																
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>सुजीको हलुवा बनाउने तरिका -सफा कराहिमा घ्युलाई पगल्ने । -सुजी हालेर काठको दाबिलोले चलाउने । -सुजीलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, तर डहन नदिने । -पानी र चिनी सुजीमा खन्याउँदै एकनासले चलाउँदै जाने । -कराहिको भुई र हलुका टाँस छाडेपछि हलुवा पाकेको भन्ने बुझ्ने । -अन्तमा काजु, किसमिस, नरियाल र देसि वदम राखेर मिसाउने । -आगोवाट निकाल्ने र तातो पस्कने ।</p>	<p>अवस्था (दिईएको) कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : सुजीको हलुवा बनाउने</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा • सम्पादन भएका । • -नडढेको । • -राम्रो संग सजाईएको । • -स्वादिष्ट । • -सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू • अपनइएको । • -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>सुजीको हलुवा -सुजीको हलुवा बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>सुजीको हलुवा बनाउन अवयव</p> <table> <tr> <td>सुजी</td> <td>-१०० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>घ्यु</td> <td>- ८० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>चिनी</td> <td>- ८० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>काजु (टुकाकाटेको)</td> <td>-२५ ग्राम</td> </tr> <tr> <td>देसि वदम (टुकाकाटेको)</td> <td>-२५ ग्राम</td> </tr> <tr> <td>नरियाल (मसिनो काटेको)</td> <td>-२० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>किसमिस</td> <td>-२५ ग्राम</td> </tr> <tr> <td>पानी</td> <td>-४०० मि.लि.</td> </tr> </table>	सुजी	-१०० ग्राम	घ्यु	- ८० ग्राम	चिनी	- ८० ग्राम	काजु (टुकाकाटेको)	-२५ ग्राम	देसि वदम (टुकाकाटेको)	-२५ ग्राम	नरियाल (मसिनो काटेको)	-२० ग्राम	किसमिस	-२५ ग्राम	पानी	-४०० मि.लि.
सुजी	-१०० ग्राम																	
घ्यु	- ८० ग्राम																	
चिनी	- ८० ग्राम																	
काजु (टुकाकाटेको)	-२५ ग्राम																	
देसि वदम (टुकाकाटेको)	-२५ ग्राम																	
नरियाल (मसिनो काटेको)	-२० ग्राम																	
किसमिस	-२५ ग्राम																	
पानी	-४०० मि.लि.																	

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: काठको दाबिलो, कराहि, ग्लास बल्ल ।
सुरक्षा तथा सावधानी: हलुवा डहन नदिने । पकाउदा सवधानि अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ६. सिकर्नी बनाउने ।

कुल समय : २.३०
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान												
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>सिकर्नी बनाउने तरिका -दहिलाई सफा मलमलको कपडामा पोका पारेर करिब २ घण्टा भुण्डाएर राख्ने, दहिमा रहेको पानीको मात्रा सबै तर्कन दिने । - दहिलाई सफा Mixing bowl मा राख्ने । -धुलो दालचिनी र चीनी रोखर राम्रो संग फिट्ने । -सानो ग्लास बल्लहरूमा भाग मिलाएर भाग लगाउने । -दालचिनीका टुकाहरू र चेरीले आकर्षक तरिकाले सजाएर पस्कने (serve) गर्ने ।</p>	<p>अवस्था - (दिईएको) कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : सिकर्नी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्य सम्पादन क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग ग्लस बल्लमा सजाएको । • वहिरी तत्व नरहेको । • स्वदिष्ट खुशबुदार । • आकर्षक देखिने । • सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू • अपनइएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>सिकर्नी : -सिकर्नी सलाद बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>बल्डुफ सलाद बनाउन अवयव -४ जनाको लागि</p> <table> <tr> <td>दहि</td> <td>-१/२ लीटर</td> </tr> <tr> <td>धुलो मसिनो (Icing) चिनी</td> <td>- ५० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>दालचिनी पाउडर</td> <td>- १५ ग्राम</td> </tr> <tr> <td>दालचिनी २ लामो केहि टुकहरू</td> <td></td> </tr> <tr> <td>सजाउनाको लागि</td> <td></td> </tr> <tr> <td>चेरी - केही सजाउनको लागि ।</td> <td></td> </tr> </table>	दहि	-१/२ लीटर	धुलो मसिनो (Icing) चिनी	- ५० ग्राम	दालचिनी पाउडर	- १५ ग्राम	दालचिनी २ लामो केहि टुकहरू		सजाउनाको लागि		चेरी - केही सजाउनको लागि ।	
दहि	-१/२ लीटर													
धुलो मसिनो (Icing) चिनी	- ५० ग्राम													
दालचिनी पाउडर	- १५ ग्राम													
दालचिनी २ लामो केहि टुकहरू														
सजाउनाको लागि														
चेरी - केही सजाउनको लागि ।														

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: Stainless Steel को मिक्सीड बल्ल, Wire Whisk, Glass Bawl, मलमलको कपडा, साफा चम्चा
सुरक्षा तथा सावधानी: दहिको पानी सबै तर्कनु पर्छ । दहिसंग दालचिनी धुलो र चिनी राम्रोसंग फिटको हुनु पर्दछ ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य : ७ दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउने ।

कुल समय : २.३०

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

क्रियाकलापका चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान														
<p>१) आवश्यक जानकारी लिने । २) आवश्यक सामग्री, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३) व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४) कार्यस्थल सफासुगंध राख्ने । ५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p>दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउने तरिका -दहि र चिनी सफा वाटामा (Mixing Bowl) राखेर राम्रोसँग फिट्ने । -दालचीनी पाउडर मिसाउने । -फालफुल सबैलाई सफा पानीमा धुने,पखल्ने । -फलफुलको वोकाहरु सवै छिल्ने । -फलफुलहरुलाई एकैनासको Cube काट काट्ने । -दहिको मिक्चरमा राम्रोसँग मिसाउने । -ग्लासबल्म राख्ने र चेरीले सजाएर पस्कने ।</p>	<p>अवस्था -(दिईएको) -कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (क) : दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउने ।</p> <p>स्तर (कतिराम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फलफुलहरुलाई एकैनास संग काटेको । ● वहिरी तत्व नरहेको । ● आकर्षक तरिकाले सजाइएको । ● सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनइएको । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>गजरको हलुवा -गजरको हलुवा बनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p>दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउन अवयव (४ जना)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>दहि</td> <td>-आधालिटर</td> </tr> <tr> <td>आँप</td> <td>-१ वटा</td> </tr> <tr> <td>केरा</td> <td>-२ वटा</td> </tr> <tr> <td>स्याउ</td> <td>-१ वटा</td> </tr> <tr> <td>चिनी</td> <td>- २५० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>दाल्चिनी पाउडर-१</td> <td>चिया चम्चा</td> </tr> <tr> <td>चेरी</td> <td>- केही सजाउन</td> </tr> </table>	दहि	-आधालिटर	आँप	-१ वटा	केरा	-२ वटा	स्याउ	-१ वटा	चिनी	- २५० ग्राम	दाल्चिनी पाउडर-१	चिया चम्चा	चेरी	- केही सजाउन
दहि	-आधालिटर															
आँप	-१ वटा															
केरा	-२ वटा															
स्याउ	-१ वटा															
चिनी	- २५० ग्राम															
दाल्चिनी पाउडर-१	चिया चम्चा															
चेरी	- केही सजाउन															

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू: हरियो कटिड बोर्ड, छुरी, Mixing Bowl, ग्लास बल्ब, Wine Whisk

सुरक्षा तथा सावधानी: दहिसँग चिनी फिट्दा चिनी पुरै पगलेके हुनुपर्छ । छुरी चलाउदा आफ्नो सुरक्षा अपनाउने ।

मोड्युल १०: सञ्चार तथा ब्यवसायिक बिकास सब मोड्युल १०.१: सञ्चार

समय : ४ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

वर्णन:

यो मोड्युलमा सञ्चार सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान तथा सीप समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरू :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्य समर्थ हुनेछन् ।

१. सहकर्मीसंग संचार गर्न
२. सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्न
३. रोजगारदातासँग सञ्चार गर्न
४. ग्राहकसंग संचार गर्न
५. व्यावसायिक संघ संस्थासित सञ्चार गर्न ।

कार्यहरू :

१. सहकर्मीसंग संचार गर्ने
२. सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्ने
३. रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने
४. ग्राहकसंग संचार गर्ने
५. व्यावसायिक संघ संस्थासित सञ्चार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

क्र. सं	कार्यहरु	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१	सहकर्मीहरूसँग सञ्चार गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको): सहकर्मी, फोन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सहकर्मीहरूसँग सञ्चार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> शिष्टाचारका शब्द र व्यवहारको प्रदर्शन भएको । समान्त पूर्वक विचारको आदानप्रदान भएको । पेशागत समस्या, विचार र अवसरहरु बारे खुल्ला वार्तालाप भएको 	<ul style="list-style-type: none"> सहकर्मीसँग संबन्ध कायम गर्नाको महत्व । सहकर्मीसँग सञ्चार गर्नाको उद्देश्य । सहकर्मी सञ्चार गर्ने विधि । 	०.५०	१	१.५
२	सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : सुपरीवेक्षक, फोन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सुपरिवेक्षकसँग सञ्चार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> शिष्टाचारयुक्त शब्द र हाउ भाउ 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 । 	०.५०	१	१.५
३	रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने ।	<p>अवस्था (दिइएको) : रोजगारदातासँग भेट ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <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 गर्नाको उद्देश्य । रोजगारदातासँग सञ्चार गर्ने विधि । 	०.४०	१	१.५
४	ग्राहकसँग सञ्चार गर्ने	<p>अवस्था (दिइएको) : ग्राहकसँग भेट ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ग्राहकसँग सञ्चार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> गर्नुपर्ने कार्यको आदेश माग भएको । ग्राहकको आवश्यकता अनुसार कार्य प्रगति रिपोर्ट गरिएको । ग्राहकको अनुमति विचार सकारात्मक भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ग्राहकसँगको सञ्चारको आवश्यकता । ग्राहकसँग सञ्चार गर्नाको उद्देश्य । ग्राहकसँग सञ्चार गर्ने विधि । 	०.५०	१.३०	२
५	व्यावसायिक संघ संस्था एवं होटेल रेष्टुरेन्टमा सञ्चार गर्ने	<p>अवस्था (दिइएको) : व्यावसायिक संघ संस्था, फोन, भेटघाट, होटेल रेष्टुरेन्टमा पत्राचार, संलग्नता ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): व्यावसायिक संघ संस्था एवं होटेल रेष्टुरेन्टसँग सञ्चार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <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 संस्था एवं होटेल रेष्टुरेन्टमा भेटघाट, संलग्नता, समन्वय र विचार सकारात्मक भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> व्यावसायिक संघ संस्था एवं होटेल रेष्टुरेन्टमा सुसम्बन्ध कायम गर्नाको आवश्यकता व्यावसायिक संघ संस्था एवं होटेल रेष्टुरेन्टमा सञ्चार गर्ने विधि । 	०.५०	१	१.३०
		जम्मा		४	६	१०

सब मोड्युल १०.२: व्यवसायिकता विकास

समय : ४ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

वर्णन :

यो मोड्युलमा पेशागत ब्यावसायिकता विकास सम्बन्धी आवश्यक पर्ने ज्ञान तथा सीप समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरू :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्य समर्थ हुनेछन् ।

१. इन्टरनेट ब्राउज गर्न
२. तालीममा सहभागी हुन
३. कार्यशाला/सेमिनार कार्यशालाहरूमा भाग लिन
४. संबन्धित सामाग्रीहरू (पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि) को अध्ययन गर्न
५. श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरूको अवलोकन गर्न
६. पशु चिकित्सालयको अवलोकन गर्न
७. विषय विज्ञसँग कार्य गर्न ।

कार्यहरू :

१. इन्टरनेट ब्राउज गर्ने
२. तालीममा सहभागी हुने
३. कार्यशाला/सेमिनार कार्यशालाहरूमा भाग लिने
४. संबन्धित सामाग्रीहरू (पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि) को अध्ययन गर्ने
५. श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरूको अवलोकन गर्ने
६. पशु चिकित्सालयको अवलोकन गर्ने
७. विषय विज्ञसँग कार्य गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

क्र. सं.	कार्यहरु	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१.	इन्टरनेट ब्राउज गर्ने ।	<p>अवस्था दिइएको): इन्टरनेट प्रयोगको सुविधा ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): इन्टरनेट ब्राउज गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): इन्टरनेट ब्राउज गरी कुक सम्बन्धि थप ज्ञान र सीप प्राप्त गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●इन्टरनेट ब्राउजको महत्व ●महत्वपूर्ण साइटहरु ब्राउज गर्ने विधि 	१	१	२
२.	तालीममा सहभागी हुने ।	<p>अवस्था दिइएको): तालीम प्रदायक संस्थाहरु ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): तालीममा सहभागी हुने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): कुक सम्बन्धी तालीम दिने विभिन्न तालीम प्रदायक संस्थाहरु खोजि गरेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●तालीम कार्यक्रमको सूची प्राप्त गर्ने विधि ●सञ्चार र सम्बन्ध कायम गर्ने विधि 	०.३०	१	१.३०
३.	कार्यशाला / सेमिनार कार्यशालाहरुमा भाग लिने ।	<p>अवस्था दिइएको): तालीम / सेमिनार कार्यशाला ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): तालीम / सेमिनार कार्यशालाहरुमा भाग लिने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): तालीम, सेमिनार तथा कार्यशालामा सक्रियताका साथ सहभागिता जनाएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●तालीम / सेमिनार कार्यशालाहरुमा भाग लिनाको उद्देश्य ●तालीम / सेमिनार कार्यशालाबाट फाइदा लिने तरिका 	०.३०	१	१.३०
४.	संबन्धित सामग्रीहरु (पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि) को अध्ययन गर्ने ।	<p>अवस्था दिइएको): संबन्धित पुस्तक ब्रोशियर ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): संबन्धित सामग्रीहरु (पत्रपत्रिका, पुस्तिका, ब्रोशियर आदिको अध्ययन गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): अध्ययन गरेका कागजबाट कार्य क्षेत्रमा लागू हुने कुरा प्रस्तुत गरिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्रोशियर लगायत अन्य सामग्रीको अध्ययनको आवश्यकता ● अध्ययन गर्ने विधि 	०.३०	१	१.३०
५.	श्रव्य दृश्य सामग्रीहरुको अवलोकन गर्ने ।	<p>अवस्था दिइएको): श्रव्य दृश्य सामग्री ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): श्रव्य दृश्य सामग्रीहरुको अवलोकन गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो): विभिन्न श्रव्य दृश्य सामग्रीहरुको अध्ययन गरी आफूलाई चुस्त दुरुस्त बनाएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● श्रव्य दृश्य सामग्री अवधारण ● श्रव्य दृश्य सामग्री अवलोकन, काम, फाइदा 	०.३०	१	१.३०

६.	पशु होटेल तथा रेष्टुरेन्टको अवलोकन गर्ने ।	<p>अवस्था दिइएको): नयाँ नयाँ होटेल तथा रेष्टुरेन्टको पहिचान तथा अवलोकन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): होटेल तथा रेष्टुरेन्टको अवलोकन गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नयाँ नयाँ होटेल तथा रेष्टुरेन्टको अध्ययन भ्रमणगरी आफूलाई चुस्त दुरुस्त बनाएको । ● नयाँ नयाँ प्रविधि र ज्ञान आर्जन गरि आफ्ना व्यवसायमा लागू गर्न सफल भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● कृक प्रविधि अवधारण ● होटेल तथा रेष्टुरेन्टको अवलोकनबाट फाइदा 	०.३०	०.३०	१
७.	विषय विज्ञसँग कार्य गर्ने ।	<p>अवस्था दिइएको): विषय विज्ञसँग सँगै काम गर्ने बातावरण ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य(के): विषय विज्ञसँग कार्य गर्ने ।</p> <p>स्तर(कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सक्रियताका साथ काममा सहभागिता जनाएको । ● नयाँ नयाँ प्रविधि र ज्ञान आर्जन गरि आफ्नो काममा लागू गर्न सफल भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● नयाँ नयाँ प्रविधि अवधारण ● विषय विज्ञसँग काम गर्दाको फाइदा 	०.३०	०.३०	१
		जम्मा		४	६	१०

कार्य विश्लेषण

मोड्यूल : ११: उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)

समय : १८ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

Course description:

This course is designed to impart the knowledge and skills necessary for micro enterprise startup. The entire course intends to provide basics of entrepreneurial characteristics, finding viable business idea and developing business plan.

Course objectives:

After completion of this course students will be able to:

1. Understand concept of entrepreneurship and business
2. Explore viable business idea
3. Learn to prepare business plan

SN	Task statements	Related technical knowledge	Time (hrs)		
			T	P	Tot.
1.	State the concept of entrepreneurship/ business/enterprises	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction to entrepreneurship • Classification of enterprises • Benefits of self employment 	2		2
2.	Grow entrepreneurial attitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Wheel of success • Risk taking attitude 	3		3
3.	Generate viable business ideas	<ul style="list-style-type: none"> • Business idea generation • Evaluation of business ideas • Creativity and innovation 	3		3
4.	Prepare business plan	<ul style="list-style-type: none"> • Concept of market and marketing • Description of product or service • Selection of business location • Estimation of market share • Promotional measures • Required fixed assets and cost • Required raw materials and costs • Operation process flow • Required human resource and cost • Office overhead and utilities • Working capital estimation • Unit price calculation • Cost benefit analysis • Information collection guidelines 	9	20	29
5.	Prepare basic business records	<ul style="list-style-type: none"> • Day book • Payable & receivable account 	1	2	3
Total:			18	22	40

Text book:

- क) प्रशिक्षकहरूका लागि निर्मित निर्देशिका तथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्, २०६९
 ख) प्रशिक्षार्थीहरूका लागि निर्मित पाठ्यसामग्री तथा कार्यपुस्तिका, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

Reference book:

Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

व्यवसायमा आवश्यक तालीम गुणस्तर सूचक

प्रशिक्षणको पेसा : [जनरल कुक (कमी दोश्रो)] [General Cook) Commis II]

अवधि : ३९० घन्टा (आधारभूत)

समूहको आकार : २० प्रशिक्षार्थी

क्र.सं.	मापक/विधि	सूचकाङ्क(अनिवार्य)	सूचकाङ्क (भएमा राम्रो)
१.	प्रशिक्षणस्थलमा हुनुपर्ने विशेष आवश्यकता	<ul style="list-style-type: none"> विद्युत आपूर्ति शतप्रतिशत व्यावहारिक सिकाइ वातावरण 	<ul style="list-style-type: none"> थप इन्भटर वा जेनेरेटर
२.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> एउटा कक्षाकोठा (२० वर्ग मी.) 	
३.	प्रयोगशाला (पशु फर्म) र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> क्षेत्रफल कम्तीमा २० वर्ग मी. (पूर्ण आयताकार आकारको) हरेक प्रशिक्षार्थीलाई पुग्ने किसिमका औजारहरु, उपकरणहरु र अन्य सामग्रीहरु कम्तिमा एक वटा भित्ते घडी कोठाको दुवैतिर पर्याप्त मात्रामा ऐना फिट गरिएको, ऐनामा सजिलो संग हरेर प्रशिक्षार्थीलाई सिकन र सिकाउन सक्ने अवस्था सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक कक्षा भिन्न भिन्न पर्याप्त प्रकाश र हावा खेल्ने कोठा 	<ul style="list-style-type: none"> ८० वर्ग मी. क्षेत्रफलको कोठा फेसियल र कटिङ्गलाई छुट्टाछुट्टै कोठा औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरुका लागि छुट्टै कोठाभित्र न्याकमा सजाइएको । टिभी र भिडियो
४.	व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एकवटा माक्स र एप्रोन प्राथमिक उपचार किट बाकस सुरक्षासँग सम्बन्धित जानकारीहरु 	<ul style="list-style-type: none"> आगो नियन्त्रण गर्ने मेसिन (कम्तीमा एउटा) आगोलागेको जानकारीदिनयन्त्र
५.	प्रशिक्षकहरु	<ul style="list-style-type: none"> २ जना प्रशिक्षक कमि पहिलो तह १ को सीप परिक्षा उत्तीर्ण र कम्तिमा २ वर्षको अनुभव वा होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा टि एस.एल.सी उत्तीर्ण र २ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएका । होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा डिप्लोमा उत्तीर्ण र कम्तिमा १ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रमुख प्रशिक्षक १ जना र सहायक प्रशिक्षक २ जना
६.	प्रशिक्षार्थीहरु	<ul style="list-style-type: none"> न्यूनतम दश कक्षा उत्तीर्ण गरी ३ वर्षको कुकको अनुभव प्राप्त व्यक्तिहरु वा कमि तेस्रो, सीप तह-१ उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरु । 	एस.एल.सी. उत्तीर्ण
७.	औजार तथा उपकरणहरु	<ul style="list-style-type: none"> नत्थी गरिएको सूचीअनुसार (पेज नं. १४३) 	
८.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सिपको प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सिपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण 	<ul style="list-style-type: none"> कार्य क्षेत्रमा ६ हप्ताको व्यावहारिक कक्षा
९.	मूल्याङ्कन	<ul style="list-style-type: none"> सबै योजनाको लागि मूल्याङ्कन मापक योजनाअनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली 	
१०.	प्रयोग हुने सामग्रीहरु	<ul style="list-style-type: none"> नत्थी गरिएको सूचीअनुसार 	

**सामान्य गुणस्तर सूचक
उपलब्धि तह**

क्र.सं	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	श्रम बजारमा तालिमको आवश्यकता छनोट गर्ने विधि/उपाय	तालिमको आवश्यकता निर्धारण, द्रुत बजार सम्भावना सर्वेक्षण वा अन्य उपयुक्त विधि अवलम्बन गरी कम्तीमा वर्षको एकपटक स्थानीय बजारमा माग हुने दक्ष/सिपयुक्त कामदारका लागि आवश्यक तालिम प्रतिबिम्बित हुनेगरी बजार अवलोकनमार्फत सम्भावना पत्ता लगाइन्छ।	टिएमए अथवा द्रुतबजार सर्वेक्षण प्रतिवेदन
		टी.र ई. उद्योग वाणिज्य सङ्घका कार्यालयमा नियमित भेटनुका साथै स्थानीय उद्योग व्यवसायी र ठूला उद्योगपतिको प्रतिनिधिसमेत स्थानीय रूपमा रोजगारी उपलब्ध गराउने विषयका बैठकमा सहभागी हुनेछन् र तालिमबारे समीक्षा गर्छन्।	बैठकको सङ्ख्या, सहभागीहरूको नामावली र बैठकपुस्तिका
२.	भिएसटीमा राम्रो पहुँचका लागि प्रयोग गरिएको योजनाहरू	तालिमसम्बन्धी आवश्यकताका सूचना स्थानीय पत्रपत्रिका र एफएमलगायत आमसञ्चारका माध्यमबाट व्यापक प्रसारण गरिन्छन्। साथै यस्ता स्थानीय एफएम, पोस्टर र स्थानीय सामुदायिक कार्यकर्तासमेतको माध्यमबाट घोषणा गरिन्छ।	सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण भएका सूचनाका विषयहरू र प्रसारण संख्या
		प्रशिक्षार्थीहरू कार्यक्रमको प्रशिक्षार्थी छनोट निर्देशिकामा उल्लेख भएको विधि अपनाइ छनोट गरिन्छ।	छनोट प्रक्रिया र छनोट गरिएका तालिम लिने व्यक्तिहरूको जानकारी, योग्यता र सूची
३.	तालिमसम्बन्धी पाठ्यक्रम र तालिम पुस्तिकाको उपलब्धता	सिटिइभिटीद्वारा गुणस्तर कायम गरी बनाइएको पाठ्यक्रम प्रशिक्षकहरूलाई उपलब्ध गराइन्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन
		तालिम पुस्तिका तथा तालिम सामग्रीहरू सिटिइभिटीको स्तरीय पाठ्यक्रमलाई आधार मानी निर्माण गरिन्छ। यसलाई स्थानीय श्रम बजारअनुकूलको बनाइन्छ।	तालिम पुस्तिका/अन्य साधन
४.	तालिम दिने व्यक्तिहरूको छनोट	कम्तीमा दुइ वटा	तालिमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी तालिम अवलोकन प्रतिवेदन
		दुईजना प्रशिक्षकमध्ये एकजनाले कमि पहिलो तह १ को सीप परिक्षा उत्तीर्ण र कम्तीमा २ वर्षको अनुभव वा होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा टि एस.एल.सी उत्तीर्ण र २ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको वा होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा डिप्लोमा उत्तीर्ण र कम्तीमा १ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको हुनु पर्नेछ।	सबै तालिमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी
		त्यस्तै दुईजना प्रशिक्षकमध्ये कम्तीमा एकजनाले निर्धारित पाँचदिने प्रशिक्षार्थी प्रशिक्षक तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने र आधारभूत/प्रारम्भिक सिप तहका लागि राष्ट्रिय रूपमा प्रतिष्ठित संस्था जस्तै- टिआईटीआईबाट चारदिने तालिम सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने।	सबै तालिमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी
		समग्र कार्यक्रम तालिमको पाठ्यक्रम र तालिम सामग्रीहरूबारे तालिम हनुअघि नै तालिमका सबै प्रशिक्षकहरूलाई अभिमुखीकरण तालिम दिइन्छ।	तालिम अगाडिको अभिमुखीकरण प्रतिवेदन
५.	नियमित तालिम व्यवस्थापन	तालिमको सुरुआत, अन्त्य, कार्यगत तालिम, पदस्थापन योजना, सिप परीक्षण मिति, रोजगारी स्थापना सम्बन्धी योजना र तालिमपछिको सहयोग योजनाजस्ता विषयहरूलाई समेटेर उपयुक्त समयमा तालिम पात्रोको निर्माण हुने।	तालिम पात्रो

प्रक्रियागत तह

क्र.सं	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	तालिममा सहभागिता	प्रशिक्षार्थीहरू लिंग, जाती, जनजाती, शिक्षाको तह र भौगोलिकता लगायत समग्र क्षेत्रहरू र त्यो सम्बन्धित योग्य एवम् सम्बन्धित क्षेत्रको लक्षित समूहलाई ध्यानमा राखेर छानिन्छ।	तालिम लिनेहरूको सूची
		एउटा समूहमा बढीमा २० जना	तालिम लिनेहरूको सूची तालिम अवलोकन प्रतिवेदन
		कम्तीमा ८०% प्रशिक्षार्थीहरू तालिमको पूरा अवधीभर उपस्थित हुनपर्ने।	सहभागीहरूको हाजिरी पुस्तिका, तालिम अवलोकन प्रतिवेदन
२.	तालिमकर्ताको संलग्नता	प्रशिक्षार्थी र प्रशिक्षकको अनुपात सैद्धान्तिक तालिमको अवधिमा बढीमा २० जना प्रशिक्षार्थी = एकजना प्रशिक्षक र व्यावहारिक तालिमको अवधिमा १० जना प्रशिक्षार्थी = एकजना प्रशिक्षक हुनुपर्ने।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम सत्र योजना
३.	भौतिक साधन	तालिम कार्यक्रमको दस्तावेजमा उल्लेख भएअनुसारको भौतिक सुविधा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनुपर्ने। नियमित पानी र हात धुने साबुन सहितका पुरुष र महिला शौचालय छुट्टाछुट्टै व्यवस्था हुनुपर्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन
		सबैखाले सामग्री र मेसिनहरूको प्रयोग गर्दा अवलम्बन गर्ने सुरक्षा विधिहरूको व्यवस्था, सुरक्षासँग सम्बन्धित जानकारी र त्यससँग सम्बन्धित वस्तुहरूको सूची कार्यशाला तथा प्रयोगशालामा टाँसिएको हुनुपर्छ। प्रशिक्षार्थी एवम् प्रशिक्षकहरूलाई स्वास्थ्य र सुरक्षाको उपायहरूबारे निर्देशन दिइन्छ। प्राथमिक उपचार बाकस नियमित रूपमा (औषधीसहित) सम्बन्धित कक्षमा उपलब्ध रहन्छ। साथै, त्यो बाकसमा प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित चिह्न पनि स्पष्ट रूपमा लेखिन्छ। प्रशिक्षार्थीहरूलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने भन्ने विधिको जानकारी गराइन्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम सत्र योजना
४.	व्यावहारिक तालिमसम्बन्धी व्यवस्था	सैद्धान्तिक कक्षा र व्यावहारिक कक्षाको अनुपात २० सैद्धान्तिक कक्षा = ८० व्यावहारिक कक्षा हुन्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम सत्र योजना
		प्रत्येक प्रशिक्षार्थीहरूले आ-आफ्नो व्यवसायसँग सम्बन्धित साधन/मेसिनहरूमा मात्रै आफ्नो अभ्यास र अन्य काम गर्नुपर्छ। साथै, अन्य सामग्री पेसा/सिपसँग सम्बन्धित रही वर्गीकरण गरेर राखिएको क्षेत्रमा गुणस्तर निर्धारण हुनेगरी सोही स्थानमा सबै प्रशिक्षार्थीले सम्बन्धित रही काम गरेको हुनुपर्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम सत्र योजना
		स्तरीय पाठ्यक्रमबमोजिम सबै प्रशिक्षार्थी कार्यगत तालिम, औद्योगिक अभ्यास, सिप प्रदर्शन भ्रमणलगायत गतिविधिमा अनिवार्य सहभागी हुनुपर्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन कार्यगत तालिम पदस्थापनको औद्योगिक अभ्यास र सिप प्रदर्शन भ्रमणको सूची
५.	नरम तथा व्यावसायिक सिप तालिमको व्यवस्था	सबै प्रशिक्षार्थीलाई श्रमअधिकार, एचआइभी/एड्स, प्रजनन स्वास्थ्य, व्यवसायिक सिप तालिम, जीवनोपयोगी तालिम र वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी अभिमुखीकरणजस्ता आफ्नो आवश्यकताअनुसारका तालिममा पहुँच पुर्याइन्छ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम सत्र योजना

क्र.सं	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
६.	तालिम दिने योजना तथा त्यसलाई लागू गर्ने विधि	सम्पूर्ण तालिम कार्यविधि तालिम पात्रोअनुसार नै लागू गरिन्छ ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम पात्रो
		पाठ्यक्रम र तालिम पात्रोअनुसार तालिमको दैनिक पाठयोजना बनाइन्छ र त्यससम्बन्धी दैनिक कार्य पुस्तिकाको व्यवस्था हुनुपर्छ ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन
		सिटिइभिटीबाट गुणस्तर कायम गरी निर्धारण गरिएको पाठ्यक्रमलाई तालिममा लागू गरिन्छ र त्यसै अनुसार बनाइएको तालिमपुस्तिकालाई प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीहरूले प्रयोग गर्छन् ।	तालिम सत्र योजना, तालिम गतिविधि, अवलोकन प्रतिवेदन
७.	पदस्थापन र सरसल्लाह सम्बन्धी सहयोगको व्यवस्था	रोजगारीको पदस्थापना र अन्य स्थान विशेष सल्लाहहरू उपयुक्त कर्मचारीहरूद्वारा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध गराइन्छ ।	अवलोकनप्रतिवेदन
		प्रशिक्षार्थी छनोट गर्न र सिप परीक्षाको लागि रोजगारदाताहरू मध्येका विशिष्ट र सम्बन्धित क्षेत्रमा विशिष्टता हासिल गरका दक्ष व्यक्तिहरूलाई सामेल गराइन्छ । रोजगारदाताहरूले नै कार्यगत तालिमको सुविधा उपलब्ध गराउँछन् । सफल प्रशिक्षार्थीहरूलाई तालिमपछि तत्काल रोजगारी उपलब्ध गराइन्छ ।	अवलोकन प्रतिवेदन, रोजगारी र आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन
		सफल प्रशिक्षार्थीहरूलाई ऋण सुविधा र व्यवसाय स्थापना गर्न आवश्यक पर्ने 'सिड मनी' उपलब्ध गराई उद्योग व्यवसायको स्थापना र प्रवर्द्धन गराउन उनीहरूलाई तालिमपछि आर्थिक कारोबार गर्ने संस्थाहरूसँग सम्बन्ध स्थापना गराई सहयोग प्रदान गर्ने ।	अवलोकन प्रतिवेदन, तालिम दिनु संस्था र वित्तिय संस्थाहरूबीचको करारपत्र

परिणाम/उपलब्धि तह

क्र.सं	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	तालिम पूरा गर्ने दर	प्रशिक्षार्थीमध्ये १० प्रतिशतभन्दा बढीले तालिमअधुरो पारी बिचमान छोड्ने	प्रशिक्षार्थीहरूको सूची
२.	क्षमता/सिप परीक्षा	कम्तीमा ९० प्रतिशतभन्दा बढीले तालिम पूरा गरी सिप परीक्षा दिने	एनएसटिबी सिप परीक्षाको परिणाम
		कम्तीमा ८० प्रतिशत प्रशिक्षार्थीहरूले सिप परीक्षा उत्तीर्ण गर्नुपर्ने	एनएसटिबी सिप परीक्षाको परिणाम
३.	सफल प्रशिक्षार्थीहरूको पदस्थापन दर	प्रत्येक तालिमबाट सफल ६० प्रतिशत प्रशिक्षार्थीलाई रोजगारीको व्यवस्था भएको/रोजगारी पाएका छन् ।	आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन/ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन
		रोजगार पाएका प्रशिक्षार्थीहरूले विशेष रूपमा व्यवस्था गरिएको वर्गीकरण (यदि गरेको भएमा) अनुसारको सामान्य अवस्थाको आम्दानी गरेका छन् ।	आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन/ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन
४.	तालिमबाट प्राप्त सिपहरूको कार्यस्थलमा भएको प्रयोग बारे	९० प्रतिशत जागिरमा संलग्न प्रशिक्षार्थीहरूले आफ्नो सिपसँग सम्बन्धित व्यावसायिक तालिममा संलग्न भएको हुनुपर्छ ।	आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन/ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन
		कम्तीमा ८० प्रतिशत रोजगारमा संलग्न प्रशिक्षार्थीहरू आफ्नो कामप्रति सन्तुष्ट रहेको साथै ६० प्रतिशत रोजगारदाताहरू प्रशिक्षार्थीहरूको कार्यबाट सन्तुष्ट रहेको देखिन्छ । रोजगारदाताहरू तालिमबाट प्रशिक्षार्थीहरूले पाएको सिपबाट सन्तुष्ट छन् ।	ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन रोजगारदाताहरूको सर्वेक्षण

औजार, सामग्री तथा उपकरण:

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार, सामग्री तथा उपकरणहरू

सि.नं	औजार/सामग्री	उपकरण
१	Spatchula	Oven (gas, Electrical)
२	Piller	Tau door Oven
३	Laddler	Micro- oven
४	Souce	Blander
५	Pan	Toster
६	Pan	Dough
७	Wok	Maker
८	Meat hammer	Cooking range
९	Stone/Sharpener	Shalameuder
१०	Knifes (Different)	Working Table
११	Chopping Board (different color)	Fridge/fridzer
१२	Cane opener	Griller
१३	Stock Pot	Deep frier
१४	Soup Pot	Mins M/A
१५	Fry Pan	Chese cutter
१६	Stainer	Slicer M/C
१७	Shire	Breade Slice M/c
१८	Pizza cutter	Juice M/C
१९	Whisk	Potato Piller M/C
२०	Mixing bowl	Pasta Maker M/C
२१	Grater	Sink
२१	Masher	
२२	Non stick pan	
२३	Tong	
२४	Fork	
२५	Slicer/Turner	
२६	Tray	
२७	Piping bag	
२८	Squizer	
२९	Pressure cooker	
३०	Steamer	
३१	Sizler dish	
३२	Gas lighter	
३३	Bread basket	
३४	Mould	