

जनरल कुक (कमि दोश्रो)  
General Cook (Commis II)

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

निर्माण: २०७१

परिमार्जन: २०७६

## बिषय सूची

परिचय .....	4
लक्ष्य .....	4
उद्देश्यहरु .....	4
पाठ्यक्रमको विवरण .....	4
तालीम अवधि .....	5
लक्षित स्थान: .....	5
प्रशिक्षार्थी संख्या .....	5
प्रशिक्षणको माध्यम .....	5
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति .....	5
यस पाठ्यक्रमको जोड .....	5
प्रवेशका आधारहरु .....	5
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता .....	6
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात .....	6
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री .....	6
प्रशिक्षण सिकाई विधि .....	6
प्रमाण-पत्र .....	6
सीप परीक्षणको व्यवस्था .....	6
प्रशिक्षकलाई सुभावा .....	6
प्रशिक्षणका लागि सुभावा .....	7
तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरु) .....	7
उपकरण तथा औजार : .....	7
पाठ्य संरचना .....	8
विस्तृत पाठ्यक्रम .....	9
मोड्यूल १: पाककला/कुकिङ्ग परिचय .....	9
मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा .....	12
मोड्यूल ३: पूर्व तयारी (मिजा प्लास) .....	19
सब मोड्यूल ३.१: कटिङ्ग .....	19
सब मोड्यूल ३.२: किचन र स्टोरको व्यवस्थापन .....	24
सब मोड्यूल ३.३: म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयारी .....	28
सब मोड्यूल ३.४: ब्रेड क्रम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो .....	31
सब मोड्यूल ३.५: स्टक तयारी .....	38
सब मोड्यूल ३.६: बेसिक कन्टिनेन्टल सस .....	43
सब मोड्यूल ३.७: इन्डियन ग्रेभि .....	64
सब मोड्यूल ३.८: चाईनिज सस .....	71
मोड्यूल ४: ब्रेकफास्ट तयारी .....	80

सब मोड्यूल ४.१: अंग्रेजी (English) ब्रेकफास्ट .....	80
सब मोड्यूल ४.२: इन्डियन/नेपाली ब्रेकफास्ट .....	89
मोड्यूल ५: स्वान्डुइच/बर्गर .....	103
मोड्यूल ६: स्न्याक्स तयारी .....	111
सब मोड्यूल ६.१: कन्टिनेन्टल स्न्याक्स तयारी .....	111
सब मोड्यूल ६.२: इन्डियन/नेपाली स्न्याक्स .....	118
सब मोड्यूल ६.३: चाइनिज/जापानिज स्न्याक्स .....	130
मोड्यूल ७: सलाद तयारी .....	137
मोड्यूल ८: सुप तयारी .....	149
मोड्यूल ९: मुख्य खाना (मेन कोर्ष) .....	164
सब मोड्यूल ९.१: कन्टिनेन्टल खाना .....	164
सब मोड्यूल ९.२: एकम्पानिमेन्ट .....	175
सब मोड्यूल ९.३: इण्डियन/नेपाली खानाका परिकार .....	186
सब मोड्यूल ९.४: चाइनिज खानाका परिकार .....	199
मोड्यूल १०: डिर्जट तयारी .....	211
सब मोड्यूल १०.१: कन्टिनेन्टल डिर्जट .....	211
सब मोड्यूल १०.२: इण्डियन/नेपाली डिर्जट .....	217
मोड्यूल ११: संचार .....	230
मोड्यूल १२: उच्चमशिलता विकास .....	237
व्यवसायमा आवश्यक तालीम गुणस्तर सूचक .....	239
पाठ्यक्रम परिमार्जनमा संलग्न बिज्ञहरु .....	243

## परिचय

यो “जनरल कुक (कमी दोस्रो)” को पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित सम्बन्धित ज्ञान, सीप र अभिवृद्धिले सज्जित सीपयुक्त तथा रोजगार पाउन योग्य “कुक” उत्पादन गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको पाठ्यक्रम हो । यो पाठ्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले तालीम कक्षामा पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका खानाका परिकार बनाउन एउटा कुकले किचनमा गर्नु पर्ने प्रत्येक सीपहरूको अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरूमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले संबन्धित होटल तथा रेष्टुरेन्टमा रोजगार वा व्यवसाय सन्चालन गरि स्वरोजगार हुने पर्याप्त अवसर पाउने र मुलुकको गरिवी न्यूनीकरणका लागि योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सीप र ज्ञानबाट प्रशिक्षार्थीहरूले आफूसंग भएका सीप र ज्ञानमा सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष “जनरल कुक (कमी दोस्रो)” को रूपमा कार्य गर्न (स्वरोजगार वा रोजगारी) का लागि समर्थ हुन सक्नेछन् ।

होटल तथा रेष्टुरेन्ट व्यवसायहरूको लागि विभिन्न खानाका परिकार बनाउन सक्ने सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने “जनरल कुक (कमी दोस्रो)” को पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । यस पेशामा संलग्न हुन चाहने कामदारले यो पाठ्यक्रमको आधारमा तालीम पाएपछि यस पेशालाई दक्षतापूर्वक सम्पन्न गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप र व्यवहार समेत सिक्न सक्नेछन् । यस पाठ्यक्रमबाट स्वदेश र विदेशमा संचालित होटल तथा रेष्टुरेन्टहरूमा विभिन्न प्रकारका खानाका परिकार तयार गर्ने “जनरल कुक (कमी दोस्रो)” पेशाका लागि आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्ति तयार पार्न मद्दत पुग्नेछ ।

यो पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण लिएका प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान कक्षा कोठामा र प्रयोगात्मक सीप तालिम केन्द्रमा तयार गरिएको सम्पूर्ण पूर्वाधार सहितको भान्छामा र होटल तथा रेष्टुरेन्टमा अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरूमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले संबन्धित होटल तथा रेष्टुरेन्टमा रोजगार वा व्यवसाय सन्चालन गरि स्वरोजगार हुने पर्याप्त अवसर पाउने र मुलुकको गरिवी न्यूनीकरणका लागि योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सिकाइबाट प्रशिक्षार्थीहरू आफूसंग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई नवीन प्रविधि अनुसार सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष कुकको रूपमा कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

## लक्ष्य

होटल तथा रेष्टुरेन्टका लागि जनरल कुक (कमी दोस्रो) संग सम्बन्धित सेवा प्रदान गर्ने एवं स्वरोजगारयोग्य दक्ष आधारभूत जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

## उद्देश्यहरू

यो पाठ्यक्रमको उद्देश्य निम्नानुसार रहेका छन् ;

- होटल रेष्टुरेन्टमा खानाका विभिन्न परिकार बनाउनका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण ज्ञान र सीप प्रदान गरी देश भित्र वा विदेशमा संचालनमा रहेका होटल तथा रेष्टुरेन्ट व्यवसायको लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत तहका सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने ।
- खानाका विभिन्न परिकासंग सम्बन्धित ग्रेभि एण्ड ससेज, एपिटाइजर एण्ड एकम्पनिमेन्टस, सोर्वा तथा सुप, मिट, पोल्ट्री, सि फुड, भेजिटेबल, दाल, राइस, बिर्यानी, ब्रेडस, डिजर्ट र सुइट्सहरू तयार गर्न सक्षम सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने ।
- सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार पारी रोजगारी तथा स्वरोजगारीको माध्यमबाट देशमा व्याप्त बेरोजगारी समस्याको समाधान गर्ने ।
- रोजगारी तथा स्वरोजगारीको माध्यमबाट आयआर्जनमा वृद्धि गरी विपन्न परिवारको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउने ।
- होटल तथा रेष्टुरेन्ट र शैक्षिक संस्था बीच सहकार्य गरी सम्बन्धित पेशामा आएका नयां प्रविधि अनुरूप तालीम संचालन गर्ने ।
- यस क्षेत्रमा कार्यरत वैदेशिक जनशक्तिलाई विस्थापित गर्ने ।
- उद्यमशीलताको विकास गरी प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वरोजगार उन्मुख बनाउने ।

## पाठ्यक्रमको विवरण

यस पाठ्यक्रमले जनरल कुक (कमी दोस्रो) पेशाको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान प्रदान गर्दछ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका सीप तथा ज्ञान लाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरूलाई अभ्यास गर्न तथा सिक्न प्रचुर मौका दिन्छ । यस तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपहरू समेत सिक्नेछन् ।

यस पाठ्यक्रममा जनरल कुक (कमी दास्रो) का लागि आवश्यक सरसफाईको व्यवस्थापन गर्ने र विभिन्न प्रकारका खाना बनाउने (ग्रेभि एण्ड ससेजहरु तयार गर्ने, एपिटाइजर एण्ड एकम्पनिमेन्टसहरु तयार गर्ने, सोर्वा तथा सुपहरु तयार गर्ने, मिट, पोल्ट्री र सि फुडहरु तयार गर्ने, भेजिटेबलहरु तयार गर्ने, विभिन्न प्रकारका दालहरु तयार गर्ने, विभिन्न प्रकारका राइस र बिर्यानीहरु तयार गर्ने, ब्रेडसहरु तयार गर्ने, डिजर्ट र सुइट्सहरु तयार गर्ने) कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् । साथै यस पाठ्यक्रममा छुट्टै मोड्यूलको रूपमा पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा तथा उद्यमशीलता विकास समेत समावेश गरिएको छ ।

यो पाठ्यक्रममा जनरल कुक (कमी दास्रो) पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सीपहरुको दक्षता हासिल नभएसम्म अभ्यास गराइरहने उद्देश्य राखिएको छ । यस पेशामा सरसफाईको अति महत्व हुने हुनाले कामदार स्वस्थ रहन आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप समेत समावेश गरिएको छ । कार्यस्थलमा हुन सक्ने विभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बच्ने उपायहरु तथा तत्काल गर्न सकिने प्राथमिक उपचारहरु समेत यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ ।

### तालीम अवधि

- यो तालीम कार्यक्रमको समयावधि प्रयोगात्मक अभ्यास समेत ४८४ घण्टाको हुनेछ ।

### लक्षित स्थान:

- नेपाल अधिराज्य भरी ।

### प्रशिक्षार्थी संख्या

- एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

### प्रशिक्षणको माध्यम

- नेपाली/अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

### प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

- तालीम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति कम्तिमा ९०% पुगेको हुनुपर्नेछ अन्यथा प्रमाण-पत्र पाउन योग्य मानिने छैनन् ।

### यस पाठ्यक्रमको जोड

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ । यस पाठ्यक्रमले ८० प्रतिशत समय सीप सिकाईमा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाईमा छुट्याईएको छ ।
- तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरु प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

### प्रवेशका आधारहरु

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने ।
- न्यूनतम दश कक्षा उत्तीर्ण गरी ३ वर्षको कुक सम्बन्धि तालीमको अनुभव प्राप्त व्यक्तिहरु वा कमि तेश्रो (सीप तह-१) उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरु ।
- मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ ।

## प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- कमि पहिलो (सीप तह ३) को सीप परिक्षण उत्तीर्ण र कम्तिमा २ वर्षको अनुभव वा
- टि एस.एल.सी इन कुलिनरी आर्ट उर्तिर्ण गरी २ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धी अनुभव भएको वा
- होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा डिप्लोमा उर्तिर्ण गरी कम्तिमा १ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धी अनुभव भएको ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

## प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात :- १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात :- १ : २०

## प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरु: तालीम म्यानुअल, अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची आदि ।
- Non-Projected सामग्रीहरु: डिस्प्ले नमूनाहरु, फिल्म चार्ट, पोष्टर, बोर्ड, मार्कर आदि ।
- Project Media सामग्री: मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि ।
- श्रव्यदृष्य: टेप, फिल्म, स्लाइडटेप, भिडियो डिस्क आदि ।

## प्रशिक्षण सिकाई विधि

- यो तालीम कार्यक्रमको प्रशिक्षण विधि उदाहरणयुक्त व्याख्या, प्रवचन, छलफल, कार्यदेश, समूह छलफल, प्रदर्शन, अनुकरण, निर्देशित अभ्यास, अवलोकन, स्व-अभ्यास, प्रयोगात्मक अभ्यास र अन्य व्यक्तिगत सिकाई हुनेछ ।

## प्रमाण-पत्र

यो तालिम सफलता पूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले “जनरल कुक (कमी दास्रो)” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

## सीप परीक्षणको व्यवस्था

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

## प्रशिक्षकलाई सुझाव

यो पाठ्यक्रम बेरोजगार साक्षर युवालाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको छ । यो पाठ्यक्रम लागु गर्दा तपशिलका निर्देशनहरु पालना गर्न सूचित गरिन्छ ।

- तालीम पाठ्यक्रम पूर्ण रुपमा अध्ययन गर्ने ।
- सीपका अन्तिम सूचक, ज्ञानका बारे अध्ययन गर्ने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई सीपको सूची दिई प्रशिक्षणको विधि, समय तथा अन्य जानकारी तालीम शुरु हुनासाथ अभिमुखीकरण गर्ने ।
- पाठ योजना बनाउने र सीप, ज्ञान, पेशाप्रतिका अवधारणा समेटिएका श्रव्य दृष्यका सामानहरु प्रयोग गर्ने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई काम गराइमा केन्द्रित गराउने ।
- दिइएको समय, सीमा भित्र प्रशिक्षकले ज्ञान र सीप सिकाई दिइएका सूचांक प्राप्त गर्ने ।
- सीपको अभ्यास पछि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक कार्य योजना दिने ।

## प्रशिक्षणका लागि सुझाव

- उद्देश्य चयन गर्ने (संख्यात्मक, मनोक्रियात्मक, भावनात्मक) ।
- विषय वस्तु छनोट गर्ने ।
- प्रशिक्षणका विधि (प्रशिक्षक केन्द्रित/प्रशिक्षार्थी उन्मुख) अपनाउने ।
- उपयुक्त मूल्यांकन विधि अपनाउने ।
- सीप कार्यको प्रदर्शन गर्ने र अनुशरण गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई सीप अभ्यासको प्रशस्त अभ्यास गराउने ।

## तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरू)

क. कार्यलय कोठा	-	१ वटा
ख. कक्षा कोठा २० जना अट्ने (कम्तीमा प्रति प्रशिक्षार्थी १ वर्ग मि. स्थानको हिसाबले २० वर्ग मि. को कक्षा कोठा हुनुपर्नेछ । कक्षा कोठामा पर्याप्त प्रकाश तथा हावाको व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।	-	१ वटा
ग. आगन्तुक कक्ष	-	१ वटा
घ. प्रशिक्षक कक्ष	-	१ वटा
ङ. कार्यशाला कोठा (कम्तीमा प्रति प्रशिक्षार्थी २ वर्ग मि. स्थानको हिसाबले २० वर्ग मि. को कार्यशाला हुनुपर्नेछ) ।	-	१ वटा
च. स्टोर	-	१ वटा
छ. सामानहरू दिने/लिने कोठा	-	१ वटा

## उपकरण तथा औजार :

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू

१. Dough mixing machine.
२. Planetary Machine
३. Baking oven.
४. Proving box/chamber.
५. Weighting M/C.
६. Freeze/freezer.
७. Working table.
८. Dough sheeter.
९. Salamander.
१०. Storing rack.
११. Hot plate.
१२. Micro oven
१३. Hot case
१४. Baking tray
१५. Storing tray
१६. Baking mould
१७. Whisk
१८. Mixing bowl
१९. Knife
२०. Bread Knife
२१. Pallet Knife
२२. Siever
२३. Ice cream Scooper
२४. Measuring Jug
२५. Scissor
२६. Cutter
२७. Rolling pin
२८. Platter
२९. Piping bag (decorating)
३०. Nozzle
३१. Rolling cutter
३२. Scrapper
३३. Scale
३४. Revolving cake stand
३५. Squeezer
३६. Grater
३७. Food pan
३८. Wooden spatula
३९. Ladle
४०. Baking glove
४१. Silicon Mat
४२. Baking Paper
४३. Food Container

**पाठ्य संरचना**  
**जेनरल कुक (कमि दोश्रो)**

	मोड्यूल/सब मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टा)		
			सै.	प्र.	जम्मा
१	पाककला (Cooking)	सै.	१०		१०
२	पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा (Occupational Health and Safety)	सै. + प्र.	६	१४	२०
३	पूर्व तयारी (मिजां प्लास) (Mise-En-Place)				
३.१	कटिङ्ग (Cutting)	सै. + प्र.	८	१६	२४
३.२	किचन र स्टोर व्यवस्थापन (Kitchen and Store Management)	सै. + प्र.	२	४	६
३.३	म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु (Merinating Spices)	सै. + प्र.	२	४	६
३.४	ब्रेड क्रम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो (Bread Comb/Batter/Bread Dow)	सै. + प्र.	३	६	९
३.५	स्टक (Stock)	सै. + प्र.	२	१२	१४
३.६	बेसिक कन्टिनेन्टल सस (Basic Continental Sauce)	सै. + प्र.	१२	२०	३२
३.७	इन्डियन ग्रेभि (Indian Gravey)	सै. + प्र.	३	९	१२
३.८	चाइनिज सस (Chinese Sauce)	सै. + प्र.	४	१२	१६
४	ब्रेकफास्ट तयारी (Breakfast Preparation)	सै. + प्र.			
४.१	अंग्रेजी ब्रेकफास्ट (English Breakfast)	सै. + प्र.	२	१०	१२
४.२	इन्डियन/नेपाली ब्रेकफास्ट (Indian/Nepali Breakfast)	सै. + प्र.	६	२०	२६
५	स्वान्डुइच/बर्गर (Sandwitch/Burger)	सै. + प्र.	४	७	११
६	स्न्याक्स (Snacks)				
६.१	कन्टिनेन्टल स्न्याक्स (Continental Snacks)	सै. + प्र.	३	११	१४
६.२	इन्डियन/नेपाली स्न्याक्स (Indian/Nepali Snacks)	सै. + प्र.	६	१८	२४
६.३	चाइनिज/जापानिज स्न्याक्स (Chinise/Japanese Snacks)	सै. + प्र.	३	९	१२
७	सलाद (Salad)	सै. + प्र.	६	१२	१८
८	सुप (Soup)	सै. + प्र.	७	२२	२९
९	मुख्य खाना (Main Course)				
९.१	कन्टिनेन्टल खानाका परिकार (Continental Food)	सै. + प्र.	५	१५	२०
९.२	एकम्पानिमेन्ट (Accompaniments)	सै. + प्र.	५	१०	१५
९.३	इन्डियन/नेपाली खानाका परिकार (Indian/Nepali Food)	सै. + प्र.	६	२४	३०
९.४	चाइनिज खानाका परिकार (Chinese Food)	सै. + प्र.	६	२४	३०
१०	डिजर्ट (Dessert)				
१०.१	कन्टिनेन्टल डिजर्ट (Continental Dessert)	सै. + प्र.	३	७	१०
१०.२	इन्डियन/नेपाली डिजर्ट (Indian/Nepali Dessert)	सै. + प्र.	६	२०	२६
११	सञ्चार (Communication)	सै. + प्र.	८	१०	१८
१२	उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)	सै. + प्र.	१८	२२	४०
	<b>कुल जम्मा</b>		<b>१४६</b>	<b>३३८</b>	<b>४८४</b>

सै. -सैद्धान्तिक

प्र. -प्रयोगात्मक



बिस्तृत पाठ्यक्रम  
मोड्यूल १: पाककला/कुकिङ्ग परिचय

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)

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

फूड प्वाजनिङ्ग

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
- कारणहरु
- बचावट

नाप तौलका इकाईहरु र परिवर्तन

खानाको प्रस्तुतिकरण गर्ने तरिका

तापका प्रसारहरु

कच्चा खाद्य पदार्थ

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

किचन अर्गनाइजेशन

कार्य विभाजन

पर्यटन

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

हस्पिटालिटी

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

फाउण्डेशन अफ कुइजन

स्टक, सस, सुप, ग्रेभि, एकम्पनिमेन्ट, गार्निंस

किचेन सेफ्टी

- परिभाषा
- महत्व
- नियमहरू

कस्ट एण्ड कस्ट कन्ट्रोल

स्टयाण्ड रेसिपि

न्युट्रेसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरू

मेनु

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- प्रकारहरू
- प्लानिङ्ग
- मिल प्यार्टन
  - ब्रेक फास्ट
    - परिभाषा
    - महत्व
    - प्रकारहरू
  - इन्डियन
  - चाइनिज
  - कन्टिनेन्टल

## मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

समय : ६ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

### वर्णन:

यस मोड्यूलमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा/सावधानीका बारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यस मोड्यूलमा पेशागत कार्य गर्दा हुनसक्ने संभावित दुर्घटनाबाट सुरक्षित राख्न, प्राथमिक उपचार गर्न, कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने, मेशिन/औजार तथा उपकरणहरू प्रयोग र सरसफाइ गर्नसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

### उद्देश्यहरू:

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरूनिम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्।

- १ औजार उपकरणको सरसफाइ तथा प्रयोग गर्ने।
- २ व्यक्तिगत र कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने।
- ३ प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने।
- ४ खाद्य संरक्षण गर्ने।

### कार्यहरू:

- १ व्यक्तिगत सुरक्षा अपनाउने।
- २ कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने।
- ३ औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने।
- ४ कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने।
- ५ प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने।
- ६ खाद्य संरक्षण गर्ने।

## कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक: १ घण्टा  
व्यवहारिक: १ घण्टा  
जम्मा समय: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आफ्नो औंलाको नङ सफा र छोटो राख्ने ।</li> <li>४. आफ्नो कपाल छोटो राख्ने ।</li> <li>५. दैनिक नुहाउने ।</li> <li>६. पुरुष कामदारको हकमा नुहाउनु अगाडि दैनिक Shaving गर्ने ।</li> <li>७. नुहाइ सकेपछि भित्री लुगाहरू फेर्ने ।</li> <li>८. महिला कामदारको हकमा हल्का मेकअप मात्र गर्ने ।</li> <li>९. सफा सेफ युनिफर्म, हेयर नेट तथा सेफ क्याप लगाउने ।</li> <li>१०. बिसन्चो महशुस भएमा डाक्टर देखाउने ।</li> <li>११. भुईमा पोखिएका तेल, केमिकल वा रसायनहरू तथा काट्न सक्ने औजारबाट बच्न सेफ्टी सुजको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>१२. रसायनजन्य वस्तु शरीरमा नपरोस् भन्नका लागि एप्रोन वा सेफ्टी ज्याकेट प्रयोग गर्ने ।</li> <li>१३. औजार उपकरणको प्रयोग पछि उचित व्यवस्थापन गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (दिइएको):</b></p> <p>व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको लागि चाहिने औजार उपकरणहरू ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य नं. :</b></p> <p>व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● माक्स, ग्लोव सेफ्टी सुज र एप्रोन उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको ।</li> <li>● औजार उपकरणहरू उचित स्थानमा राखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्यलाई असर गर्ने केमिकल सम्बन्धी ज्ञान ।</li> <li>● सेफ्टीका लागि प्रयोग गर्ने उपकरण सम्बन्धी ज्ञान ।</li> <li>● प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :**

मास्क, ग्लोव (पञ्जा), सेफ्टी सुज, एप्रोन ।

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।
- मास्क, पञ्जा, एप्रोन तथा सेफ्टी सुज प्रयोग गर्ने ।
- केमिकल, आगो र ग्यासको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- असुरक्षाका कारकहरू जस्तै: कस्सिएको, लामो बाहुला भएको कपडा नलगाउने र कपाल छोटो पार्ने वा हेयरनेट प्रयोग गर्ने ।
- महिला कामदारको हकमा बढी मेकअप नगर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक: १ घण्टा  
व्यवहारिक: २ घण्टा  
जम्मा समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. नं २: कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ निर्देशन प्राप्त गर्ने । २ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३ फोहोर राख्ने बाल्टिन छोपेर राख्ने । ४ भुईँ सफा राख्ने । ५ भेण्टीलेशन र सिलिंग सफा गर्ने । ६ एक्जिस्ट फ्यान सफा राख्ने । ७ भित्ताहरूको धुलो र दागहरू हटाउने । ८ काम गर्ने टेबुल सफा गर्ने । ९ सिंकहरू सफा राख्ने । १० औजारहरूलाई यथास्थानमा राख्ने । ११ धुलोलाई कुनै भाँडोमा उठाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । (यो कार्य नियमित गर्नुपर्छ) १२ फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने, धातु, प्लाष्टिक र बिषालु पदार्थ छुटाई फरक फरक भाँडोमा राख्ने १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>अवस्था (दिइएको):</b> कार्यस्थल, कुचो, डष्टविनवा भाँडो ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य नं. :</b> कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थलको भुईँ, भित्ता, टेबुल, सिलिङ्ग, भ्याल, ढोकाहरू धुलो, चिल्लो तथा दाग रहित भएको ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल सरसफाइको परिचय तथा महत्व</li> <li>सरसफाई गर्ने तरिका</li> <li>भाडु/कुचो प्रयोग गर्ने तरिका ।</li> <li>फोहोर व्यवस्थापनको ज्ञान ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

पञ्जा, माक्स, एप्रोन, हेयरनेट, सेफ्टी सुज, डष्टविन, डष्टपान ।

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- माक्स, पञ्जा, एप्रोन, हेयरनेट तथा सेफ्टी सुज प्रयोग गर्ने ।
- सेफ्टी जन्य उपकरणको व्यवस्थापन गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. नं ३: औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ औजार, उपकरणको छनोट र सुरक्षित तरिकाले औजार उपकरणहरू प्रयोग गर्ने ।</p> <p>४ औजार उपकरणहरू तथा सामानलाई दैनिक सफाइ गर्ने र टुल बक्समा राख्ने ।</p> <p>५ अन्य औजार उपकरणहरूलाई काम गर्नु अगाडि र काम सकेपछि सरसफाई गरी उचित स्थानमा सुरक्षित राख्ने ।</p> <p>६ चक्कु तथा कटरलाई धार लगाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।</p> <p>७ औजार उपकरणहरूलाई प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अगाडि सधैं काम गर्ने अवस्थामा छु छैन चेक गर्ने ।</p> <p>८ सम्बन्धित कामका लागि सम्बन्धित औजार छनोट गर्ने ।</p> <p>९ प्रशिक्षकले औजारको प्रयोग गरी देखाउने र प्रशिक्षार्थीले निर्देशन अनुसार औजारको प्रयोग गर्ने</p> <p>१० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u></p> <p>औजार र उपकरणहरू सहितको कार्यस्थल</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य नं. :</u></p> <p>औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सफाई गरिएका औजार तथा उपकरणहरू धुलो, चिल्लो तथा दाग रहत भएको ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बेकरीमा प्रयोग हुने विभिन्न औजार तथा उपकरणको नाम, काम तथा प्रयोग विधिबारे जानकारी</li> <li>औजार सफाई गर्न प्रयोग हुने केमिकलको जानकारी</li> <li>बेकरीमा प्रयोग हुने विभिन्न औजार तथा उपकरणको सरसफाइ गर्ने तरिका ।</li> <li>औजार तथा उपकरणको सरसफाई तथा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सरसफाईका सामग्रीहरू:**

१. Dough mixing machine.	१५. Storing tray	३०. Nozzle
२. Planetary Machine	१६. Baking mould	३१. Rolling cutter
३. Baking oven.	१७. Whisk	३२. Scraper
४. Proving box/chamber.	१८. Mixing bowl	३३. Scale
५. Weighting M/C.	१९. Knife	३४. Revolving cake stand
६. Freeze/freezer.	२०. Bread Knife	३५. Squeezer
७. Working table.	२१. Pallet Knife	३६. Grater
८. Dough sheeter.	२२. Siever	३७. Food pan
९. Salamander.	२३. Ice cream Scooper	३८. Wooden spatula
१०. Storing rack.	२४. Measuring Jug	३९. Ladle
११. Hot plate.	२५. Scissor	४०. Baking glove
१२. Micro oven	२६. Cutter	४१. Silicon Mat
१३. Hot case	२७. Rolling pin	४२. Baking Paper
१४. Baking tray	२८. Platter	४३. Food Container
	२९. Piping bag (decorating)	

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- १ PPE (पञ्जा, एप्रोन तथा माक्सको, टोपी) प्रयोग गर्नुपर्ने ।
- २ सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. नं ४: खाद्य संरक्षण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ खाद्य पदार्थहरू सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>४ सुख्खा खाद्य बस्तुलाई केलाउने (सफा गर्ने) ।</li> <li>५ केलाएको सुख्खा बस्तुलाई हावा नछिर्ने गरी बचाएर राख्ने ।</li> <li>६ उपभोग मिति जांच गर्ने ।</li> <li>७ डिब्बा बन्द खाद्य वस्तु डिब्बा खोलेपछि अलग राख्ने ।</li> <li>८ उत्पादित परिकारमा मिति उल्लेख गरी भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ तयारी परिकार कम्तीमा ८२ डिग्री तापक्रममा एकपल्ट मात्र तताएर प्रयोग गर्ने ।</li> <li>१० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (दिइएको):</b></p> <p>औजार, उपकरण तथा खाद्य बस्तुहरू सहितको कार्यस्थल ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य नं. :</b></p> <p>खाद्य पदार्थहरू संरक्षण गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सफा गरिएको खाद्य पदार्थहरू धुलो तथा फोहोर रहित भएको</li> <li>• खाद्य पदार्थहरूलाई हावा नछिर्ने गरी बन्द गरिएको ।</li> <li>• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खाद्य पदार्थहरू संरक्षण गर्ने ज्ञान ।</li> <li>• खाद्य पदार्थहरूमा प्रयोग हुने केमिकल सम्बन्धी ज्ञान ।</li> <li>• औजारलाई सफाई गरेपछि उचित व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

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

**खाद्य सामग्रीहरू:**

- |                        |                                   |                         |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| • मैदा                 | • ब्रेड इम्पुभर                   | • कस्टर्ड पाउडर         |
| • गहुँको पिठो          | • फ्रेस क्रिम                     | • कर्न फ्लावर           |
| • कोदोको पिठो          | • दुध                             | • फुड कलर               |
| • फापरको पिठो          | • चिज                             | • एसेन्सहरू             |
| • चिनि                 | • ब्राउन सुगर                     | • ड्राई फ्रुट एण्ड नट्स |
| • अण्डा                | • आइसिङ्ग सुगर                    | • फ्रेस फ्रुट           |
| • इष्ट (फ्रेस र ड्राइ) | • मार्गरीन                        | • सिडहरू                |
| • बटर                  | • चकलेट (स्प्राइट, मिल्क र डार्क) | • हुइपिड क्रिम          |
| • बेकिङ्ग पाउडर        | • कोका पाउडर                      | • तेलहरू                |
| • बेकिङ्ग सोडा         |                                   |                         |

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- १ PPE (पञ्जा, एप्रोन, माक्स, टोपी) प्रयोग गर्नुपर्ने ।
- २ खाद्य पदार्थहरूलाई हावा नछिर्ने गरी बन्द गरिएको हुनुपर्ने ।
- ३ खाद्य पदार्थ भण्डारण गर्दा तापक्रम मिलाएर राख्नु पर्ने ।
- ४ सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।



## कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

जम्मा समय: ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. नं ५: कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ काम गर्ने दराज वा ड्रयर (घर्ना) मा लक वा चावी लगाउने ।</p> <p>४ अपरिचित व्यक्तिलाई कार्यस्थलमा प्रवेश नदिने ।</p> <p>५ कार्यस्थलमा CCTV को प्रयोग गर्ने ।</p> <p>६ प्रवेशद्वार वा ढोकामा च्यानलगेटको प्रयोग गर्ने ।</p> <p>७ कार्यस्थलमा प्रवेश गर्दा वानिस्कंदा, फिंगर प्रिन्ट गरेर मात्र In – Out हुने ।</p> <p>८ In Out हुँदा मेटल डिटेक्टर (Metal Detector) प्रयोग गरी शरीरको खानतलासी लिने ।</p> <p>९ कार्यस्थललाई बोन्ड टेपले घेर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा संकेतहरू राख्ने ।</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u></p> <p>कार्यस्थल, सेफ्टीजन्य उपकरणहरू ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य नं. :</u></p> <p>कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा जन्य उपकरणहरूको प्रयोग भएको ।</li> <li>उचित व्यवस्था गरी कार्यस्थलको सुरक्षा गरिएको ।</li> <li>कार्यस्थलमा भेन्टिलेशन तथा उज्यालोको पर्याप्त व्यवस्था भएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल सुरक्षाको अवधारणा, आवश्यकता तथा महत्व</li> <li>CCTV सम्बन्धी जानकारी</li> <li>In/Out Machine (Finger Print Machine) प्रयोग सम्बन्धी जानकारी</li> <li>मेटल डिटेक्टर प्रयोग सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- ताला, चावी, CCTV, Metal Detector, Finger Print Machine, Bond Tape, Notice Board आदि ।

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- कार्यस्थलमा प्रवेश गर्ने ढोकाहरू नियमित जाँच गरी राम्रोसंग बन्द गर्ने ।
- असम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई कार्यस्थल प्रवेशमा रोक लगाउन सुरक्षा उपकरणहरू जडान गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. नं. ६: प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</li> <li>२ आवश्यक प्राथमिक उपचारको औजार सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ कार्यशालामा कार्य गर्दा सामान्य घाउ चोटपटक लागेमा आवश्यक पर्ने डेटोल र कपास, बेटाडिन, स्पिट, कटन, कपडा, टेप, ब्यान्डेज तथा औषधिको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>४ ती सामग्रीहरू First aid box मा अनिवार्य राखी ब्यवस्थित रूपमा कार्यस्थलमा सुरक्षित राख्ने ।</li> <li>५ टाउको दुख्दा वा सामान्य ज्वरो आउँदा प्रयोग हुने औषधी डाक्टरको सल्लाह लिई सुरक्षित स्थानमा राख्ने र आवश्यक पर्दा खानदिने ।</li> <li>६ स्ट्रेचरको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>७ काटेको, पोलेको, बेहोस भएको भाँचिएको, मर्केको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> <li>८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><u>अवस्था (दिइएको):</u> कार्यस्थल, First aid box</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य नं. :</u> प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यक औजार र औषधी सहितको First aid box को व्यवस्था गरेको ।</li> <li>• औषधी प्रयोग गर्दा रोगसंग सम्बन्धित विज्ञहरूसंग सल्लाह लिएको ।</li> <li>• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्राथमिक उपचारको परिभाषा तथा महत्व</li> <li>• First aid box मा हुनु पर्ने न्यूनतम औजार तथा औषधीहरू</li> <li>• काटेको, पोलेको, बेहोस भएको भाँचिएको, मर्केको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका</li> <li>• प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू</li> <li>• सामान्य रोग जस्तै ज्वरो आउनु टाउको दुख्नु सम्बन्धी ज्ञान ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

First aid kit box, strecher

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- माक्स, सेफ्टी सुज र हेण्ड ग्लोव प्रयोग गर्ने ।
- First aid box प्रयोग पछि सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।

## मोड्यूल ३: पूर्व तयारी (मिजा प्लास)

### सब मोड्यूल ३.१: कटिङ्ग

समय : ८ घण्टा (सै) + १६ घण्टा (ब्या) = २४ घण्टा

#### बर्णन:

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

#### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको 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 Finely Chop Cutting गर्ने ।
- ११ Flacks Cutting गर्ने ।
- १२ Mire-poix Cutting गर्ने ।
- १३ Cube Cutting गर्ने ।
- १४ Diagnol Cutting गर्ने ।
- १५ Diamond Cutting गर्ने ।
- १६ Segmented 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 Finely Chop Cutting गर्ने ।
- ११ Flacks Cutting गर्ने ।
- १२ Mire-poix Cutting गर्ने ।
- १३ Cube Cutting गर्ने ।
- १४ Diagnol Cutting गर्ने ।
- १५ Diamond Cutting गर्ने ।
- १६ Segmented cutting गर्ने ।

## कटिङ्ग

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

क्र. सं.	कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
		<b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Jardinie'rre Cutting गर्ने ।  <b>स्तर (कति राम्रो):</b> 2x2x15 mm हुने गरि काटिएको	विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू			
६.	Brunoise Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू  <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Brunoise Cutting गर्ने ।  <b>स्तर (कति राम्रो):</b> 1 mm Dice हुने गरि काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Brunoise Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
७.	Mecedoine Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू  <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Mecedoine Cutting गर्ने ।  <b>स्तर (कति राम्रो):</b> 5 mm Dice हुने गरि काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mecedoine Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
८.	Barrel Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू  <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Barrel Cutting गर्ने ।  <b>स्तर (कति राम्रो):</b> मादल आकारको हुने गरि काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Barrel Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
९.	Shredded Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू  <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Shredded Cutting गर्ने ।  <b>स्तर (कति राम्रो):</b> लेटुस वा बन्दा लाई मसिनो लामो हुने गरि काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Shredded Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
१०.	Diamond Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू  <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Diamond Cutting गर्ने ।  <b>स्तर (कति राम्रो):</b> हिरा आकार हुने गरि काटिएको	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diamond Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
११.	Finely Chop Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चप (Chop) कटिङ्गको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र</li> </ul>	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी

क्र. सं.	कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
		अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Finely Chop Cutting गर्ने । <b>स्तर (कति राम्रो):</b> कुनै पनि भेजीटेबललाई मसिनो गरि काटिएको जस्तै : चप अनियन, चप गार्लिक इत्यादि	त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू			
१२.	Mire-poix Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजीटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> Mire-poix Cutting गर्ने । <b>स्तर (कति राम्रो):</b> Rootvegetable को छांटकांटलाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटिएको	● 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	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
१३.	क्यूब (Cube) कटिंग गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजीटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> क्यूब (Cube) कटिंग गर्ने । <b>स्तर (कति राम्रो):</b> गाजर वा अरु Root भेजीटेबललाई धोएर, छिलेर १ इन्चको गोटी काट्ने ।	● क्यूब (Cube) कटिंगको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
१४	डाईगनोल (Diagnol) Cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजीटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> डाईगनोल (Diagnol) Cutting गर्ने: <b>स्तर (कति राम्रो):</b> छडके गोलो काट्ने	● डाईगनोल (Diagnol) Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
१५	डायमण्ड (Diamond) कटिंग गर्ने	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजीटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> डायमण्ड (Diamond) कटिंग गर्ने <b>स्तर (कति राम्रो):</b> हिरा आकार काट्ने	● डायमण्ड (Diamond) कटिंगको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी
१६.	सेग्मेण्टेड (Segmented) cutting गर्ने ।	<b>अवस्था (दिइएको):</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजीटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू <b>निर्दिष्ट कार्य नं. (के):</b> सेग्मेण्टेड (Segmented) cutting गर्ने । <b>स्तर (कति राम्रो):</b>	● सेग्मेण्टेड (Segmented) cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू	३० मी	१ घण्टा	१ घण्टा ३० मी

क्र. सं.	कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
		सुन्तला वा अन्य Citrusfruit को बाहिरी बोक्रा र भित्री सेतो भागलाई काटेपछि, भित्रको citrus भागलाई राम्रो काट्ने	बच्ने उपायहरू			
		<b>जम्मा</b>		<b>८</b>	<b>१६</b>	<b>२४</b>

## सब मोड्यूल ३.२: किचन र स्टोरको ब्यवस्थापन

समय : २ घण्टा सैद्धान्तिक + ४ घण्टा प्रयोगात्मक = ६ घण्टा

### बर्णन:

यसम्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु किचन ओपनिङ्ग/क्लोजिङ्ग, पाकेको वा काँचो खानालाई होल्ड गर्न र खाद्य सामग्रीहरु स्टोर गर्ने कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

### कार्यहरु:

१. किचन ओपनिङ्ग/क्लोजिङ्ग गर्ने ।
२. पाकेको खानालाई होल्ड गर्ने ।
३. खाद्य सामग्रीहरु स्टोर गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: किचन ओपनिङ्ग/क्लोजिङ्ग गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> </ol> <p><b><u>Kitchen Opening</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१ Light on गर्ने ।</li> <li>२ पानीको लाइन चेक गर्ने ।</li> <li>३ ग्यास सप्लाई चेक गर्ने ।</li> <li>४ फ्रिजको टेम्परेचर चेक गर्ने ।</li> <li>५ मेसिनहरूको संचालन ठीक छ, छैन चेक गर्ने ।</li> <li>६ फ्रिज भित्रको Stock सामानहरू चेक गर्ने ।</li> <li>७ Mise- En-Place चेक गर्ने ।</li> <li>८ Store चेक गर्ने ।</li> </ol> <p><b><u>Kitchen Closing</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१ Stock (खाद्य सामग्री) स्टोर गर्ने ।</li> <li>२ आवश्यक स्थान सफा सुगंध गर्ने ।</li> <li>३ किचन, स्टोर, कोल्ड स्टोर, फ्रिज सर सफाई चेक गर्ने ।</li> <li>४ भोलिको कार्य तालीका चेक गर्ने ।</li> <li>५ ग्यास लाइन बन्द गर्ने ।</li> <li>६ पानीको लाइन बन्द गर्ने ।</li> <li>७ Light बन्द गर्ने ।</li> <li>८ अभिलेख राख्ने</li> </ol>	<p><b><u>दिईएको (Given):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किचन ओपनिङ्ग गरेपछि सफा, स्वच्छ, काम गर्न सजिलो किसिमले सजिलो तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने ।</li> </ul> <p><b><u>कार्य (Task):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किचन ओपनिङ्ग/क्लोजिङ्ग गर्ने ।</li> </ul> <p><b><u>मापदण्ड (Standard):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किचन क्लोजिङ्ग गर्दा सर सफाई चेक गरी मिस एन प्ला चेक गरी क्लोजिङ्ग गर्नु पर्दछ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Light on/ off गर्ने जानकारी लिने ।</li> <li>● मेसिनहरू On/off गर्ने जानकारी लिने ।</li> <li>● कार्यस्थल खोल्ने र बन्द गर्ने जानकारी लिने ।</li> </ul>

**औजार तथा उपकरण :**

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- किचनको भूयाल, ढोका तथा विद्युतिय उपकरणहरू चेक जाँच गरी राम्रोसंग बन्द गर्ने ।
- चिप्लने, लड्ने तथा करेन्ट लाग्ने सम्भावनाहरू हुने हुँदा सावधानी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

प्रयोगात्मक: १.५ घण्टा

**निर्दिष्ट कार्य नं. २: पकाएको तयारी खाना खाने बेलासम्म उचित तरिका अपनाउने (फुड होल्डिङ गर्ने) ।**

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ बेनमेरीको पानीको तापक्रम ६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथी राख्ने । ७ हट बकसको तापक्रम ६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथी राख्ने । ८ कोल्ड ताप रुमको तापमान ४ देखि ५ डिग्री सेल्सियसको बिचमा राख्ने । ९ खाना होल्ड राख्ने केबिनेट सफा राख्ने । १० बेला बेलामा यि सबै उपकरणको तापमान चेक गर्ने । ११ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बेनमेरी</li> <li>● हट बकस</li> <li>● कोल्ड रुम</li> <li>● सर्भिस एरिया</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पकाएको तयारी खाना खाने बेलासम्म उचित तरिका अपनाउने (फुड होल्डिङ गर्ने) ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फुडको लागि स्वच्छ फुड होल्डिङको सम्पूर्ण कागजात तयारी गरिएको ।</li> <li>● हरेक घण्टा घण्टामा फुड टेम्परेचर प्रयोग गरी गरिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Light on/ off गर्ने</li> <li>● फुड होल्डिङ अवधारणा</li> <li>● भण्डारण तरिका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

**औजार तथा उपकरण :**

- बोमेरी
- हातबकस
- कोल्ड रुम
- फ्रिजर

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- Temperature ठीक तरिकाले राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: खाद्य सामग्री स्टोर गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ ड्राई फुडहरूलाई ड्राई स्टोरमा FIFO को नियम लागू हुने गरी पुरानो खाद्य सामग्री र्याकमा अगाडी राख्ने ।</p> <p>७ पेरिसेवल खाद्य सामग्रीहरूलाई कोल्ड स्टोरमा राख्ने । यस कोल्ड स्टोरमा सामान स्टोर गर्दा सबै सामान ठिक्क सजिलो तरिकाले स्टोर गर्ने ।</p> <p>८ लामो समयसम्म प्रयोजनको खाद्य सामग्री डिप फ्रिजमा राख्ने । यस स्टोरमा पनि FIFO को प्रयोग गर्ने ।</p> <p>९ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• किचन ड्राई स्टोर</li> <li>• पेरिसेवल स्टोर</li> <li>• डिप फ्रिज</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्तरिय स्टोरको सर सफाई</li> <li>• स्तरीय खाद्य सामग्री रिसिभ गरेर स्टोर गर्ने</li> <li>• FIFO नियम लागू गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• फुडको लागि स्वच्छ फुड होल्डिङको सम्पूर्ण कागजात तयारी गरिएको ।</li> <li>• हरेक घण्टा घण्टामा फुड टेम्परेचर प्रयोग गरी गरिएको ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FIFO को जानकारी तथा प्रयोजन</li> <li>• स्टोर रिसिभ गर्ने ज्ञान ।</li> <li>• क्वालिटी चेक गर्ने ज्ञान</li> <li>• पूर्व सावधानी</li> <li>• अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार तथा उपकरण :

- डिप फ्रिजमा इमरजेन्सी अलाम बचन राख्ने ।
- डिप फ्रिजमा २ मिनेटभन्दा बढी काम गर्दा चिसो प्रूफ ज्याकेट लगाएर जाने ।

सुरक्षा तथा सावधानी

- ड्राई स्टोरको टेम्परेचर २०°C को Room Temperature मा स्टोर गर्ने ।
- पेरिसेवल स्टोरको Temperature ४-५°C मा राख्ने ।
- डिप फ्रिजको Temperature -१८ °C देखि तल राख्ने ।
- डिप फ्रिजको फ्लोर स्लिपरी हुन नदिने ।

## सब मोड्यूल ३.३: म्यारिनेटिङ्ग मसलाहरु तयारी

समय : २ घण्टा (सै) + ४ घण्टा (ब्या) = ६ घण्टा

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको 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 : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवहारिक : २ घण्टा

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

कार्य 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 सुग्घर राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ लहसुन र अदुवालाई राम्रो संग तास्ने ।</p> <p>७ सफा संग पखाल्ने ।</p> <p>८ अदुवालाई सानो सानो टुक्रा गरेर काट्ने र लहसुन संग मिसाउने ।</p> <p>९ ब्लेण्डर मेसिनमा अदुवा र लहसुन संग सफा पानी राखेर ब्लेण्ड गर्ने, जवसम्म सवै अदुवा लहसुन राम्रो संग Blendहोस् ।</p> <p>१० ब्लेण्डरबाटनिकालेरसफा Bowlमाराखेरफ्रिजमाराख्ने ।</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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>G.G. Pasteतयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>राम्रोसंग Blendगरेको नरम Paste</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>G.G. Paste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>G.G. Pasteको अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>१ किलो G.G. Paste को लागि :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>लसुन-५०० ग्राम</li> <li>अदुवा-५०० ग्राम</li> <li>सफा पानी - १०० मि.लि.</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :

- ब्लेण्डर मेसिन, चपिंग बोर्ड, छुरी ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

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

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवहारिक : २ घण्टा

**निर्दिष्ट कार्य नं. २: म्यारिनेटिंग (इण्डियन/नेपाली, कन्टिनेन्टल, चाइनिज) मसलाहरु तयारो ।**

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	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 सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयार (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ इण्डियन मसलाहरु:</p> <p>७ धुलो मसला : जीरा, धनियाँ, खुर्सानी, गरम मसला, चाट मसला, चना मसला, बेसार हिंग</p> <p>८ साबूत मसला : जीरा, खुर्सानी, तेजपात, कालो जीरा, दालचिनी, सुकृमेल, ल्वाङ्ग, अलैंची, मेथी, सौंफ, करीपत्ता, जाइफल, साफ्रोन, जयपत्ती, तिल, लट्टे इत्यादि</p> <p>९ पेष्ट मसला : G.G.पेष्ट, इमली</p> <p>१० कन्टिनेन्टल मसलाहरु: मस्टर्ड पाउडर, कालो मरिच, सेतो मरिच, नून</p> <p>११ हर्वसहरु : वेसिल, तेजपात, Chives, Dill, Parsley, Marjoram, mint, sage, oregano, Rosemary, Tarragon, Thym इत्यादि ।</p> <p>१२ बोटल : Worcestershire, vinegar etc.</p> <p>१३ चाइनिज: Soy sauce, oyster sauce, tomato ketchup, black bean sauce, Five spices, wild pepper powder, Salt Pepper</p> <p>१४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१७ ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने</p> <p>१८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरु</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● म्यारिनेटिंग मसलाहरु तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरु क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● मिसावट नभएको सफा पाउडर मसलाहरु, Expire नभएको बोटल ससहरु, ताजा पिसेको मसलाहरु</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>म्यारिनेटिंग मसला :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● विभिन्न मसलाहरुको अवधारणा</li> <li>● अवयवहरु</li> <li>● बनाउने तरीकाहरु</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● इण्डियन मसलाहरु सुख्खा, पेष्ट र गोडा</li> <li>● कन्टिनेन्टल मसला र हर्वस, बोटल ससहरु</li> <li>● चाइनिज मसलाहरु, बोटल ससहरु</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरु ।</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरु:**

- ब्लेण्डर मेसिन, धुलो मसला राख्ने बट्टाहरु, रेफ्रिजेरेटर, धुलो सुख्खा: कालो मरिच, सेतो मरिच, अजिनोमोटो, टिमुर, स्टार एनिस (चक्री फूल) ।

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

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

## सब मोड्यूल ३.४: ब्रेड क्रम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो

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

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु ब्रेड क्रम्ब/ब्याटर/ब्रेड डो तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ ब्रेड क्रम्ब 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 क्रम्ब 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

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: ब्रेड क्रम्ब तयार गर्ने ।

कार्य 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 सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ ब्रेड (पाउरोटी) लाई छेउको कडा भाग काट्ने ।</p> <p>७ ब्रेड (पाउरोटी) लाई टुक्रा टुक्रा पारी एउटा Bakingtray मा राख्ने ।</p> <p>८ तातेको ओवनमा Bake गर्ने जवसम्म हल्का खैरो होस् ।</p> <p>९ ओवनबाट निकालेर चिसो बनाउने र ब्लेण्डरमा राखेर धुलो बनाउने ।</p> <p>१० चालेर हावा नछिर्ने बट्टामा बिको बन्द गरी राख्ने ।</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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्रेड क्रम्ब तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>एकनाशको सफा ब्रेड क्रम्ब</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>ब्रेड क्रम्ब :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्रेड क्रम्बको अवधारणा</li> <li>अवयवहरू</li> <li>बनाउने तरीकाहरू</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>१ किलो ब्रेडक्रम्बको लागि :</b></p> <p>१५०० ग्राम पुरानो राम्रो पाउरोटी</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Baking tray, Oven, चाल्ने जाली, हावा नछिर्ने बट्टा (बिको भएको) ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: व्याटर तयारी गर्ने ।

कार्य 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 तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ अण्डा फुटाएर एउटा सानो बाटा (Mixing bowl) मा राख्ने ।</p> <p>७ हिक्स्क (Whisk) ले बिस्तारै फिटने र अलि गरेर मैदा हाल्दै फिट्दै जाने ।</p> <p>८ पानी र नून हाल्ने र राम्ररी फिट्ने ।</p> <p>९ Strainer मा व्याटरलाई राम्रोसंग छानेर सफा बाटामा राख्ने ।</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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>व्याटर तयारी गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सफा, गिर्खा रहित नरम व्याटर</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>व्याटर तयारी :</b></li> <li>व्याटर तयार पार्ने अवधारणा</li> <li>अवयवहरू</li> <li>घोल्ने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> <li>अवयवहरू :</li> <li>अण्डा-२</li> <li>सफा पानी-५० िलि.</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>मैदा-६० ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- व्याटर फिटने (Whisk), मेडियम स्ट्रेनर, मिक्सिंग बल, सुर

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

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

कार्य 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 सुग्घर 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 मुछ्छने । 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 ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>जनरल/नान डो तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>राम्रो संग मुछ्छेको नरम डो</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>जनरल डो तयारी :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>जनरल डो अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा-१ किलो</li> <li>पानी-३०० मिलि</li> <li>नून-१५ ग्राम</li> <li>चिनी-६० ग्राम</li> <li>दुध-३०० मिलि.</li> <li>अण्डा-२ वटा</li> <li>बेकिंग पाउडर-१० ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- मैदा चाल्ने जाली, मुछ्छने Stainless steel को बाटा, छोप्ने मलमल कपडा ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- तयार डो लाई खुल्ला हावामा नछोपी नराख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

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

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ मैदालाई चालेर एउटा सफा Bowl मा राख्ने ।</li> <li>७ अण्डालाई फुटाएर राख्ने ।</li> <li>८ बांकी सवै अवयवहरू राखेर सफा हातले मुछेर doug बनाउने</li> <li>९ सफा मलमल कपडा भिजाएर छोपेर करीव १५ मिनेट राख्ने ताकी फुलोस् ।</li> <li>१० बराबर आठ भागमा विभाजन गरी डल्लो बनाउने ।</li> <li>११ सफा टेबुलमा अलि मैदा छरेर डल्लोलाई ६ ईन्चका गोलो रोटी बेल्ले ।</li> <li>१२ बेकिंग tray मा राखेर तातेको oven मा करीव आधा पकाएर राख्ने ।</li> <li>१३ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१४ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१५ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● राम्रो संग मुछेको नरम डो</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>जनरल डो तयारी :</b></li> <li>● जनरल डो अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● अवयव :</li> <li>● मैदा-१ किलो</li> <li>● बटर -५० ग्राम</li> <li>● ड्राई इष्ट-१५ ग्राम</li> <li>● पानी-३०० मिलि</li> <li>● नून-१५ ग्राम</li> <li>● चिनी-६० ग्राम</li> <li>● दुध-३०० मिलि.</li> <li>● अण्डा-२ वटा</li> <li>● बेकिंग पाउडर-१० ग्राम</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- बेकिंग ट्रे, Oven, बेल्ला (Rollar pin) .

सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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 नं. ५: क्रस्टी डो बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक 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 सफासुग्घर राख्ने ।                  ५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>क्रस्टी- डो बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- मैदालाई चालेर एउटा साने वाटामा राख्ने ।</li> <li>- बटररोरहल्का सँगमिसाउने, बालुवाजस्तैफुर्नुने गरी ।</li> <li>- बिचमा हल्का खाल्डो बनाउने ।</li> <li>- चिनी र अण्डा फुटाएर हाल्ने ।</li> <li>- हल्का सँग मुछ्ने र नरम डो तयार गर्ने ।</li> <li>- एपल पाई तयार गर्न यो डो लाई प्रयोग गर्ने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● क्रस्टी डो बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य सम्पादन क्रमिक रूपमा</li> <li>● सम्पादन भएका ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● सफासँग तयार गरिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>क्रस्टी- डो</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● क्रस्टी- डो बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रक्रिया</li> <li>● पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>क्रस्टी- डो बनाउन अवयव</b></p> <p>मैदा - २०० ग्राम                  चिनी - ६० ग्राम                  बटर - १०० ग्राम                  अण्डा - १ वटा                  नुन - १ चिम्टी                  भेनेला - केही</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing board, Mould, मैदा चाल्ने जाली

सुरक्षा तथा सावधानी:

- अण्डा फुटाएर राख्दा अण्डाको बोक्रा जान नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यास्थल सफा सुग्घर राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: स्पञ्ज केक बेस तयार गर्ने । (Vanuila Sponge)

कार्य चरणहरू	प्राविधिक 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><b>स्पञ्ज केक बेस बनाउने तरिका</b></p> <p>- एउटा साफा वल्लमा अण्डालाई फुटाएर राख्ने । - अण्डाको सेतो र पहिलो भागलाई छुट्याउने । - एउटा सफा मिक्सिङ वल्लमा अण्डाको सेतो भाग र चिनी राखेर नविराईकन Wire Whisk ले पुरा फिंज -(वाक्लो ) हुने गरी फिट्ने । - अण्डाको पहिलो भाग पनि राखेर फिट्ने । - छान्नेको मैदालाई विस्तारै राखेर (fuld) गर्ने र भेनिला राखेर हल्का मिसाउने । - बेक गर्ने Mould मा मिलाएर राख्ने । - १८० सेल्सियस (३५<sup>०</sup>F) को तापक्रम रहेको Oven मा करिब ३० मिनेट बेक गरेर पकाउने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चुल्लो</li> <li>कामगर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्पञ्जकेक बेस तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कायचरणहरू क्रमिक रुपमा</li> <li>सम्पादन भएका ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीक उपायहरू</li> <li>अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>स्पञ्ज केक बेस</b></p> <p>-क्रब्टी- डोवनाउने अवधारणा -अवयव -बनाउने प्रक्रिया -पुर्व सावधानी</p> <p><b>स्पञ्ज केक बेस बनाउन अवयव</b></p> <p>मैदा - १०० ग्राम चिनी - १०० ग्राम अण्डा - ४ वटा भेनिला - १ चम्चा</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- मिक्सिङ वल्ल, Wire Whisk /whisk mechine, बेकिङ, Mould/Tray, Oven

सुरक्षा तथा सावधानी:

- अण्डा र चिनी फिट्दा एकदम क्रिम जस्ता, बेक गर्दा उड्न वाट बचाउने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने
- कार्यास्थल सफा सुगंध राख्ने

## सब मोड्यूल ३.५: स्टक तयारी

समय : २ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

### बर्णन:

यसमा Stock तयारी गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको 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 : ३.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: भेजीटेबल स्टक तयार गर्ने ।

कार्य 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-enplace) गर्ने ।</p> <p>६ बाक्लो पिंध भएको स्टक पट तताउनुहोस् ।</p> <p>७ पानी खन्याउनुहोस र बाँकी सबै अवयवहरू राखेर उमाल्ने ।</p> <p>८ पानी उम्लनासाथ आगोको ताप कम गरी सिमर (Simmer) करीव १ घण्टा गर्ने ।</p> <p>९ मसिनो जालीमा छान्ने ।</p> <p>१० छानेर आएको भोललाई नै भेजीटेबल 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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, पकाउने चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, पकाउने नक्शा (Recipe), आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजीटेबल स्टक तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>स्टकको सफा सुगन्ध र स्तरीयता कायम भएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>भेजीटेबल स्टक :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजीटेबल स्टकको अवधारणा</li> <li>अवयवहरू (Ingredients)</li> <li>बनाउने तरीकाहरू</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>३ लिटर स्टकको लागि :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्याज, गाजर, सेलरी, लोक र सलगम-१ किलो</li> <li>बुके गानी (Bouquet garni)</li> <li>तेजपात, गेडा मरीच, थाईम र पार्सलीको दाथ सबै जम्मा गरेर सफा मलमलको कपडामा पोको पार्ने ।</li> <li>करीव २० ग्राम, पानी ३ लिटर</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चपिंग बोर्ड (हरियो), भेजीटेबल काट्ने छुरी, छान्ने जाली र स्टक पकाउने पट (Pot)

सुरक्षा तथा सावधानी :

- छुरी सावधानीपूर्वक चलाउने काट्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : ३ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. २: हवाईट स्टक तयार गर्ने ।

कार्य 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 हाडलाई टुक्रा पार्ने, बोसो सबै निकाल्ने । ७ हाडलाई बाक्लो पिंघ भएको भांडोमा राखी छुट्टै पानी हाली उमाल्ने, उमालेको पानीलाई फालेर सफा चिसो पानीमा हाडको टुक्राहरू पखाल्ने । ८ सोही भांडामा हाडसंग मिरेप्वाबुके गर्नी र ३.५ लिटर पानी हाल्ने । ९ सानो आगो (Simmering point) मा करीव ३ देखि ४ घण्टासम्म बिस्तारै पकाउने । १० बिस्तारै मसिनो जालीमा छान्ने । ११ छानेर आएको भोललाई चिसो गरी फिजमा राख्ने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>हवाईट स्टक तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>सापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सफा धमिलो नभएको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>हवाईट स्टक :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>हवाईट स्टकको अवधारणा</li> <li>अवयवहरू</li> <li>बनाउने तरीकाहरू</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>३ लिटर हवाईट स्टकको लागि अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken bone- १किलो(</li> <li>मिरेप्वा-१०० ग्राम</li> <li>बुकेगार्नी-१०० ग्राम</li> <li>पानी-३.५ लिटर</li> <li>छुट्टै पानी</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- बाक्लो पिंघ भएको भांडा, छान्ने मसिनो जाली, Vegetable काटन chopping board

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- Stock बनाउंदा नून नराख्ने, नचलाई पकाउने ।
- Stock पकाउंदा नउमाली तयार गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: ब्राउन स्टक तयार पार्ने ।

कार्य 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 सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ हड्डीलाई टुक्रागर्ने, त्यसमा रहेको Marrow वा Fat लाई फाल्ने ।</p> <p>७ फ्राई प्यानमा तेल तताउने ।</p> <p>८ हड्डीको टुक्राहरूलाई ब्राउन हुने गरी राम्रोसंग भुट्ट्ने ।</p> <p>९ स्टक पटमा पानी उमाल्ने र ब्राउन गरेको हड्डी पानीमा राख्ने ।</p> <p>१० Mirepoix लाई पनि हड्डी बाउन गरेको फ्राइ प्यानमा नै ब्राउन हुने गरी भुट्ट्ने र पानीमा राख्ने ।</p> <p>११ टोमाटो प्यूरी, गोलभेंडाको छांटकांट २ बुके गार्नी पानीमा राख्ने</p> <p>१२ Simmer heat मा कमसेकम ४ घण्टा पकाउने ।</p> <p>१३ मसिनो जालीमा छान्ने ।</p> <p>१४ चिसो पारेर फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>१५ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१६ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१७ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने</p> <p>१८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>ब्राउन कलर</li> <li>कम तेलयुक्त</li> <li>खुशबुदार</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>ब्राउन स्टक :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन स्टकको अवधारणा</li> <li>अवयवहरू</li> <li>बनाउने तरीकाहरू</li> </ul> <p><b>३ लीटर ब्राउन स्टकको लागि :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सफा ताजा हड्डी-१ किलो(mutton/buff bone)</li> <li>मिरेप्वा-२०० ग्राम -प्याज, लिक, सलगम, सेलरी र गाजर)</li> <li>गोलभेंडाको छांटकांट-६० ग्राम</li> <li>टोमाटो प्यूरी-५० मि.लि.</li> <li>बुके गार्नी-१ -तेजपाट, थाईम, गेडा मरिच र पार्सलीको दांथ मलमल कपडामा पोको पारेको)</li> <li>पानी-३.५ लीटर</li> <li>तेल-५० मि.लि.</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- हड्डी टुक्रा पार्ने Bone chopper knife, चपिङ्ग बोर्ड, भेजीटेबल काट्ने छुरी, स्टकपट, छान्ने मेडियम, स्ट्रेनर ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- हड्डी काट्दा उछिट्टिएर जान सक्छ ।
- Choppes वा छुरी चलाउंदा होशियार अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: फिस स्टक तयार गर्ने ।

कार्य 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 सुगधर राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ माछाको हड्डीलाई साना साना टुक्रा गरेर सफा पानीमा पखालेर पानी तर्काउने ।</p> <p>७ बाक्लो पिंध भएको भांडामा बटर तताउने र प्याजलाई केही मिनेट बफाउने र हड्डी राखेर भुट्टने</p> <p>८ पानी खन्याउने र बेकेगार्नी हालेर करीव २० मिनेटसम्म मधुरो आंचमा पकाउने ।</p> <p>९ मसिनो जालीमा छान्ने र कागतीको रस राखेर मिलाउने ।</p> <p>१० रेफ्रिजेरेटरमा चिसो भएपछि राख्ने ।</p> <p>११ स ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फिस स्टक तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सफा, सुगन्ध भएको भोलिय पदार्थ</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>फिस स्टक :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फिस स्टकको अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरिका</li> </ul> <p><b>२ लिटर फिस स्टकको लागि :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ताजा सफा माछाको हड्डी- १ किलो</li> <li>काटेको प्याज-६० ग्राम</li> <li>बटर-४० ग्राम</li> <li>बुर्के गर्नी-१</li> <li>कागतीको रस-२० मि.लि.</li> <li>पानी २.५ लि.</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चपिंग बोर्ड, बाक्लो पिंध भएको भांडा, छान्ने जाली ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- माछाको हड्डी काट्दा सावधानी राख्ने ।
- नूनको प्रयोग नगर्ने । Simmering heat मा स्टक पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## सब मोड्यूल ३.६: बेसिक कन्टिनेन्टल सस

समय : १२ घण्टा (सै) + २० घण्टा (ब्या) = ३२ घण्टा

### बर्णन:

यसबेसिक कन्टिनेन्टल सस तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु बेसिक कन्टिनेन्टल ससतयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ मायोनेज सस् बनाउन ।
- २ टोमाटो सस् बनाउन ।
- ३ भेलुटे सस् बनाउन ।
- ४ वेसामेल सस् बनाउन ।
- ५ स्पाग्नोल (ब्राउन) सस् बनाउन ।
- ६ हलान्डेज सस् बनाउन ।
- ७ Tartare sauce बनाउने ।
- ८ Cocktail sauce बनाउने ।
- ९ Soubise sauce बनाउने ।
- १० Mornay saucd बनाउने ।
- ११ Saffron sauce बनाउने ।
- १२ Suprem sauce बनाउने ।
- १३ Bercy sauce बनाउने ।
- १४ Normandy sauce बनाउने ।
- १५ Bearnaise sauce बनाउने ।
- १६ Maltaise sauce बनाउने ।
- १७ Chsreur sauce बनाउने ।
- १८ Mushroom sauce बनाउने ।
- १९ Diable/devil sauce बनाउने ।
- २० Red wine sauce बनाउने ।

### कार्यहरु:

- १ मायोनेज सस् बनाउने ।
- २ टोमाटो सस् बनाउने ।
- ३ भेलुटे सस् बनाउने ।
- ४ वेसामेल सस् बनाउने ।
- ५ स्पाग्नोल (ब्राउन) सस् बनाउने ।
- ६ हलान्डेज सस् बनाउने ।
- ७ Tartare sauce बनाउने ।
- ८ Cocktail sauce बनाउने ।
- ९ Soubise sauce बनाउने ।
- १० Mornay saucd बनाउने ।
- ११ Saffron sauce बनाउने ।
- १२ Suprem sauce बनाउने ।
- १३ Bercy sauce बनाउने ।
- १४ Normandy sauce बनाउने ।
- १५ Bearnaise sauce बनाउने ।
- १६ Maltaise sauce बनाउने ।
- १७ Chsreur sauce बनाउने ।
- १८ Mushroom sauce बनाउने ।
- १९ Diable/devil sauce बनाउने ।
- २० Red wine sauce बनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: मायोनेज (Mayonnaise) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सफा Mixing bowl मा अण्डा को पहेलो, नून, मरिच, mustard, केहि थोपा तेल र भिनेगर हालेर whisk ले नबिराईकन चलाउने ।</p> <p>७ थोपा थोपा तेल हाल्दै नबिराईकन चलाउँदै जाने mixture बाक्लो भएमा थोरै भिनेगर हालेर loose हुन दिने।</p> <p>८ माथि को process repeat गर्दै मायोनेज तयार गर्ने ।</p> <p>९ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मायोनेज सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मायोनेज सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>बनाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अण्डा को पहेलो भाग ३ वटा</li> <li>भेजेटेवल आयल ५००मि.ली</li> <li>भिनेगर ६० मि.ली.</li> <li>Mustard powder १ चिया चम्चा</li> <li>White pepper powder स्वादानुसार</li> <li>नून-स्वादानुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing bowl, wire whisk, spoons weighting machine etc.

सुरक्षा तथा सावधानी : :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक समय: १ घण्टा  
ब्यवहारिक समय: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: टोमेटो (Tomato) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Sauce Pan मा Olive Oil लाई गरम गर्ने र तेजपातलाई पड्काउने ।</p> <p>७ चप काटेको लहसुन, प्याज र Celery राखेर करिब २/३ मिनेट हल्का आँचमा Sauté गर्ने ।</p> <p>८ Tomato Concasse / Tomato Puree राखेर चलाउँदै पकाउने ।</p> <p>९ नून र मरिच राखेर स्वाद मिलाउने र पाके पछि अन्तिममा Basil / Oregano राखेर पूर्णता दिने ।</p> <p>१० अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)-४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(टोमेटो सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>राम्रो समिश्रण ।</li> <li>रातो वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>टोमेटो सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomato Concasse-३०० ग्राम</li> <li>Tomato Puree-१०० मि.लि.</li> <li>लहसुन (Chopped)2पोटी</li> <li>प्याज (Chopped)-४० ग्राम</li> <li>Celery (Chopped)-२० ग्राम</li> <li>Olive Oil-५० मि.लि.</li> <li>तेजपात-२ वटा</li> <li>नून र मरिच-स्वादानुसार</li> <li>बेसिल (Basil)-केही</li> <li>Oregano-१ चिया चम्चा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knife, Chopping board, Sauce Pot, Whisk, Strainer, Wooden Spatula, weighting mechine etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्य स्थल रआफु लाई सफा सुगंध राख्ने ।
- आगो र छुरि बाट बचने।
- सुरक्षा नियम अपनाउने।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: भेलुते (Veloute) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६ Sauce Pan मा वटरलाई पगाल्ने । ७ मैदा राखेर पकाउने (White Roux) तयार गर्ने । ८ चिकेन स्टकलाई विस्तारै खन्याउँदै Whisk ले चलाउने र एकपल्ट उम्लन दिने । ९ आगो कम गर्ने, मध्यम आँचमा करिब १५ मिनेट सम्म पकाउने । १० नून र सेतो मरिच हालेर स्वाद मिलाउने । ११ Medium Strainer मा सस्लाई छानेर सफा Pan मा राख्ने । १२ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (६ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेलुटे सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>गिर्खा रहित नरम ।</li> <li>सेतो वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भेलुटे सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>वटर-६० ग्राम</li> <li>मैदा-६० ग्राम</li> <li>चिकेन स्टक-१ लिटर</li> <li>नून-स्वादानुसार</li> <li>सेतो धुलो मरिच-स्वादानुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Sauce Pot, Whisk, Strainer, Wooden Spatula weighting mechine etc. etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगततथा कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- छुरि आगो तथा अन्य जोखिम बाट बच्ने।
- सुरक्षा नियम अपनाउने

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: वेसामेल (Bechamel) सस् तयार गर्ने ।

कार्य 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 व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Studded onion (प्याज मा तेज पत्ता बेरेर ल्वांग ले घोचेर बनाईको) हालेर धुध लाई उमालेर राख्ने ।</p> <p>७ सफा सस् पनमा वटर लाई पगाल्ने र मैदा हालेर white Roux तयार गर्ने ।</p> <p>८ दुध हालेर Whisk ले विस्तारै चलाउँदै जाने र उम्लन दिने ।</p> <p>९ मध्यम आँच मा १० देखि १२ मिनेट सम्म पकाउने र समय-समयमा चलाउने ।</p> <p>१० नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ Medium Strainer मा छान्ने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (६ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वेसामेल सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सफा</li> <li>गिर्खा रहित</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वेसामेल सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण गर्ने तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा-५० ग्राम</li> <li>वटर-५० ग्राम</li> <li>दुध-१ लिटर</li> <li>प्याज सानो-१ वटा</li> <li>तेजपत्ता-१ वटा</li> <li>ल्वाङ (Cloves)-५ वटा</li> <li>नून-स्वादानुसार</li> <li>सेतो मरिच-स्वादानुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, Sauce Pot, Whisk, Wooden Spatula, Strainer, weighting mechine इत्यादि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- आगो वाट बच्ने कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने
- सुरक्ष नियम अपनाउने

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: ब्राउन सस (Espagnole) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Sauce Pan मा वटरलाई पगाल्ने ।</p> <p>७ Mirepoix हालेर खैरो (Caramelized) हुने गरी भुट्टने ।</p> <p>८ मैदा हालेर पकाउने (Brown Roux) तयार गर्ने ।</p> <p>९ Tomato Puree हालेर मिसाउने ।</p> <p>१० Brown Stock विस्तारै खन्याउने र Whisk राम्रोसँग चलाउने ।</p> <p>११ एकपल्ट उम्लन दिने र Bouquet Garni राख्ने ।</p> <p>१२ आगो कमगर्ने र मध्यम आँचमा करिब २०/३० मिनेट सम्म पकाउने ।</p> <p>१३ Bouquet Garni निकालेर फाल्ने र सस्लाई (Medium Strainer) जालीमा राम्रोसँग छान्ने ।</p> <p>१४ पुनः उमाल्ने नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन सस तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>खैरो वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन सस तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वटर-५० ग्राम</li> <li>मैदा-५० ग्राम</li> <li>ब्राउन स्टक-१ लिटर</li> <li>Mirepoix-१०० ग्राम</li> <li>Tomato Puree-६० ग्राम</li> <li>Bouquet Garni-1 Bunch</li> <li>नून र मरिच-स्वादानुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, Chopping board, sauce pot, wooden spatula, whisk, medium strainer weighting mechine etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: हलान्डाईज (Hollandaise) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा भाँडोमा पानीलाई उमालेर राख्ने ।</p> <p>७ Mixing bowl मा अण्डाको पहेंलो भाग २ चम्चा मन तातोपानी, हल्का नून, Vinegar Mustard Powder राखेर Whisk ले फिंज आउने गरी चलाउने ।</p> <p>८ Mixing bowl लाई उम्लेको पानी माथि (आगो निभाउने) राख्ने र नबिराई चलाई राख्ने सो समयमा Melted Butter लाई तर्काउँदै चलाउँदै गर्ने र बाक्लो भएपछि केही थोपा भिनेगर राखेर चलाउँदै Hollandaise सस् तयार गर्ने ।</p> <p>९ नून र Curshed Pepper राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१० अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हलान्डाईज सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>पहेंलो वर्ण, नफाटेको ।</li> <li>आकर्षक नरम ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हलान्डाईज सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Egg Yolk (अण्डाको पहेंलो)-२ वटा</li> <li>Butter (Melted)- १०० ग्राम</li> <li>Taragon Vinegar- १ चम्चा</li> <li>Crushed Pepper-Few</li> <li>नून-स्वादानुसार</li> <li>Mustard Powder (सर्स्यूको धुलो)-१/२ चिया चम्चा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing bowl, Whisk, Water boiling pot, spoon, weighting machine etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने
- आगो तथा अन्य जोखिम बाट बच्ने
- सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: ०.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: टार्टर (Tartare) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) 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 Mixing bowl मा सबै अवयव संकलन गरेर wire whisk ले चलाएर मिसाउने ।</p> <p>७ कागतीको रस, नुन र मरिच को स्वाद मिलाउने ।</p> <p>८ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मायोनेज सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मायोनेज सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>बनाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>(१) मायोनेज सस् (२) chopped hard boiled egg. (३) Legg white (४) chopped gherkins- 2pc. (५) chopped shallots- 1 tsp (६) chopped capers- 1 tsp (७) chopped parsley- 1 tsp (८) कागती को रस- आधा चियाचम्चा</p>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing bowl, wire whisk, spoonsweighting machine etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी : :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: ०.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: ककटेल (Cocktail) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सफा Mixing bowl मा सबै अवयव संकलन गरेर wire whisk ले चलाएर मिसाउने।</p> <p>७ नुन र मरिच को स्वाद मिलाउने।</p> <p>८ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ककटेल सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ककटेल सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>बनाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>(१) मायोनेज सस्- 100 ml (२) Tomato ketchup- 40 ml (३) Tabasco सस् - few drops (४) Brandy- 25 ml (५) Worcestershire सस् - few drops (६) नुन र मरिच स्वादानुसार</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing bowl, wire whisk, spoons etc.

सुरक्षा तथा सावधानी : :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने,
- छुरि आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: सुवाइस (Soubise) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ काटेको प्याजलाई पानीमा उमालेर पकाउने</li> <li>७ पानी तारेर चिसोपार्ने र Blender मा Puree बनाएर राख्ने ।</li> <li>८ ससपटमा बटरलाई पगाल्ने र Puree बनाएको प्याजलाई हल्का पकाउने ।</li> <li>९ तयारी बेसामेल (Bechamel) सस् राखेर राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने र आवश्यकतानुसार क्रिम हालेर मिसाउने ।</li> <li>१० बाक्लो भएमा हल्का दुध राखेर मिलाउने ।</li> <li>११ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१२ अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुविसे सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा</li> <li>● धमिलो नभएको</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुविसे सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृत्या ।</li> <li>● भण्डारण गर्ने तरिका ।</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बेसामेल सस्-३०० मि.लि.</li> <li>● प्याज काटेको-१०० ग्राम</li> <li>● क्रिम -६० मि.लि.</li> <li>● नून र सेतो मरिच- स्वादानुसार ।</li> <li>● दुध - केहि।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, (Chopping board), Sauce Pot, Whisk, Wooden Spatula, Strainer, weighting mechine इत्यादि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाई मा ध्यान दिने।
- आगो वाट बच्ने। कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने
- सुरक्षा नियम अपनाउने।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: ०.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: मोर्ने (Mornay) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ वेसामेल सस् तयार गर्ने ।</li> <li>७ अण्डाको पहेंलो भाग र चिजलाई राम्रोसँग मिसाउने र वेसामेल सस्मा राम्रोसँग मिसिने गरी काठको ड्राविलो (Wooden Spatula) ले चलाउने ।</li> <li>८ अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मोर्ने सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा</li> <li>● धमिलो नभएको</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मोर्ने सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण गर्ने तरिका ।</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वेसामेल सस्-५०० मि.लि.</li> <li>● अण्डाको पहेंलो भाग-२ वटा</li> <li>● चिज (Grated)-५० ग्राम</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो Sauce Pot, Whisk, Wooden Spatula, Strainer इत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाई मा ध्यान दिने
- आगो वाट बच्ने कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने
- सुरक्षा नियम अपनाउने

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: ०.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ११: साफ्रोन (Saffron) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ वेसामेल सस् तयार गर्ने ।</li> <li>७ तातो दुधमा Saffron राखेर करिब ५ मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने ।</li> <li>८ तयार गरिएको तातो वेसामेल सस्मा साफ्रोन र दुधको मिश्रण खन्याउदै राम्रोसंग मिसिने गरी चलाउने ।</li> <li>९ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१० अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● साफ्रोन सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा</li> <li>● धमिलो नभएको -पहेलो बर्ण</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादन का अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● साफ्रोन सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण गर्ने तरिका ।</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वेसामेल सस्-५०० मि.लि.</li> <li>● उमालेको दुध-६० मि.लि.</li> <li>● साफ्रोन (Saffron)- आधा चिया चम्चा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knife, Chopping board, Sauce Pot, Whisk, Strainer, Wooden Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगततथा कार्य स्थल को सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- आगो तथा छुरि बाट बच्ने ।
- सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: ०.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२: सुप्रिम (Suprem) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p><b>भेलुटे सस् तयार गर्ने ।</b></p> <p>६ Egg Yolk र Fresh Cream एउटा कचौरामा फिट्टने र भेलुटे सस्मा खन्याउने Whisk ले चलाएर राम्रोसँग मिसाउने ।</p> <p>७ White Wine र Lemon Juice पनि सँगसँगै राखेर चलाउँदै सस्सँग मिसिन दिने ।</p> <p>८ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>९ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुप्रिम सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>राम्रो समिश्रण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सुप्रिम सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्नेविधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेलुटे सस्-५०० ग्राम</li> <li>White Wine-५० मि.लि.</li> <li>Lemon Juice-१ चिया चम्चा</li> <li>Fresh Cream-६० ग्राम</li> <li>Egg Yolk (अण्डाको पहेँलो)-२ वटा</li> <li>नून र मरिच- स्वादानुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो कचौरा व्हिस्क काठको डाबिलो ईत्यादि।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- छुरि आगो तथा अन्य जोखिम बाट बच्ने।
- सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १३: बेर्सि (Bercy) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सस् पट मा वाईन र छयापीलाई नरम हुने गरी पकाउने।</p> <p>७ लेमन जूस हालेर केहि सुक्न दिने।</p> <p>८ तयारि फिस भेलुटे राखेर राम्रो संग मिसिने गरि चलाउने ।</p> <p>९ frozen बटर हालेर बटर पग्लने यरि चलाउने।</p> <p>१० नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ सस् लाई छानेर सफा पटमा राख्ने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बेर्सि सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>सेतो वर्ण, नफाटेको ।</li> <li>आकर्षक नरम ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बेर्सि सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-छयापी मसिनो काटेको-५० ग्राम</li> <li>व्हाईट वाईन १५० मि.ली</li> <li>फिस भेलुटे ५०० मि.ली</li> <li>लेमन जूस १ ठुलो चम्चा</li> <li>-Butter (Frozen)-१० ग्राम</li> <li>-नून र मरिच -स्वादानुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing bowl, Whisk, Water boiling pot, spoon etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।
- आगो तथा अन्य जोखिम वाट बच्ने
- सुरक्षा नियम अपनाउने।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
ब्यवहारिक: ०.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १४: नोरमान्डि (Normandy) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सस् पट मा बटर लाई पगाल्ने। ७ मस्ररुम हालेर saute गर्ने । ८ फिस भेलुटे हालेर करिब १० मिनेट सानो आगोमा चलाउँदै पकाउने र बाक्लो हुन गएमा केहि stock राखेर मिलाउने। ९ लेमन जूस हालेर केहि सुकन दिने । १० एउटा कचौरामा Egg yolk र cream लाई फिटेर Liaison तयार गर्ने । ११ पकाई राखेको सस्मा विस्तारैखन्याएर चलाउँदै मिसाउने । १२ नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने । १३ सस् लाई छानेर सफा पटमा राख्ने । १४ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>नोरमान्डि सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>सेतो वर्ण, नफाटेको ।</li> <li>आकर्षक नरम ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>नोरमान्डि सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mushroom trimmings</b> काटेको- १०० ग्राम</li> <li>फिस भेलुटे ५०० मि.ली</li> <li>लेमन जूस १ ठुलो चम्चा</li> <li>-Butter -३० ग्राम।</li> <li>Egg yolk- २वटा।</li> <li>Cream- १०० मि.ली</li> <li>-नून र मरिच -स्वादानुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing bowl, Whisk, Water boiling pot, spoon etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने
- आगो तथा अन्य जोखिम बाट बच्ने
- सुरक्षा नियम अपनाउने।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १५: वियरनेज (Bearnaise) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Hollandaise सस् तयार गर्ने ।</p> <p>७ सस् पट मा बाईन गरम गर्ने र छ्यापी लाई नरमहुने गरि वाइन मा पकाउने।</p> <p>तयार Hollandaise सस्मा Shallot र Taragon राखेर मिसाउने ।</p> <p>८ अभिलेख राख्ने</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वियरनेज सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>आकर्षक पहेलो वर्ण ।</li> <li>राम्रो मिश्रण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वियरनेज सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hollandaise सस्- ५०० ग्राम</li> <li>व्हाईट बाईन १०० मि.ली</li> <li>छ्यापी (मसिनो काटेको)-३० ग्राम</li> <li>Terragon (मसिनो काटेको)-१ ठुलो चम्चा</li> <li>नून मरिच धूलो स्वाद अनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping Board), Sauce Pot, Mixing bowl, Whisk, Spoon etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगतसरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १६: माल्टेज (Maltaise) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ तयारि हलाण्डेज सस्मा orange zest र juice राम्रो संग मिसाउने ।</p> <p>७ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>८ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>माल्टाईज सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>खैरो वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>माल्टाईज सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हलाण्डेज सस्-300 mm</li> <li>Orange juice-500 mm</li> <li>Orange zest ( मसिनोकाटेको -१ चम्चा</li> <li>नून र मरिच-स्वादानुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, Chopping board, stock pot, wooden spatula, whisk, medium strainer etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगतसरसफाई लाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १७: सास (Chasseur) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ ब्राउन (Espagnol) सस् तयार गर्ने ।</p> <p>७ सस् Pan मा मसिनो काटिएको छ्यापी (२० ग्राम) र White Wine (२०० मि.लि.) राखेर उमालेर हल्का सुकन (१५० मि.लि.मा भार्ने) दिने ।</p> <p>८ मसिनो काटेको च्याउ, Tomato Concasse, र Chopped Parsley हालेर चलाउने ।</p> <p>९ ब्राउन सस्/Demi-glace (२५० मि.लि.) हालेर मिसाउने र करिब पाँच मिनेट मधुरो आँचमा पाकन दिने ।</p> <p>१० नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>च्यासर सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>च्यासर सस् तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन सस्/Demi-Glace -500 mm</li> <li>छ्यापी/प्याज (Chopped) – 1tsp</li> <li>च्याउ (Chopped) – 50 gm</li> <li>Tomato Concasse – 20 gm</li> <li>Chopped Parsley – 1s tsp</li> <li>White Wine – 60 mm</li> <li>नून र मरिच- स्वाद अनुसार</li> <li>वटर (Frozen) – 15 gm</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, Chopping board, sauce pan, whisk, wooden, spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगतसरसफाइलाई लाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १८: मसरुम (Mushroom) सस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ ससपानमा बटरलाई पगाल्ने ।</p> <p>७ मसिनो काटेको प्याज र लहसुनलाई हल्का नरम हुने गरी Saute गर्ने ।</p> <p>८ मसिनो काटेको च्याउ (Mushroom) राखेर करिब ३ देखि ४ मिनेट सम्म नरम हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९ White Wine खन्याएर उम्लन दिने र आगो कम गरेर २ देखि ३ मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>१० क्रिम/Bechamel सस हालेर मिसाउने र मधुरो आँच (Simmer) मा ६ देखि ८ मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>११ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मसरुम सस तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मसरुम सस तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बटर-२० ग्राम</li> <li>लहसुन (मसिनो काटेको)-१ पोटी</li> <li>प्याज (मसिनो काटेको)-३० ग्राम</li> <li>च्याउ (मसिनो काटेको)-१०० ग्राम</li> <li>क्रिम/Bechamel- ३०० मि.लि.</li> <li>White Wine- १०० मि.लि.</li> <li>नून र मरिच- स्वादानुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो (chopping board), sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.५ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
कव्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १९: डेभिल (Diable/Devil) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) 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 सस्पान मा बटरलाई हल्का आँचमा पगाल्ने ।</p> <p>७ मसिनो काटेको प्याज/छ्यापीलाई नरम हुने गरी Saute गर्ने ।</p> <p>८ White Wine र Vinegar हालेर करिब ३ देखि ४ मिनेट उमाल्ने ।</p> <p>९ आगोलाई कम गर्ने Demi-glace, crushed pepper र Tabasco हालेर मधुरो आँचमा Simmering गर्ने ।</p> <p>१० सस् लाई हल्का बाक्लो हुने गरि तयार गर्ने ।</p> <p>११ नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ Chopped parsley राखेर पूर्णता दिने ।</p> <p>१३ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>डेभिल सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>डेभिल सस् तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>Cutting Process</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बटर-२० ग्राम</li> <li>प्याज (मसिनो काटेको)-३० ग्राम</li> <li>White Wine-१०० मि.लि.</li> <li>Vinegar-५० मि.लि.</li> <li>Crushed pepper- १/२ चिया चम्चा</li> <li>Tabasco-१/२ चिया चम्चा</li> <li>Brown Sauce/Demi-glace-२०० मि.लि.</li> <li>नून-स्वादानुसार</li> <li>Chopped parsley- केही</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, chopping board, sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगतसरसफाई लाई ध्यान दिने, छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. २०: रेड वाइन (Red wine) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Sauce Pan मा वटर पगाल्ने र मसिनो काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>७ Redwine, Balsamic vinegar, honey र rosemary हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>८ आधा सुक्ने गरी उमाल्ने ।</p> <p>९ ब्राउन स्टक (Brown Stock) राखेर चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>१० नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ टुक्रा काटेको Frozen Butter राखेर Whisk ले राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (६ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेड वाइन (Redwine) सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रेडवाइन (Redwine) सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वटर-३० ग्राम</li> <li>प्याज (मसिनो काटेको)-२० ग्राम</li> <li>रेड वाइन (Redwine)- ६०० मि.लि.</li> <li>Balsamic Vinegar-१ चिया चम्चा</li> <li>मह (Honey)-१ चम्चा</li> <li>Brown Stock-६०० मि.लि.</li> <li>नून र मरिच-स्वादानुसार</li> <li>Rose mary-१ टुक्रा</li> <li>Frozen butter-३० ग्राम</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो chopping board, sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगतसरसफाई लाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## सब मोड्यूल ३.७: इन्डियन ग्रेभि

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

### बर्णन:

यस सब-मोड्यूलमा इन्डियन ग्रेभि तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इन्डियन ग्रेभि तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्

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

### कार्यहरु :

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



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: फ्रेस ग्रेभी बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ एउटा सफा ससपानमा तेललाई तताउने, तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल दालचिनीलाई पडकाउने ।</li> <li>७ चप अनियन हालेर कल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, अदुवा, लहसुनको पेष्ट पनि हाल्ने र सुगन्ध आउने गरी भुट्ने ।</li> <li>८ बाकी रहेको सुख्खा मसलाहरू सबै हाल्ने १ मिनेट जति भुट्ने ।</li> <li>९ चप टोमेटो हाल्ने र आवश्यक परेमा हल्का पानी हालेर पकाउने ।</li> <li>१० फ्रेस ग्रेभी तयार भयो ।</li> <li>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फ्रेस ग्रेभी बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● यथाशिघ्र तुरुन्त बनिने</li> <li>● स्वादिलो ग्रेभी</li> <li>● एकैनासको कटिड</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● आकर्षक तरीकाले सजिएको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>फ्रेस ग्रेभी :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फ्रेस ग्रेभी बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रकृया</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>फ्रेस ग्रेभी बनाउन अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तेल-३० मि.लि.</li> <li>● चप अनियन-३०० ग्राम</li> <li>● चप टोमेटो-१५० ग्राम</li> <li>● लहसुन अदुवा पेष्ट-२० ग्राम</li> <li>● बेसार-१ चिम्टि</li> <li>● जीरा धुलो- १ चिया चम्चा</li> <li>● धनियां धुलो- १ चिया चम्चा</li> <li>● गरम मसला-आधा चिया चम्चा</li> <li>● नून-स्वाद अनुसार</li> <li>● धुलो खुर्सानी- १ चिया चम्चा</li> <li>● ल्वांग दालचिनी सुकुमेल- ५ ग्राम</li> <li>● तेजपात-२ बटा</li> </ul>

### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- काठको दाबिलो, ससपान, चपिंग बोर्ड, छुरी ।

### सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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 : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: रेड ग्रेभि तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ सफा कराहीमा घ्यूलाई गरम गर्ने ।</p> <p>७ तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चीनीलाई पड्काउने ।</p> <p>८ Chopped Tomato अदुवा लहसुन Paste राखेर नरम हुने गरी पकाउने ।</p> <p>९ ब्राउन अनियन पोष्ट (Brown Onion Paste) काजु Paste, Hanged Yoghurt र Tomato Puree हालेर राम्रोसँग चलाउने ।</p> <p>१० खुर्सानी धुलो, जिरा धुलो, धनियाँ धुलो, बेसार हालेर मध्यम आँचमा राम्रोसँग विस्तारै पकाउने ।</p> <p>११ नून राखेर स्वाद मिलाउने र गरम मसला हालेर चलाउने</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (६ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेड ग्रेभि तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>नरम ग्रेभि ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>रेड ग्रेड तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>आवश्यक मसलाहरू</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brown Onion Paste-300Grms.</li> <li>Cashew Nut Paste-100 Grms.</li> <li>Garlic and Ginger Paste-50 Grms</li> <li>Hanged yoghurt-100Grms.</li> <li>Chopped Tomato-200Grms.</li> <li>Tomato Puree-200Grms.</li> <li>Ghee/Oil-60Grms.</li> <li>Cumin powder-1Tsb</li> <li>Turmeric powder-1Tsb</li> <li>Garam Masala-1 Tsb</li> <li>Bayleaf-3</li> <li>ल्वाड, सुकुमेल दाल्चीनी, नून-30Grms</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- knives, chopping board, कराही, डाडु, पन्थु, इत्यादि.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: एलो (Yellow gravy) ग्रेभि तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव, (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने</li> <li>६. कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने ।</li> <li>७. तेजपात, ल्वाङ, सुकुमेल र दाल्चिनीलाई पडकाउने ।</li> <li>८. मसिनो काटेको प्याज र G.G, paste हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने ।</li> <li>९. मसिनो काटेको गोलभेडा हाल्ने र नरम हुने गरी पकाउने ।</li> <li>१०. बेसार, धनियाँ पाउडर, जिरा पाउडर, खुर्सानी पाउडर हालेर पाक्ने गरी पकाउने</li> <li>११. Tomato puree हालेर मध्यम आँचमा विस्तारै पकाउने, आवश्यक भए हल्का पानी राखेर पाक्न दिने ।</li> <li>१२. नून राखेर स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१३. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (ingredients)</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एलो ग्रेभि (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● स्तरिय</li> <li>● पहेलो आकर्षक वर्ण ।</li> <li>● बाहिरि तत्व नरहेको ।</li> <li>● नरम</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एलो ग्रेभी (Yellow gravy) बनाउने अवधारण ।</li> <li>● अवयव ।</li> <li>● आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>● मिश्रण प्रणाली</li> <li>● पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>● भण्डारण ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Onion paste- ८० ग्राम</li> <li>● Tomato (chopped) -६० ग्राम</li> <li>● Tomato Puree- १०० ग्राम</li> <li>● G.G. paste -२ टू. च.</li> <li>● धनियाँ पाउडर - १ टू. च.</li> <li>● जीरा पाउडर - १ चि. च.</li> <li>● खुर्सानी पाउडर - १ चि. च.</li> <li>● घ्यू - ५० ग्रा</li> <li>● तेजपात - २ वटा</li> <li>● ल्वाङ, सुकुमेल, दालचिनी, केहि</li> <li>● नून - स्वादानुसार</li> <li>● बेसार - १ चिया चम्चा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक, छुरी, अचानो, (chopping Board), कराही, Blender, डाडु-पन्यू ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिन ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: ब्राउन ग्रेभि (Brown gravy) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयवसंकलन गर्ने ।</li> <li>व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने</li> <li>खैरो (Brown) हुने गरी Deep fry गरेको प्याजलाई ब्लेण्डरमा Puree बनाउने ।</li> <li>Sauce pan मा तेल गरम गर्ने ।</li> <li>गरम तेलमा तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दालचिनीको टुकालाई पड्काउने ।</li> <li>Brown प्याजको Puree संग पिसेको अदुवा र लसुनलाई हल्का भुट्टेने ।</li> <li>जिरा, धनियाँ, खुर्सानी र वेसार हालेर पाकन दिने (आवश्यक भए हल्का पानी हाल्ने) ।</li> <li>नूनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>काजू पेष्ट (Cashew paste) हालेर केही मिनेट पकाउने र क्रिम हालेर पूर्णता दिने</li> <li>अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव- रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन ग्रेभि (Brown Gravy) तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक खैरो वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राउन ग्रेभी (Brown gravy) तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव ।</li> <li>आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>भण्डारण ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fried onion- १०० ग्राम</li> <li>अदुवा पिसेको - २ ठूलो चम्चा</li> <li>लसुन पिसेको - १ ठूलो चम्चा</li> <li>Cashew paste - ३ ठूलो चम्चा</li> <li>तेजपात - २ वटा</li> <li>सुकुमेल - ३-४ वटा</li> <li>ल्वाड - ३-४ वटा</li> <li>दालचिनी - १ टुक्रा</li> <li>जिरा पाउडर - १ चिया चम्चा</li> <li>धनियाँ पाउडर - १ चिया चम्चा</li> <li>खुर्सानी पाउडर - १/२ चि. चम्चा</li> <li>वेसार - १/२ चिया चम्चा</li> <li>गरम मसला - १ चिया चम्चा</li> <li>क्रिम - २ ठूलो चम्चा</li> <li>नून स्वाद अनुसार</li> <li>तेल - ५० मि.ली</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, chopping board, sauce pna, karahi, spatula, etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: व्हाइट (White gravy) ग्रभि तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६. एउटा Bowl मा दहि, Cashew Paste र खुवा हालेर राम्रोसंग फिटेर राख्ने</li> <li>७. सफा कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने र सुकुमेल र तेज पातलाई पडुकाउने ।</li> <li>८. Onion paste, ginger paste, garlic paste, green chilli हालेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्टने ।</li> <li>९. काजु, खुवा र दहिको घोल राखेर चलाउने र विस्तारै मधुरो आँचामा पक्ने दिने । ( आवश्यकता अनुसार पानी हाल्ने) ।</li> <li>१०. नून र सेतो मरिचको धुलो राखेर स्वाद मिलाउने</li> <li>११. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चुल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (ingredients)</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्हाइट ग्रेभि (White Gravy) तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● स्तरिय</li> <li>● आकर्षक सेतो वर्ण ।</li> <li>● बाहिरि तत्व नरहेको ।</li> <li>● नरम स्वादिलो ग्रेभी ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्हाइट ग्रेभी (White gravy) तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव ।</li> <li>● आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>● मिश्रण प्रणाली</li> <li>● पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>● भण्डारण ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Onion paste - 200g</li> <li>● Cashew paste - 150g</li> <li>● Garlic paste - 1tbsp</li> <li>● Girger paste - 1 tbsp</li> <li>● खुवा - ६० ग्राम</li> <li>● Hanged yoghurt - 100g</li> <li>● Green chilli (chopped) - 2 chillies</li> <li>● White repper powder - १ चिया चम्चा</li> <li>● सुकुमेल ६ वटा</li> <li>● नून स्वादानुसार</li> <li>● घ्यू ५० ग्राम</li> <li>● तेजपाट २ वटा</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक, छुरी, अचानो, (choping Board), कराही, Blender, डाडु-पन्यू ईत्यादि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: ग्रिन ग्रेभि (Green gravy) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने</li> <li>६. कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने ।</li> <li>७. मसिनो काटिएको प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>८. पिसेको अदुवा, लसुन, हरियो खुर्साना, जिरा पाउडर र खुर्साना पाउडर राखेर हल्का बास्ना आउने गरी भुट्ने ।</li> <li>९. पालक प्यूरी राखेर मिसिने गरी चलाउने</li> <li>१०. आवश्यक अनुसार पानी राखेर मधुरो आँचमा विस्तारै पाकन दिने</li> <li>११. नून र गरम मसला हालेर चलाउने ।</li> <li>१२. नूनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१३. कसुरी मेठी र जायफलको पाउडर राखेर चलाउने ।</li> <li>१४. स्वाद बढाउन क्रिम राखेर चलाउने ।</li> <li>१५. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चुल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● -आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (ingredients)</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिन ग्रेभि (Green Gravy) तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● स्तरिय</li> <li>● हरियो वर्ण ।</li> <li>● नरम सुगन्धित ग्रेभी ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिन ग्रेभी (Green gravy) तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव ।</li> <li>● आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>● मिश्रण प्रणाली</li> <li>● पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>● भण्डारण ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पालक प्यूरी - ३०० ग्रा.</li> <li>● अदुवा लसुन पिसेको - २ ठूलो चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्साना मसिनो कोटेको -२ बटा</li> <li>● प्याज मसिनो काटेको - ४० ग्राम</li> <li>● घ्यू, तेल - ४० ग्राम</li> <li>● जिरा पाउडर - १ चि.च.</li> <li>● खुर्साना पाउडर - १/२ चिया चम्चा</li> <li>● गरम मसला - १/२ चिया चम्चा</li> <li>● कसुरी मेठी - १ चियाचम्चा</li> <li>● नून स्वादानुसार</li> <li>● क्रिम - ५० ग्रा.</li> <li>● जायफल - एक चिम्टी</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, chopping board. Pot, strainer, blender, spatula, etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## सब मोड्यूल ३.८: चाइनिज सस

समय : ८ घण्टा (सै) + १६ घण्टा (ब्या) = २४ घण्टा

### बर्णन:

यस सब मोड्यूलमा चाइनिज सस तयार गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको समापन पछि 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 : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: मञ्चुरियन (Manchurian) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने</li> <li>६. Sauce pan मा तेललाई गरम गर्ने ।</li> <li>७. प्याज, अदुवा, लसुन र सेलेरी हरियो खुर्सानी (Celery) लाई करिब दुई मिनेट Saute गर्ने ।</li> <li>८. नून, मरिच र सोयसस् हालेर चलाउने ।</li> <li>९. स्टक (Stock) खन्याउने, चलाउने र उम्लन दिने ।</li> <li>१०. Corn flour र पानीको घोललाई विस्तारै खन्याएर Whisk ले आवश्यकता अनुसार बाक्लो बनाउने ।</li> <li>११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने</li> <li>१२. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चुल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>● रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मञ्चुरियन सस्तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● स्तरिय</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक वर्ण ।</li> <li>● स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मञ्चुरियन सस् तयार</li> <li>● गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव ।</li> <li>● आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>● मिश्रण प्रणाली</li> <li>● पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>● भण्डारण ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तेल - ३ ठूलो चम्चा</li> <li>● प्याज मसिनो काटेको - ४० ग्रा.</li> <li>● सेलेरी मसिनो काटेको - २० ग्रा.</li> <li>● हरियो खुर्सानी मसिनो काटेको - १५ ग्रा.</li> <li>● अदुवा मसिनो काटेको - १ चम्चा</li> <li>● लसुन मसिनो काटेको - १ चम्चा</li> <li>● सोयसस् - १ ठूलो चम्चा</li> <li>● स्टक - १ लिटर</li> <li>● नून र मरिच - स्वादानुसार</li> <li>● Cornflour+water आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, chopping Board, Sauce pan, Chinese wok, ladle, Whisk, Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थल र व्यक्तिगतसरसफाई लाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: हट एण्ड सावर (Hott and sour) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>पूर्व तयारी गर्ने ।</li> <li>सबै अवयव (Cornflour बाहेक) संकलन गरेर सफा Sauce pan मा हालेर उम्लन दिने ।</li> <li>नून, मरिच र सोय सस् हालेर चलाउने ।</li> <li>आवश्यकता अनुसार (Cornflour) को घोल राखेर चलाउने र हट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने ।</li> <li>अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>पिरो अमिलो स्वाद ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव ।</li> <li>आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>भण्डारण ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>ऋवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomato puree - १०० मि.लि.</li> <li>Vinegar - ५० मि.लि.</li> <li>चिनी - ५ ग्राम</li> <li>Chilli paste - २ ठूलो चम्चा</li> <li>Black pepper powder salt स्वाद अनुसार</li> <li>कर्न फ्लावर र पानीको घोल आवश्यकता अनुसार</li> <li>Stock - २०० मि.लि.</li> <li>Soysauce - १ ठूलो चम्चा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक, छुरी, अचानो, (chopping Board), Sauce pan, Whisk, ladle, Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: स्वीट एण्ड सावर (Sweet and sour) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी गर्ने ।</li> <li>६. Sauce pan मा Stock लाई उमाल्ने ।</li> <li>७. बाकी सबै (Cornflour बाहेक) अवयव उम्लेको स्टकमा राख्ने र whisk ले राम्रोसंग मिसिने गरी चलाउने ।</li> <li>८. नून र सोया सस् हाल्ने र चलाउने ।</li> <li>९. कर्न फ्लावरे (Cornflour) को घोललाई विस्तारै आवश्यकता अनुसार खन्याउने र whisk ले चलाउने आवश्यकता अनुसार वाक्लो सस् तयार गर्ने ।</li> <li>१०. अमिलो र गुलियो स्वाद मिलाउने ।</li> <li>११. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चुल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>● रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वीट एण्ड सावर सस्तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● स्तरिय</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● अमिलो गुलियो स्वाद ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वीट एण्ड सावर सस्तयार</li> <li>● गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव ।</li> <li>● आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>● मिश्रण प्रणाली</li> <li>● पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>● भण्डारण ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्टक Stock - १ लिटर</li> <li>● Tomato puree - ४० मि.लि.</li> <li>● चिनी - ३ चम्चा</li> <li>● Redwine vinegar- १०० मि.लि.</li> <li>● सोयसस् - १ ठूलो चम्चा</li> <li>● Tomato ketchup - २ ठूलो चम्चा</li> <li>● Pineapple juice - २ ठूलो चम्चा</li> <li>● कर्न फ्लावर र पानीको घोल</li> <li>● आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक, छुरी, अचानो, Sauce pan. Chinese wok whisk, ladleSpatula etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: हट सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ Mise- en place गर्ने</p> <p>६ प्याज, लहसुन, सेलेरी र गोलभेडा लाई मसिनो काटेर अलग अलग राख्ने ।</p> <p>७ सुख्खा खुर्सानीलाई सफा संग केलाएर पानीमा करिब १५ मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने।</p> <p>८ भिजाईएको खुर्सानीलाई उमालेर पकाउने र सेलाउन दिने ।</p> <p>९ खुर्सानीलाई Blender मा blend गरेर puree तयार गर्ने ।</p> <p>१० Wok मा तेल गरम गर्ने Star Anish, प्याज, लहसुन र सेलेरीहश्रलाई हल्का भुट्ने।</p> <p>११ गोलभेडा, खुर्सानी को Puree,tomatopuree र सोय् सस् हालेर पाकन दिने</p> <p>१२ नुन हालेर स्वाद मिलाउने।</p> <p>१३ अभिलेख राख्ने।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (८ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हट सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>चाइनिज तरिका ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>पिरो लहसुनको सुगन्ध भएको ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हट सस् गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>बनाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुख्खा खुर्सानी १०० ग्राम.</li> <li>प्याज ५० ग्राम.</li> <li>लहसुन २० ग्राम.</li> <li>सेलेरी २० ग्राम.</li> <li>रातो गोलभेडा १०० ग्राम.</li> <li>Tomato puree ६०मि.ली.</li> <li>Star Anish केहि.</li> <li>सोय् सस् २ चम्चा.</li> <li>नुन स्वादानुशार</li> <li>तेल १०० मि.ली.</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, Chopping board, blender, Chinese wok, ladle, mixing bowl etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: हट गार्लिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) 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 bowl (बाटा) मा चिनी, Rice Wine Vinegar, Rice Wine, Chili Paste, तिलको तेल (Sesame Oil), र सोयसस् हालेर Whisk ले चलाउने ।</p> <p>७ एउटा सानो कचौरामा Corn Flour सँग चिसो पानी राखेर घोल तयार गर्ने ।</p> <p>८ Chinese Wok (चाइनिज कराही) मा तेल राखेर गरम गर्ने ।</p> <p>९ मसिनो काटेको लहसुन (Chopped Garlise) हाल्ने हल्का खैरो, वास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>१० Mixing bowl मा तयार गरिएको मिश्रण हालेर उमाल्ने र चलाउने ।</p> <p>११ Corn flour को घोल हालेर बिस्तारै चलाएर बाक्लो सस् तयार गर्ने ।</p> <p>१२ नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३ अभिलेख राख्ने । (आवश्यक भए M.S.G. प्रयोग गर्ने)</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (६ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हट गार्लिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>चाइनिज तरिका ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>पिरो लहसुनको सुगन्ध भएको ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p>● हट गार्लिक सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>● अवयव (Ingredients)</p> <p>● मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>● पकाउने प्रकृया ।</p> <p>● भण्डारण तरिका ।</p> <p>● पूर्व सावधानी ।</p> <p>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chili Paste-30 Grms.</li> <li>Chopped Garlic-20 Grams.</li> <li>Rice Wine Vinegar-३० मि.लि.</li> <li>Sugar-१ चम्चा</li> <li>Soy Sauce-२ ठूलो चम्चा</li> <li>Rice Wine-३० मि.लि.</li> <li>SasameOil-१ ठूलो चम्चा</li> <li>तेल (Oil)-३० मि.लि.</li> <li>नून स्वादानुसार</li> <li>Corn flour-१ चिया चम्चा</li> <li>Water (पानी)-२ ठूलो चम्चा</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, Chopping board, blender, Chinese wok, ladle, mixing bowl etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: लेमन (Lemon) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Sauce Pan लाई गरम गर्ने, कागतीको रस, Stock, Ricewine, Lemon zest र चीनी राखेर उमाल्ने ।</p> <p>७ आगो कम गरेर मध्यम आँचमा ८ देखि १० मिनेट सम्म पकाउने ।</p> <p>८ Cornstarch रपानी घोलेर बिस्तारै खन्याउँदै</p> <p>९ Whisk ले चलाउँदै जाने र आवश्यक अनुशार ससलाई बाक्लो हुन दिने ।</p> <p>१० नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ Spring onion (आवश्यक भए) हाल्ने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>लेमन सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लेमन सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कागतीको रस - ८० मि.लि.</li> <li>Lemon zest (julienne) – 1 lemon.</li> <li>○ stock- 500 ml</li> <li>○ चिनी - ४ ठुलो चम्चा</li> <li>● Rice wine - ६० मि.लि.</li> <li>● Spring Onion - १ चम्चा</li> <li>● Corn starch - २ ठुलो चम्चा र चिसो पानी</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो chopping board, sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: माण्डारिन (Mandarin) सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. Orange Juice, Mandarin Flesh अदुवा, सोय सस् र चीनी लाई Sauce pan मा राखेर उमाल्ने</p> <p>७. Cornflour र पानीको घोल बिस्तारै खन्याएर सस्लाई आवश्यकता अनुसार बाक्लो बनाउने ।</p> <p>८. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>माण्डारिन सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक सुन्तलासंग ।</li> <li>सुगन्धित, स्वादिलो र स्वस्थकर ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>माण्डारिन सस् तयार</li> <li>गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>भण्डारण ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orange Juice - ½ Liter</li> <li>Mandarin Flesh- ५० ग्राम ( मसिनो काटेको)</li> <li>अदुवा मसिनो काटेको -१ चिया चम्चा</li> <li>चीनी - १ ठूलो चम्चा</li> <li>सोयसस् - १ ठूलो चम्चा</li> <li>Cornflour र पानीको घोल - आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो, (choping Board), sauce pan, whisk, etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: सेचुवान सस् तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Chinese wok (कराई) मा तेललाई गरम गर्ने । ७. प्याज, अदुवा, लसुन र सेलेरी राखेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्ने । ८. Chilli Paste, सोयसस्, Tomato ketchup हालेर राम्रोसंग चलाउने र आवश्यकता अनुसार Stock हालेर पाकन दिने ९. भिनेगर, चिनी, नून र टिम्बुर हालेर केहि समय पाकन दिने । १०. Cornflower को घोल राखेर चलाउने र आवश्यकता अनुशार सस् लाई बाक्लो हुन दिने । ११. नून र टिम्बुरको स्वाद मिलाउने १२. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सेचुवान सस् तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>टिम्बुरको स्वाद रहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सेचुवान सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव ।</li> <li>आवश्यक मसलाहरू ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>भण्डारण ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chilli paste - २ ठूलो चम्चा</li> <li>प्याज मसिनो काटेको - ५० ग्रा.</li> <li>सेलेरी काटेको - १ चिया चम्चा</li> <li>लसुन काटेको - ५ पोटी</li> <li>अदुवा पिसेको - १ चम्चा चम्चा</li> <li>Stock- ५०० मि.ली.</li> <li>भिनेगर - १ चिया चम्चा</li> <li>टिम्बुर - १/२ चिया चम्चा</li> <li>चिनी - १/२ चिया चम्चा</li> <li>Tomato ketchup - १ ठूलो चम्चा</li> <li>तिलको तेल - ४ ठूलो चम्चा</li> <li>सोयसस्- १ ठूलो चम्चा</li> <li>नून - स्वादअनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो (chopping Board), Chinese wok, sauce pan, Whisk, Spatula, ladle, etc.

सुरक्षा तथा सावधानीः

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने ।
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

मोड्यूल ४: ब्रेकफास्ट तयारी  
सब मोड्यूल ४.१: अंग्रेजी (English) ब्रेकफास्ट

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

**बर्णन:**

यस सबमोड्यूलमा अंग्रेजी (English) ब्रेकफास्ट तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

**उद्देश्यहरु :**

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इंग्लिस/कन्टिनेन्टल/अमेरिकन ब्रेकफास्ट तयार गर्ने कार्यसंग 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 नं. १: ब्रेकफास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु	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 पाहुनाको माग बमोजिम टोस्ट वा रोल्स 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 केकको भाग भएमा कुनै २ पिसलाई तताएर बटर र जाम संगै 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 ।	<b>दिइएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्रेक फास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>राम्रो संग Toast भएको ( नडढेको) Bread</li> <li>विभिन्न ब्रेडका प्रकार हरु</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>ब्रेक फास्ट ब्रेड :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toast ब्रेड हरु तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>बनाउने तरिका :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toast</li> <li>Rolls</li> <li>Cakes</li> </ul> (पहिला नै तयार रहेको हुन्छ) <ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा र सावधानीहरु ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु:

- Toaster, Bread काट्ने Saw knife -Bread knife

सुरक्षा तथा सावधानी :

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

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.१५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट  
व्यवहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।

कार्य 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 <u>ब्वाईल एग</u> ७ उम्लेको पानीमा - १० मिनेट ८ <u>स्कम्बल एग</u> - एउटा बलमा १ वटा अण्डा र ३० मि.ली. दुध र केहि परलेको बटर राखेर फिटले । ९ फ्राई पानमा थोरै तेल तताउने र फिटेको अण्डालाई २ मिनेट चलाएर पकाउने । १० <u>Omelette</u> - दुईवटा अण्डालाई बलमा राम्रोसंग फिटने ११ फ्राई Pan मा थोरै तेल तताएर फिटेको अण्डा खन्याउने र २-३ मिनेट पकाएर Half moon हुने गरी पल्टाउने । १२ पोच एग - सानो Sque बलमा पानी (अण्डा छोप्ने गरी) नुन र भिनेगर हालेर उमाल्ने, २ वटा अण्डा फुटाएर पानीमा राखेर पोच गर्ने । १३ फ्राई एग - एउटा सानो फ्राईप्यानमा थोरै तेल हालेर तताउने । १४ २ वटा अण्डा फुटाउदै बिस्तारै Fry pan मा राख्ने, सेतो भाग जमेपछि निकाल्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>ज्यादा तपकाएको (over cook)</li> <li>राम्रो Shapeमा पकाएको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>अण्डाको परिकार :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>अण्डाको परिकार तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>अण्डाको परिकार :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्वाईल एग</li> <li>स्कम्बल एग</li> <li>Omelette (अम्लेट)</li> <li>पोच एग</li> </ul> <b>नोट</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्येक ब्यक्तिलाई २ वटाका दरले परिकार तयार गर्ने</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Non stick fry pan, Mixing bowl, सानो सस पान, Whisk

सुरक्षा तथा सावधानी :

- अण्डा पकाउंदा तेल थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
- अण्डा पकाउंदा मात्र पाकेको हुनुपछि, 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 नं. ३: Pan Cake तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ एउटा सफा बाटामा मैदा र वेकिङ पाउडर चालेर हाल्ने</li> <li>७ अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने ।</li> <li>८ वाकी सबै अवयव हालेर वाक्लो घोल, क्हीस्क गरेर बनाउने ।</li> <li>९ महिन जालिमा घोललाई छानेर सफा भाँडोमा राख्ने ।</li> <li>१० Nonstick pan मा केहि तेल कपडाले दल्ने मध्यम आंचमा Panलाई तताउने ।</li> <li>११ करिव ६० मि. ली. जती घोल हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने हल्का खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने (करीव ३ ईन्च गोला)</li> <li>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pan Cake तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● Semi liquid butter</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>प्यान केकको मिक्चर :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्यान केकको बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रकृया</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p>प्यान केकको मिक्चरको लागी अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मैदा - ४०० ग्राम</li> <li>● दुध - ५०० ग्राम</li> <li>● वेकिङ पाउडर - ३० ग्राम</li> <li>● नुन - ५ ग्राम</li> <li>● तेल - पान दल</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- फ्लास्क, Nonstick pan, मैदा चाल्ने, Bowl

सुरक्षा तथा सावधानी :

- प्यान केक पकाउंदा उच्चताप हुनु हुँदैन ।
- करीव ४ देखि ५ मिनेट भित्र पाक्नु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगधर राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने ।

कार्य 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 सुगधर राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ आलुलाई सफासंग पखाल्ने र पानीमा व्हाईल गर्ने । ७ आधा पाकेपछी निकाल्ने र चिसो बनाउने । ८ बोक्रा 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>करिव २० ग्रामको हल्का खैरो रंग</li> <li>पुरा पाकेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>ह्याज ब्राउन पोटेटो :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउनको लागि अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोटेटो - ५०० ग्राम</li> <li>बटर - ६० ग्राम</li> <li>नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>चप पार्सली - १५ ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Pot (भाँडा), Fry pan, Grater

सुरक्षा तथा सावधानी :

- आलुलाई पुरा पाक्न नदिने (Boil गर्दा) ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगधर राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ बजार बाट प्याकिङ आएको पोरिज १ कप लाई ३ कप पानी/दुध राखेर करिब १०-१२ मिनेट एउटा सफा भाँडोमा पकाउने ।</li> <li>७ दुध र चिनीसंग पस्कने ।</li> <li>८ बजार बाट प्याकिङ आएको कर्न फ्लाक्स लाई सुप बलमा तातो दुध र भिनी संग पस्कने ।</li> <li>९ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पोरिज र कर्न फ्लाक्स तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>• बाहिरि तत्व नरहेको</li> <li>• पोरिज पुरा पाकेको</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>पोरिज र कर्न फ्लाक्स :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रकृया</li> <li>• पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>बनाउने तरिका :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• porridge पोरिज ( Cornflecks) कर्न फ्लाक्स</li> <li>• नोट : बजार बाट तयारी प्राप्त हुन्छ</li> <li>• सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>• कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>• ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>• कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Pan, Soup bowl

सुरक्षा तथा सावधानी :

- पारीज 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 नं. ६: फ्रेस फ्रुट जुस (Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने ।</li> <li>७ पानीलाई तर्काउने ।</li> <li>८ आधा हुनेगरी विचमा काट्ने ।</li> <li>९ सफा हातबाट राम्रो संग निचोर्ने वा जुस बनाउने मसिन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने ।</li> <li>१० मसिनो जालिमा जुसलाई सफा भांडामा छान्ने ।</li> <li>११ चिसो पार्ने जुस भएको भांडालाई फ्रिजमा राख्ने ।</li> <li>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• फ्रेस फ्रुट जुस (Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>• चिसो फ्रेस</li> <li>• बाहिरि तत्व नरहेको</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>फ्रेस फ्रुट जुस :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रकृया</li> <li>• पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>फ्रेस फ्रुट जुस बनाउन :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सुन्तला/ मौसम</li> <li>• सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>• कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>• ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>• कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Strainer (छान्ने जाली), फ्रिज, छुरी, सफा Bowl हरु, Juicer mechine

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- जुस तयार भएपछि तुरुन्तै फ्रिजमा भण्डारण गर्ने ।
- जुसमा कुनै बाहिरि तत्वहरू देखिनु 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 नं. ७: ग्रिल टोमेटो बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ पाकेको तर कसिएको सानो सानो टोमेटोलाई सफा संग पखाल्ने ।</li> <li>७ टोमेटोको आंख्ला काटेर फाल्ने ।</li> <li>८ पिंधमा हल्का क्रस काट्ने</li> <li>९ फ्राईपानमा तेल तताएर क्रस काटेको पिंध तर्फ डाम्ने</li> <li>१० हल्का खैरो भएपछि झिक्ने ।</li> <li>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिल टोमेटो बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● गोलभेंडाको आंख्ला निकालेको ।</li> <li>● पिंधमा क्रस काटेको</li> <li>● खैरो हुने गरी पिंध ग्रिल गरेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>ग्रिल टोमेटो :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिल टोमेटो बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p>ग्रिल टोमेटो बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सानो सानो टोमेटो</li> <li>● तेल</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, फ्राईपान ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- गोलभेंडाको पिंध क्रस 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 नं. ८: बेकन/ह्याम र ससेज बनाउने ।

कार्य 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 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 अण्डाको परिकार संग पस्कने । ७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ९ कार्यस्थल सफा गर्ने । १० ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>बेकन ह्याम र ससेज बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>Shallow fry गरेको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>बेकन ह्याम र ससेज :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>बेकन ह्याम र बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>बेकन ह्याम र ससेज तयार राख्ने</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Defrost बेकन, ह्याम वा ससेज</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Fry pan

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Shallow fry गर्दा ठीक मात्रामा पाक्ने र तातो हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।



## सब मोड्यूल ४.२: इन्डियन/नेपाली ब्रेकफास्ट

समय : ६ घण्टा (सै) + २४ घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको 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 नरिबल चटनि तयार गर्ने ।
- ७ छोले/भटुरा तयार गर्ने ।
- ८ पुरी भाजी तयार गर्ने ।
- ९ लस्सी तयार गर्ने ।
- १० मसला अमलेट तयारी गर्ने ।
- ११ समोसा 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 नरिबल चटनि 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 समोसा तयारी गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: उपमा तयार गर्ने ।

कार्य 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 <u>उपमा तयार गर्ने तरिका</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>एउटा सफा फाईप्यानमा सुजीलाई हल्का हुने गरी भुट्ने र अलग्गै राख्ने ।</li> <li>एउटा सफा काराहिमा तेललाई गरम गर्ने ।</li> <li>गेडा रायो पड्काउने र दालरोर हल्का भुट्ने ।</li> <li>अदुवा लसुनको पेष्ट राखेर हल्का चलाउने ।</li> <li>प्याज, गाजर, मटर राखेर करिब ३ मिनेट हल्का आँचल सते गर्ने</li> <li>३ कप पानी राखेर उम्लन दिने ।</li> <li>आवश्याक स्वादअनुशार नुन राख्ने ।</li> <li>भुटेको सुजी लाई विस्तारै राख्दै चलाउदै जाने र हलुका जस्तो हुने गरी पकाउने ।</li> <li>नुनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>घ्यु राखेर चलाउने र पुर्णता दिने ।</li> <li>हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b> कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल,  <ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>उपमा बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>-कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा</li> <li>सम्पादन भएका ।</li> <li>-राम्रोसँग सजाएको ।</li> <li>-स्वदिष्ट तरिका अपनाएको ।</li> <li>-वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>-सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू</li> <li>अपनाइएको ।</li> <li>-कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul> </p></p></p>	<p><b>उपमा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उपमा बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>उपमा बनाउने अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुजी -१५० ग्राम</li> <li>तेल - ४० मि. लि.</li> <li>गेडा रायो -१ सानो चम्चा</li> <li>अरहर दाल -१५ ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी -२ वटा</li> <li>छिल्लेको मटर दाना -६० ग्राम</li> <li>गाजर (Dice) -६० ग्राम</li> <li>घ्यु -२० ग्राम</li> <li>हरियो धनिया काटेको -४० ग्राम</li> <li>नुन -स्वाद अनुसार</li> <li>प्याज (Dice) -४० ग्राम</li> <li>पानी - ३ कप</li> <li>अदुवा लसुन पेष्ट - चम्चा</li> </ul>

ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:

- फ्राईपान, काठको दाविलो, कराहि, प्लेट ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- मटर (sige) को गाजर Dice काट्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यास्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- उपमा पकाउदा डहन नदिने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: आलु पराठा तयार गर्ने ।

कार्य 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 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 करीव ६०-७० ग्रामको भाग बनाउने । ८ करीव 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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने, टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु पराठा तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>खुशबुदार, नरम</li> <li>स्वादिष्ट</li> <li>आकर्षक</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>आलु पराठा :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु पराठा बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <b>आलु पराठा बनाउन चाहिने सामग्री :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलुको मिक्चर-२०० ग्राम</li> <li>चप अनियन-२० ग्राम</li> <li>चप धनियां-१० ग्राम</li> <li>चप हरियो खुर्सानी-३ वटा</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>जिरा पाउडर-३ ग्राम</li> <li>खुसीको धुलो-३ ग्राम</li> <li>घ्यू</li> </ul> <b>डो बनाउन :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा -४०० ग्राम</li> <li>आंटा- १०० ग्राम</li> <li>पानी करीव-२०० मि.लि.</li> <li>नून-एकचिम्टि</li> <li>वैकिग पाउडर</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- बेल्ना, बल, तावा

सुरक्षा तथा सावधानी :

- पराठा पकाउंदा हल्का तवरले पराठाको तल माथि घ्यू दल्ने ।
- बेल्दा सकेसम्म आलु पराठा भित्रै हुनु पर्दछ (आलु बाहिर ननिस्कने गरी बेल्ने) ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: डोसा बनाउने ।

कार्य 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><b>डोसा बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दाल, चामल र मेथीलाई केलाएर सफा पानीमा धुने तथा पखाल्ने</li> <li>भाँडामा राख्ने र सफा पानी करिब २ इन्च छोप्ने गरी रातभरि भिजाउने ।</li> <li>भिजाएको चामलको मिश्रणलाई ब्लेण्डरको मध्यम वा अन्य तरिका अपनाएर मसिनो हुने गरी एकनास संग पिस्ने ।</li> <li>सफा मिक्सिड बल्लमा पिसेको मिश्रण राख्ने ।</li> <li>हल्का पानी मिसाउदै ठीकै वाक्लो भोल तयार गर्ने ।</li> <li>सफा Non Stick Pan (तातो) लाई हल्का अचमा गरम गर्ने ।</li> <li>सफा मलमलको कपडाको टुक्राले तेल डुवाउने र गरम तावामा हल्का डल्ने ।</li> <li>चेप्टो पिंध भएको कचौरा / डाडुमा - करिब ५० देखि ६० मि.लि. घोल निकालेर विचमा खन्याउन र पिंध वाट डलेर पातालो (Dosa) डोसा तयार गर्ने ।</li> <li>हल्का खैरा भएपछि निकालेर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चुल्लो</li> <li>कामगर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>डोसा बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा</li> <li>सम्पादन भएका ।</li> <li>हल्का खैरो तर नडढेको ।</li> <li>खाँदा कुरुम कुरुम हुने ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>डोसा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>डोसा बनाउने बनाउने</li> <li>अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>डोसा बनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चामल (टाईचिन) - ३०० ग्राम</li> <li>कालोदाल (छाता) - ६० ग्राम</li> <li>मेथी - १ चिम्टी</li> <li>नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>तेल - दल्ल</li> </ul>

**ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:**

- चामल भिजाउन वाटा
- घोल तयार गर्न मिक्सिड बल्ल ।
- 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 सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: इडली बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक 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 सफासुगधर राख्ने । ५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>इडली बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दाल र चामललाई सफासंग पखाल्ने ।</li> <li>सफा पानीमा रात भरी भिजाउने ।</li> <li>ब्लेण्डरमा मसिनो हुने गरी पिस्ने ।</li> <li>एउटा मिक्सिड वलमा मिश्रण खन्याउने र हल्का पानी रोखेर वाक्लो हुनेगरी मुछ्ने ।</li> <li>नुनको स्वाद मिलाउने इडली मिश्रण तयार गर्ने ।</li> <li>इडली मिश्रणलाई करिव ६ देखि ८ घण्टासम्म छोपेर उतेजित हुन दिने ।</li> <li>इडली पकाउने कचौराहरु हल्कासँग तेल डाल्ने ।</li> <li>इडली घोल कचौरमा भर्ने र ले छोप्ने ।</li> <li>एउटा बेकिड ट्रेमा गरम पानी आधाट्रे भर्ने र कचौराहरु राख्ने</li> <li>ओभन भित्र (२० मिनेट) पाकन दिने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चुल्लो</li> <li>कामगर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>इडली बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सफा देखिएको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>इडली</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>इडलीबनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>इडली बनाउने अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चामल (टाईचिन) - ३०० ग्राम</li> <li>कालोदाल (छाता) - १०० ग्राम</li> <li>नुन - स्वाद आनुसार</li> <li>तेल - दल्ल</li> </ul>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरु:

- ब्लेण्डर
- मिक्सिड वल्ल
- कचौराहरु
- ट्रे

सुरक्षा तथा सावधानी

- ट्रे मा गरम पानी पुरा नभने आधामात्र भर्ने ।
- ट्रे ओभन भित्र राख्दा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यास्थल सफा सुगधर राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: साम्बर बनाउने ।

कार्य 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 सफासुगधर राख्ने ।                  ५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>साम्बर बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सफा कचौरामा इमलीलाई पानीमा भिजाएर ( करिव १५ मिनेट राख्ने)</li> <li>आवश्यक अनुसार गरम पानीमा दाल र साम्बर मसला राखेर नरम हुने गरी हल्का आँचमा पकाउने ।</li> <li>आलु, भिंडी, प्याज, फर्सि र भण्टा पाकीरहेको दालमा मिसाएर पाकन दिने</li> <li>भिजाएको इमलिलाई पानि छानेर आएको इमलिको भोल पनि दालको मिश्रणमा घोलेर पाकन दिने ।</li> <li>आवश्यकता अनुसार नुनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>एउटा सानो फ्राइपानमा घ्यू लाई गरम गर्ने ।</li> <li>रायो, सुख्खा खुर्साना र करीपत्ता घ्यूमा पकाउने र हल्का खैरो भएपछी साम्बर ( दालको मिश्रण) मा भन्ने ।</li> <li>हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>साम्बर बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>पुरा पाकेको ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>साम्बर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>साम्बर बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अरहरको दल -२ कप</li> <li>सम्बर मसला - ४ ठुलो चाम्चा</li> <li>भन्टा (मसिनो काटेको) - १ कप</li> <li>आलु (मसिनो काटेको) - १ कप</li> <li>प्याज मसिनो काटेको -आधा कप</li> <li>फार्सि मसिनो काटेको -आधा कप</li> <li>भिंडि मसिनो काटेको) - १० वटा</li> <li>ईमल - ५० ग्राम</li> <li>घ्यु -४ (ठूलो चम्चा</li> <li>रायो - १ चिया चम्चा</li> <li>करी पत्ता १०/१२ वटा</li> <li>सुख्खा खुर्साना ४/५ वटा</li> <li>नुन -स्वाद आनुसार</li> <li>हरियो धनिया - मसिनो काटेको ) सजाउन</li> </ul>

#### ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- कचौरा, फ्राई प्यान
- दाल पकाउने पट(Soup pot)
- डाडु, चक्कु -कटि- बोर्ड (हरियो)

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- घ्यु भ्रान्दा सवधानि अपनाउने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुघर राख्ने

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: नरियल चटनी बनाउने ।

कार्य 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><b>नरियल चटनी बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नरियालको खैरा बोक्रा सफा संग छिलेर पखाल्ने ।</li> <li>कोरेसोमा मसिनो हुने गरी कोर्ने ।</li> <li>ब्लेण्डरमा राखेर पेष्ट हुने गरी ब्लेड गर्ने ।</li> <li>सानो फ्राईपानमा तेललाई गरम गर्ने ।</li> <li>रायो, सुख्खा खुर्सानी र करी पत्ता फुराउने ।</li> <li>हल्का खैरो भएपछि नरियलको पेष्ट हालेर चलाउने ।</li> <li>नुन राखेर स्वाद मिलाउने ।</li> <li>करिव ३ देखि ४ मिनेट हल्का आँचमा पकाएर निकाल्ने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नरियल चटनी बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सफा संग तयार गरिएको ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>स्वदिष्ट तथा अकार्षक ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>नरियल चटनी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नरियल चटनी बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>नरियल चटनी अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ताजा नरियल - १०० ग्राम</li> <li>रायो गेडा - १ चिया चम्चा</li> <li>सुख्खा खुर्सानी - ८० ग्राम</li> <li>करिपत्ता - ६/७ वटा</li> <li>नुन - स्वाद आनुसार</li> <li>तेल - २ ठुलो चम्चा</li> </ul>

ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:

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

सुरक्षा तथा सावधानी

- नरियाल छिल्दा सवधानि अपनाउने
- चटनी डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: छोले तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ चनालाई सफा संग केलाएर, सफा धोइ पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने ।</li> <li>७ भिजाएको चनालाई पूरा पाक्ने गरी उमाल्ने ।</li> <li>८ अर्को एउटा Sauceपानमा तेल तताउने ।</li> <li>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 ।</li> <li>१० चप टोमेटो राखेर केही छिन पकाएपछि व्वाइल गरेको चना र चनाको पानी राखेर राम्रो संग पकाउने, नून र चना मसला स्वाद अनुसार राख्ने ।</li> <li>११ चप धनिया हालेर सर्भ गर्ने ।</li> <li>१२ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● छोले बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● लटक्क पूरा पाकेको ।</li> <li>● स्वादिष्ट ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>छोले बनाउने :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● छोले बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रकृया</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>छोले बनाउन अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काबुली चना -५०० ग्राम</li> <li>● चप अनियन-१०० ग्राम</li> <li>● धुलो जिरा-५ ग्राम</li> <li>● धुलो खुसानी-५ ग्राम</li> <li>● धुलो धनिया-५ ग्राम</li> <li>● चना मसला-५ ग्राम</li> <li>● चप टोमेटो-६० ग्राम</li> <li>● नून - स्वाद अनुसार</li> <li>● चप धनिया -गार्निसको लागि</li> <li>● तेल-६० मि.लि.</li> <li>● तेजपत्ता -२ पत्ता</li> <li>● अदुवा लहसुन पेष्ट-३० ग्राम</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चना उमाल्न भाँडा, काठको पत्न्यू, चना बनाउने भाँडा (Sauce Pan)

सुरक्षा तथा 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 : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: भटुरे तयार गर्ने ।

कार्य 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 करिब 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>भटुरे बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>नरम फुलेको ।</li> <li>गोल्डेन ब्राउन।</li> <li>आकर्षक ।</li> <li>स्वादिष्ट ।</li> </ul>	<b>भटुरे बनाउने :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>भटुरे बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>भटुरे बनाउन अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा - ५०० ग्राम</li> <li>अण्डा - १ (Optional)</li> <li>वेकिड पाउडर - १५ ग्राम</li> <li>पानी - २५० मि.लि</li> <li>नून - एक चिम्टी</li> <li>चिनी - ५ ग्राम</li> <li>Deep Fry गर्न तेल</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Spider net, Deep fry mechine, Bowl

सुरक्षा तथा सावधानीहरू:

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

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: पुरी तयार गर्ने ।

कार्य 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 डल्लाहरुमा विभाजन गर्ने । ८ सफा टेबुलमा आंटा छरेर गोलो रोट्टीको 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पुरी बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>फुलेको</li> <li>पाकेको</li> <li>खैरो रंगको</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> </ul>	<b>पुरी :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पुरी बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>पुरी बनाउन अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आंटा-५०० ग्राम</li> <li>पानी करीव-२०० मि.लि.</li> <li>नून - ५ ग्राम</li> <li>पुरी तार्ने तेल (Deep fry)</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Deep fry गर्न कराई, बाटा, Spider net, बेला ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- पुरी तार्दा डहन नदिने र राम्रो संग फुल्न दिने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: भाजी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनासको स-साना टुक्रा काट्ने ।</li> <li>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 ।</li> <li>८ काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर केही छिन भुट्ने र हल्का ग्रेभी जस्तो हुने गरी पानी र नून हालेर राम्रो संग पकाउने ।</li> <li>९ पाकेपछि हरियो धनियां राखेर पस्कने ।</li> <li>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भाजी बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● सबै भाजी प्रक्षत संग देखिने ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● स्वादिष्ट ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>भाजी :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भाजी बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>भाजी बनाउन अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तेल -४० मि.लि.</li> <li>● आलु उसिनेको -५०० ग्राम</li> <li>● हरियो केराउ-१०० ग्राम</li> <li>● चप अनियन-३० ग्राम</li> <li>● चप गोलभेंडा-४० ग्राम</li> <li>● चप धनियां-१० ग्राम</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी-४ वटा</li> <li>● जिरा गोडा-केही</li> <li>● जिरा पाउडर-३ ग्राम</li> <li>● धनियां पाउडर-३ ग्राम</li> <li>● धुलो खुर्सानी-३ ग्राम</li> <li>● बेसार-३ ग्राम</li> <li>● तेजपाट-२ वटा</li> <li>● पानी-अतिकति</li> <li>● अदुवा लहसुन पेष्ट-१० ग्राम</li> <li>● नून-स्वाद अनुसार</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Pan, छुरी, काठको दाबिलो ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- भाजी बनाउँदा 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 नं. ११: लस्सी बनाउने (Plain)।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ सवै अवयव संकलन गरी ब्लेण्डरमा राखेर राम्रो संग घुल्ने गरी ब्लेण्ड गर्ने ।</li> <li>७ सफा ग्लासमा राखी सर्भ गर्ने ।</li> <li>८ नोट : नूनिलो माग भए नून हाल्ने</li> <li>९ गुलियो माग भए चिनी हाल्ने ।</li> <li>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लस्सी बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● राम्रो संग घोलेको ।</li> <li>● फिंज उठेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>लस्सी :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लस्सी बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रकृया</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि लस्सी बनाउन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दही -५०० मि.लि.</li> <li>● सफा पानी -२५० मिलि.</li> <li>● चिनी/नून -स्वाद अनुसार</li> <li>● क्रिम -५० मि.लि.</li> <li>● Ice cubeकेही</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- ब्लेण्डर, ग्लासहरू ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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 नं. १२: मसला अम्लेट बनाउने ।

कार्य 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 काटाले राम्रोसंग फिट्ने (नुन हालेर) ८ भुटेको भेजिटेबल माथीबाट खन्याएर हल्का चलाउने । ९ हरियो धनियां हालेर मिलाउने । १० तातोले अण्डा जमेपछि आधा छोप्ने (half moon) गरी पल्टाउने 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मसला अम्लेट बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मसलायुक्त अम्लेट नडढेको ।</li> <li>आकर्षक मसलाको रंग देखिने ।</li> <li>स्वादिष्ट ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>मसला अम्लेट बनाउने :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मसला अम्लेट बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>मसला अम्लेट बनाउन अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>अण्डा (स्टयान्डर्ड साईज) - २ वटा</li> <li>चप अनियन - १० ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी पप - ३ ग्राम</li> <li>चप टोमेटो - १० ग्राम</li> <li>नून - स्वाद अनुसार</li> <li>चप अरियो धनिया - ५ ग्राम</li> <li>तेल - १० मि.लि.</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Non stick pan, काठको दाविलो, अण्डा फिट्ने सानो कचौरा, प्लेट ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

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

## कार्य विश्लेषण

कूल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १३: समोसा बनाउने ।

कार्य 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 नं. १ देखि ५ सम्मको अवयव संकलन गरी एउटा वाटामा 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 ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्य सम्पादनको अभि</p> <p>१७ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>समोसा बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>वाहिरी तत्व नभएको</li> <li>एकै साईजको</li> <li>राम्रो पाकेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>समोसा :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>समोसा बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>समोसा बनाउन लाई अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा - ५०० ग्राम</li> <li>धु - ७५ ग्राम</li> <li>ज्वानो - ५ ग्राम</li> <li>नुन - १ चिम्टी</li> <li>मनतातो पानी - २०० मि.लि.</li> </ul> <p><b>भर्नको लागि</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तेल - १५ मि.लि.</li> <li>गेडा जीरा - ३ ग्राम</li> <li>चप अनियन - ७० ग्राम</li> <li>अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम</li> <li>धुलो जिरा - ३ ग्राम</li> <li>धुलो धनिया - ३ ग्राम</li> <li>चप हरियो खोर्सानि - ३ वटा</li> <li>वेसार - ३ ग्राम</li> <li>हरियो केराउ - १०० ग्राम</li> <li>पाकेको आलु - ४०० ग्राम</li> <li>भुटेको बदाम - ७० ग्राम</li> <li>चप धनिया - १०० ग्राम</li> <li>नुन - स्वादानुसार</li> <li>तेल - Deep fry गर्न</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- डो बनाउन वाटा, छुरी, वेल्ना, फ्राई पान, Deep fry गर्न कराई ।

#### सावधानीहरू:

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

## मोड्यूल ५: स्वान्डुइच/बर्गर

समय : ४ घण्टा (सै) + ७ घण्टा (ब्या) = ११ घण्टा

### बर्णन :

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

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको 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 ।
- ७ Vegetable 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 ।
- ७ Vegetable Burger तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: भेजीटेबल स्याण्डवीच बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, चपिंग बोर्ड, Butter knife

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- स्याण्डवीच काट्दा आकर्षक तरिकाले राम्रो shape मा काट्ने ।
- स्याण्डवीच पस्कंदा side salad संग फ्राईड पोटेटो दिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. २. ओपनफेस स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य 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 स्लाईस ब्रेडमा एकतर्फ मायोनेज/बटरले राम्रो संग दल्ने र फेन्सी shape मा कुनै पनि आकारमा काट्ने ।</p> <p>७ विभिन्न आकारमा काटेको ब्रेड माथि लेटुस लगाउने ।</p> <p>८ प्रत्येक shapeमा छुट्टाछुट्टै Topping राम्रो संग राख्ने ।</p> <p>९ Toppingमाथि कुनै गार्निश Olive, Caper, चेरी) राखेर पार्सलीको टुप्पाले सजाउने ।</p> <p>१० ओपनफेसस्याण्डवीचTeatime मा serve गर्ने प्रचलन छ ।</p> <p>११ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रष्ट संग Topping गरेको देखिएको</li> <li>बाहिरी तत्व रहित</li> <li>आकर्षक</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>ओपन फेस स्याण्डवीच :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>ओपन फेस स्याण्डवीचको लागि</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्लाईस ब्रेड</li> <li>Toppingगर्न (Veg, chicken, cheese, ham, sausage etc.)</li> <li>सफा संग पखालेको लेटुस पत्ता</li> <li>गार्निशको लागि Olivescapers, cherry र पार्सली इत्यादि</li> <li>मायोनेज वा बटर-दल्न</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- विभिन्न आकारको cutter, Butter knife, Tray

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ स्लाईस ब्रेडमा दुवै तर्फ बटरले दल्ने ।</li> <li>७ ग्राहक (पाहुना) को रुची अनुसार दुईवटा बटर दलेको ब्रेडको वीचमा राख्ने ।</li> <li>८ स्पेशल स्याण्डवीच ग्रिल गर्ने मिसिनमा राखेर ग्रिल गर्ने ।</li> <li>९ साईड सलाद संग फ्रेन्च फ्राई तातो तातो पस्कने साथै Tomato Ketchup राख्ने ।</li> <li>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हल्का खैरो रंगमा ग्रिल भएको ।</li> <li>● तातो स्याण्डवीच</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>ग्रिल स्याण्डवीच :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिल स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>ग्रिल स्याण्डवीचको लागि अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्लाईस ब्रेड-२ स्लाईस</li> <li>● नरम बटर-दल्ल</li> <li>● चिकेन, चिज, ह्याम ईत्यादि पाहुनको माग अनुसार</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- विभिन्न आकारको cutter, Butter knife, Tray

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४. क्लव स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य 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 स्लाईस ब्रेडलाई Toasterमा हल्का ब्राउन हुने गरी Toast गर्ने ।</p> <p>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 छोपने ।</p> <p>८ चारैतिर Cocktailpic ले अड्याउने ।</p> <p>९ Crust लाई हल्का तास्ने र ४ वटा Triangle आउने गरी काट्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्लव स्याण्डवीच बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>पोषक तत्व मिलाएको</li> <li>डबल डेकर</li> <li>आकर्षक Toasted bread</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>क्लव स्याण्डवीच :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्लव स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>क्लव स्याण्डवीचको लागि अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्लाईस ब्रेड -३ स्लाईस</li> <li>नरम बटर-दल्ल</li> <li>सफा पखालेको लेटुस पत्ता</li> <li>पातलो स्लाई टोमेटो-५ सलाईस</li> <li>पातलो स्लाईस कांक्रा-५ स्लाईस</li> <li>पातलो स्लाईस चिज-१ स्लाईस</li> <li>ह्याम-१ स्लाईस</li> <li>चिकेन स्लाईस-५० ग्राम</li> <li>फ्राईड एग-१ अण्डाको</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>Cocktail picks- ४ वटा</li> <li>ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चर्पिंग बोर्ड, Butter knife, Toaster, Fry pan, छुरी ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- क्लव स्याण्डवीच बनाउँदा १ तल्ला भेज र अर्को तल्ला ननभेज गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: ह्याम बर्गर बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>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)</li> <li>७ बर्गर बनलाई गोलाकार तर्फ आधा हुने गरी सबै बनलाई काट्ने</li> <li>८ काटेको पट्टी बटर दलेर टोस्ट गर्ने र टोस्ट गरेको तल्लो भागमाथी लेट्टुस र स्लाईस भेजीटेबलहरू मिलाएर राख्ने ।</li> <li>९ ग्रिलरमा अलि तेल राखेर तताउने र बर्गर (मासु) लाई पाक्ने गरी दुवै तर्फ ग्रिल गर्ने ।</li> <li>१० भेजीटेबल राखेको बन माथि पाकेको बर्गर राख्ने ।</li> <li>११ अर्को माथिल्लो आधा बनले छोप्ने ।</li> <li>१२ साईड सलाद र फ्रेन्च फ्राईसंग serve गर्ने ।</li> <li>१३ सुरक्षा / सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१४ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१५ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ह्याम बर्गर बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● बर्गर राम्रो संग ग्रिल भएको आकर्षक तरिकाले सजाएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>ह्याम बर्गर :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ह्यामबर्गर बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ वटा ह्याम बर्गरको लागि:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किमा मासु-५०० ग्राम</li> <li>● अण्डा-१ वटा</li> <li>● चपअनियन-२० ग्राम</li> <li>● जाइफलको पाउडर-१ चिम्ट</li> <li>● नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>● ब्रेडकम्ब (फ्रेस)- ३० ग्राम</li> <li>● बर्गर बन-४ वटा</li> <li>● मायोनेज/बटर-दल्ल</li> <li>● पातलो स्लाईस गरेको-टोमाटो, कुकुमबर, अनियन</li> <li>● फ्रेन्च फ्राई पोटेटो</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- किमा मसिन, ग्रिलर, Turner, Salamandar, छुरी ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- ग्रिल गर्दा बर्गर राम्रो shape मा हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६. चिज बर्गर बनाउने ।

कार्य 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 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 तरिका ह्याम बर्गर जस्तै: फ्रेन्च फ्राई र साईड सलाद राखेर पस्कने ।</p> <p>७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>८ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>९ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१० ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिज बर्गर बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>चिजको स्लाईस राखेको ह्यामबर्गर</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>चिज बर्गर :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिज बर्गर बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि चिज बर्गर :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सबै सामग्री ह्याम बर्गरको अवयव संकलन गर्ने</li> <li>स्लाईस चिज-४ स्लाईस</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- ग्रिलर, प्लेट, Turner, सलामाण्डर

सुरक्षा तथा सावधानीहरू:

- पाकेको ह्यामबर्गर माथि चिज पगाल्दा हल्का खैरो हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: भेजिटेवल वर्गर तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. सस्प्यानमा पानी उमाल्ने ।</li> <li>२. गाजर, सिमी, आलु उसिन्ने ।</li> <li>३. प्याज छिलेर मसिनो काट्ने ।</li> <li>४. आलुलाई ग्रेट गर्ने ।</li> <li>५. गाजर, सिमी मसिनो काट्ने, पानी निचोर्ने र माथि उल्लेखित सम्पूर्ण सामग्री मिसाउने ।</li> <li>६. नुन, मरिचको धुलो, पाउरोटीको धुलो र अण्डासंग मोल्ने ।</li> <li>७. एकैनासको चेप्टा बनाएर थोरै तेलामा फ्राई गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल ।</li> <li>● चुल्हो ।</li> <li>● काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>● रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>● आवश्यक ज्यावल, सरजाम ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भेजिटेवल वर्गर तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एकैनासको हल्का ब्राउन भएको ।</li> <li>● राम्रोसंग पाकेको, नरम ।</li> <li>● वन सेकाएर, वीचमा चिरेर केचप हाली टार्टर सस्संग दिने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुकिङ्ग विधिको ज्ञान भएको ।</li> <li>● कटिङ्ग विधि भएको ।</li> <li>● वर्गरको ज्ञान भएको ।</li> </ul> <p><b>रेसिपी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● छिलेको गाजर- २०० ग्राम</li> <li>● आलु- ४०० ग्राम</li> <li>● सिमी- १०० ग्राम</li> <li>● प्याज- ५० ग्राम</li> <li>● सेलरी- ५० ग्राम</li> <li>● नुन, मरिच- स्वाद अनुसार</li> <li>● पाउरोटी- ३ स्लाइस</li> <li>● अण्डा- २ वटा</li> <li>● तेल- फ्राई गर्नको लागि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बौल, पिलर, ग्रेटर, ट्रे आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- काट्ने, पोल्ने र किचेन सरसफाईमा सावधानी

मोड्यूल ६: स्न्याक्स तयारी  
सब मोड्यूल ६.१: कन्टिनेन्टल स्न्याक्स तयारी

समय : ३ घण्टा (सै) + ११ (ब्या) = १४ घण्टा

**बर्णन :**

यसकन्टिनेन्टल Snacks तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

**उद्देश्यहरु :**

यो मोड्यूलको 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 Canape तयार गर्ने ।
- ६ Chicken Nuggets तयार गर्ने ।

**कार्यहरु:**

- १ French Fry तयार गर्ने ।
- २ चीजबल तयार गर्ने ।
- ३ Meat ball तयार गर्ने ।
- ४ Fish Finger तयार गर्ने ।
- ५ Canape तयार गर्ने ।
- ६ Chicken Nuggets तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

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

कार्य 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 राम्रो संग 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोटेटो चिप्स बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>पोटेटो चिप्स Goldenbrown हुनु पर्छ ।</li> <li>Crispy हुनु पर्छ ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>पोटेटो चिप्स :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोटेटो चिप्स बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>पोटेटो चिप्स बनाउन एउटै Size को आलु ।</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Deep fry गर्ने मसिन वा कराई, चिप्स काटने Mandolin, पोटेटो चिप्स निकाल्न भांभर (Spidernet)

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- पोटेटो चिप्स फ्राई गर्दा पोटेटो धेरै नराख्ने ।
- पोटेटो पूरा (सकेसम्म) सुख्खा हुनुपर्छ । फ्राई गर्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: चिज बल बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ सफा मिक्सिंग वउलमा चीज, मैदा अण्डा र बेकिङ्ग पाउडर हल्कासंग मूछ्ने ।</li> <li>७ करीब १० मिनेट छोपेर राख्ने ।</li> <li>८ करीब ७ देखि ८ ग्राम चीज मिक्चर हल्केलामा राखेर बलहरू (गुच्छा) बनाउने ।</li> <li>९ तेल डलेको सफा ट्रेमा राख्ने ।</li> <li>१० कराईमा तेललाई १८०° सेल्सियसमा गरम गर्ने ।</li> <li>११ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१२ गरम तेलमा सुनौलो पहेंलो हुने गरी म्भभउँचथ गर्ने ।</li> <li>१३ टोमाटो केटचपसंग गरम गरम पस्कने ।</li> <li>१४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> <li>● रेसिपि (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिज बल बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एकैनासको बलहरू</li> <li>● सुनौलो Deep Fryपहेलो गरिएको ।</li> <li>● आकर्षक</li> <li>● स्वादिलो</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>चिज बल :</b></li> <li>● चिज बल बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> <li>● <b>जिजबलको अवयव :</b></li> <li>● चिज-८० ग्राम</li> <li>● पेपर-२०० ग्राम</li> <li>● मैदा-५० ग्राम</li> <li>● कर्न फेक्स -३० ग्राम</li> <li>● अण्डा -१ वटा</li> <li>● तेल Deep Fry गर्न ।</li> <li>● मसिनो काटेको खुर्साना -१० ग्राम</li> <li>● मसिनो काटेको घनिया -१५ ग्राम</li> <li>●</li> <li>● अलपाइनो चिल्ली -३ ग्राम</li> <li>● घुलो खुर्साना - Optional</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

- मिक्सिङ्ग वउल, कराई, भाँभर, ट्रे, ग्रेटर ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Deep Fry गर्दा डहन नहुने ।
- चिजबल बनाउँदा एकनासको बनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: मिट बल बनाउने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Tray (ट्रे), Bowls (बाटा), Deepfry गर्न कराई/मसिन, फ्रिज ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- उच्च तापमा Fry नगर्ने ।
- तातेको तेलसंग सावधान रहने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: फिस फिंगर बनाउने ।

कार्य 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 फिस फिलेटलाई सफा संग काटछांट गर्ने, औलाको साईजमा काट्ने, एउटा Bowl मा राख्ने ।</p> <p>७ कागतीको रस, सस्यु, नून र मरिच राखेर राम्रो संग मल्ने ।</p> <p>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 ।</p> <p>९ १६०° देखि १८०° मा तातेको तेलमा सबै फिस फिंगरलाई Deep fry गर्ने ।</p> <p>१० सुनौलो खैरो भएपछि तेलबाट निकालेर ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>११ स 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फिस फिंगर बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औला (Finger size)</li> <li>सुनौलो खैरो रंग</li> <li>पाक्ने गरी Fry गरेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> </ul>	<p><b>फिस फिंगर :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फिस फिंगर बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि फिस फिंगर :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फिस फिलेट (cut into finger) -३०० ग्राम</li> <li>कागतीको रस-२० मि.लि.</li> <li>सस्युको पाउडर-१ चिया चम्चा</li> <li>नून र मरिचको धुलो-स्वाद अनुसार</li> <li>अण्डा -फिटेको)-२ वटा</li> <li>मैदा-१०० ग्राम</li> <li>ब्रेडक्रम्ब-Coatगर्न- २०० ग्राम</li> <li>कागतीको रस - १० ml</li> <li>Mustent पाउडर - २ ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, Bowlहरू, Deepfry गर्न कराई/मसिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- उच्च तापमा Fry नगर्ने ।
- तातेको तेलसंग सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टोट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १.३० घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: क्यानपे (Canape)बनाउने ।

कार्य 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 ससेजलाई गिल गर्ने ।</p> <p>७ स्लाईसब्रेडलाईनरमबटरवामायोनेजलेराम्रोसंगसवैतिर दल्ने ।</p> <p>८ दलेको सवै स्लाईस ब्रेडहरुलाई एक गांसमा खान मिल्ने गरी विभिन्न आकारमा काटेर ट्रे मा मिलाउने ।</p> <p>९ लेटुसको टुक्रा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१० आकारै पिच्छे फरक topping हरु मिलाएर राख्ने र Olive वा अन्यले सजाउने र सानो पार्सलीको टुप्पोले आकर्षक बनाउने ।</p> <p>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्यानापिज बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>एकै गांसमा खान मिल्ने</li> <li>फेन्सी सेपमा ब्रेड काटेको र ब्रेडमा आकर्षक तरीकाले त्यउउप्लन गरी सजाएको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>क्यानापिज :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्यानापिज बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>क्यानापिज बनाउन अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्लाईस ब्रेड</li> <li>मायानेज वा बटर-दल्ल</li> <li>सफा पखालेको लेटुस</li> <li>सफा पखालेको पार्सली</li> <li>Topping को लागि चिकेन, टुना, ब्वाईल एग, चिज, ह्याम, स्लाईस टोमेटो, स्लाईस कुकुम्बर ईत्यादि - प्रत्येक २ ग्राम</li> <li>सजाउन :</li> <li>Olives-Pickles capers genetc.- प्रत्येक २ ग्राम</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- विभिन्न आकारको ब्रेड कटर, ट्रे, स-साना कचौरा वा प्लेट ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- क्यानापे बनाउंदा एक वा एकभन्दा अवयव राख्न सकिन्छ ।
- क्यानापेलाई आकर्षक तरिकाले सजाउनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

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

कार्य 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 चिकेन ब्रेष्टलाई बोनलेस गर्ने र छाला पनि निकाल्ने ।</p> <p>७ डेढ इन्चको Cube काट्ने ।</p> <p>८ एउटा Bowlमा नून, मरिच, कागतीको रस र रोजमेरी राखेर राम्रो संग मल्ने (Marinade)</p> <p>९ मैदा, फिटेको अण्डा र ब्रेडक्रम्ब क्रम संग अलग अलग राख्ने ।</p> <p>१० मलेको चिकेनको टुक्राहरुलाई मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा पुरै अण्डा भिजे गरी डुबाउने र ब्रेडक्रम्बमा राखेर coat गर्ने, सबै टुक्रा चिकेनलाई एक एक गरी माथिको Process गर्ने ।</p> <p>११ १६०° देखि १८०° सम्म तातेको तेलमा Deepfry गर्ने, गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकाल्ने ।</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 सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन नगेट बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>GoldenBrown भएको ।</li> <li>चिकेन पुरा पाकेको</li> <li>रसिलो</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन नगेट :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन नगेट बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p>४ जनाको लागि चिकेन नगेट :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Breast of Chicken -320 gm (cut into small shize)</li> <li>Salt and Pepper- to taste</li> <li>Lemon Juice-15 ml.</li> <li>रोजमेरी चप गरेको - १ ग्राम</li> <li>अण्डा -फिटेको)-२ वटा</li> <li>मैदा-१०० ग्राम</li> <li>ब्रेड क्रम्ब- coat गर्न- २०० ग्राम</li> <li>Deepfry को लागि तेल -१लि.</li> <li>पेपर पाउडर -१ ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरु ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु:

- चिकेन काट्न छुरी, Deep fry गर्ने कराई वा मेशिन, Bowl (बाटा), ट्रे ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

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

## सब मोड्यूल ६.२: इन्डियन/नेपाली स्न्याक्स

समय : ६ घण्टा (सै) + १८ घण्टा (ब्या) = २४ घण्टा

### बर्णन:

यस मोड्यूलमा इन्डियन/नेपाली Snacks तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरू :

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरू इन्डियन नेपाली Snacks तयार गर्नेसंग 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 चटनी तयार गर्ने ।
- ६ टोमाटो चटनि तयार गर्ने ।
- ७ नन्भेज सिक कवाव तयार गर्ने ।
- ८ वोटी कवाव तयार गर्ने ।
- ९ चिकेन सेकुवा तयार गर्ने ।
- १० बफ छोइला तयार गर्ने ।
- ११ म:म: तयार गर्ने ।

### कार्यहरू :

- 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 ।
- ८ वोटी कवाव तयार गर्ने ।
- ९ चिकेन सेकुवा तयार गर्ने ।
- १० बफ छोइला तयार गर्ने ।
- ११ म:म: तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: पकौडा बनाउने ।

कार्य 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 भेजिटेबलहरू लाई सफासंग धोई पखालि मसिनो लामो Shredded काट्ने र एउटा सफा बलमा हल्का नुन संग मिलाएर राख्ने, करिब १०-१५ मिनेट पछि पानीलाई निचोरेर अर्को बलमा राख्ने हरियो केराउ, धनिया, हरियो खोर्सानी र धुलो मसलासंग अदुवा लहसुन 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 चेटो 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पकौडा बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>गोल्डेन ब्राउन</li> <li>पुरा पाकेको</li> <li>स्वादिलो</li> <li>आकर्षक</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>पकौडा :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पकौडा बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>पकौडा बनाउनलाई अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बन्दा - २०० ग्राम</li> <li>आलु - २०० ग्राम</li> <li>प्याज - १०० ग्राम</li> <li>गंजर - ५० ग्राम</li> <li>काउली - १०० ग्राम</li> <li>सिमि - ५० ग्राम</li> <li></li> <li>हरियो धनिया (चप) - १५ ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी (चप)- ३ वटा</li> <li>नुन - स्वादानुसार</li> <li>अदुवा लसुन मसिनो काटेको-१५ग्राम</li> <li>ज्वानो - २ ग्राम</li> <li>धुलो जिरा - ३ ग्राम</li> <li>धुलो खुर्सानी - ३ ग्राम</li> <li>अण्डा - १ वटा</li> <li>बेसन - १०० ग्राम</li> <li>तेल (Deep fry) को लागी</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- कराई, छुरी, भाँभर, ट्रे, बलहरू ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कौडा एकै नासको बनाउने ।
- डहन 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 नं. २: भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।

कार्य 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 ब्वाईल 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 राम्रोसंग मुछ्ने र केही छिन राख्ने ।</p> <p>८ एउटा अलग्गै बलमा एउटा अण्डा फुटाएर राख्ने, पानी र मैदा राखेर घोल (Bolter) तयार गर्ने ।</p> <p>९ भेजीटेबल मिक्चरलाई ४ भाग गर्ने र राम्रो संग पातको आकार दिने ।</p> <p>१० Batterमा चोपल्ने र ब्रेडक्रम्ब मा coat गर्ने ।</p> <p>११ तातेको तेलमा goldenbrown 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिक्स भेजीटेबल</li> <li>तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी तारेको</li> <li>पातको आकार</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>भेजीटेबल कटलेट :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजीटेबल कटलेट बनाउने विधि</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> <li>मिक्स भेजीटेबल -२०० ग्राम</li> <li>(केराउ, गाजर, सिमि, काउली, इत्यादि ब्वाईल गरेको)</li> <li>आलु -३०० ग्राम</li> <li>अण्डा -१ वटा</li> <li>चप हरियो खुर्सानी-२ वटा</li> <li>चप हरियो धनियां-१५ ग्राम</li> <li>चप अनियन -२० ग्राम</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>ब्रेड क्रम्ब-कोट गर्न</li> <li>व्याटर-अण्डा १</li> <li>मैदा-३० ग्राम</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Deep fry गर्न कराई Bowls

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Deep fry गर्दा कटलेट डहन नदिने ।
- पातको आकार राम्रो संग 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 नं. ३: हराभरा कवाव तयार गर्ने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Blanch गर्न भाडा, छुरी, बलहरू, कराई ।

सुरक्षा तथा सावधानीहरू:

- Deep fry गर्दा ठीकै हरियो नजाने गरी गर्ने ।
- 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 नं. ४: चिकेन टिक्का (Chicken Tikka) बनाउने ।

कार्य 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 लेदो 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 वटरले Basting गर्ने र फेरी पकाउने । ११ पुरा पाकेपछि रड वाट बिस्तारै निकाल्ने । १२ प्लेटमाचाट मसला, वटर, कसुरी, मेथी पाउडर, लेमन जुस छर्कने र Side salad हालेर Serve गर्ने । १३ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४ कार्यस्थल सफा गर्ने । १५ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन टिक्का बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>चिकेन मलाई टिक्का :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन मलाई टिक्का बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>चिकेन मलाई टिक्का बनाउन</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>बोनलेस चिकेन - ४०० ग्राम</li> <li>अदुवा लसुन पेस्ट - १५ ग्राम</li> <li>गरम मसला - ५ ग्राम</li> <li>जीरा धुलो - ५ ग्राम</li> <li>कागतीको रस - १० मि.लि.</li> <li>पानी तर्काएको दहि - ५० ग्राम</li> <li>क्रीम - १५ मि.लि.</li> <li>नुन - स्वादानुसार</li> <li>दही - ३० ग्राम</li> <li>मरीच - ३ ग्राम</li> <li>तोरिको तेल - ३० मि.लि.</li> <li>कागतीको रस - ५ मि. लि.</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Tandoor oven, छुरी, वाटा, Refrigerator

सुरक्षा तथा सावधानी :

- तन्दुर पकाउंदा डढन वाट जोगाउने ।
- 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 नं. ५: मिन्ट चटनी बनाउने ।

कार्य 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><b>मिन्ट चटनीबनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सवै अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>ब्लेण्डरको जगमा सवै अवयवलाई चप गरेर राख्ने ।</li> <li>आवश्यकता अनुसार पानी -करिब ३/४ ठुलो चम्चा ) हालेर ब्लेण्ड गर्ने ।</li> <li>महिा पेष्ट गर्ने ।</li> <li>मसिनो जालिमा -आवश्याक भए) छानेर कचौरामा राख्ने ।</li> <li>नुन राखेर स्वाद मिलाउने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चुल्लो</li> <li>कामगर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> <li>रेसिपि(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मन्ट चटनी बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>स्वादिलो ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>मिन्ट चटनी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिन्ट चटनी बनाउन अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>मिन्ट चटनीबनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-मिन्ट -बावरी)पत्त -८० ग्राम</li> <li>हरियो धनिया - ६० ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी - २ वटा</li> <li>चप प्याज -१ वटा</li> <li>नुन -स्वाद आनुसार</li> <li>सादा दहि - ५० ग्राम</li> <li>पानी -आवश्याक</li> <li>लसुन -२ पोटी</li> <li>कागतीको रस -४ ठुलो चम्चा</li> </ul>

#### 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 : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: टमाटर चटनी बनाउने ।

कार्य 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 सफासुघर राख्ने ।</p> <p>५) पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>टमाटर चटनीबनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सफा कराहिमा तेललाई गरम गर्ने ।</li> <li>- गरम तेलमा हिंग, रायो, खुर्सानी र करी पत्त अथावा तेजपातलाई फुराउने ।</li> <li>- प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>- अदुवा लसुन पेष्ट सँग जिरा, हल्दी, खुर्सानी धुलो राखेरा २० सेकेण्ड जति भुट्ने ।</li> <li>- चापकाटेको टमाटर हालेर पकाउने ।</li> <li>- नुन राखेरा चलाउने ।</li> <li>- टमाटर गल्ने गरी पाकन दिने -मधुरो आँचमा )</li> <li>- हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>● रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टमाटर चटनी बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य चरण क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● राम्रो संग पाकेको ।</li> <li>● वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● स्वदिष्ट ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>टमाटर चटनी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टमाटर चटनी बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रक्रिया</li> <li>● पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>टमाटर चटनीबनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टमाटर (चापकाटेको) -१५० ग्राम</li> <li>● प्याज (चापकाटेको) - ४० ग्राम</li> <li>● आदुवा लसुन पेष्ट -१५ ग्राम</li> <li>● हिंग - आधा चिया चिम्टि</li> <li>● रायो -गोड) - आधा चिया चम्चा</li> <li>● करी पता -४ वटा</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी -२ वटा</li> <li>● तेल -२ ठुलो चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो -आधा चिया चम्चा</li> <li>● नुन -स्वाद अनुसार</li> <li>● जिरा धुलो -१/२ चिया चम्चा</li> <li>● हल्दी -१/२ चिया चम्चा</li> <li>● हरीयो धनिया -मसिनो काटेको) सजाउन</li> </ul>

ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:

- कराहि, चक्कु, कटिड बोर्ड, पन्थु (spalula)

सुरक्षा तथा सावधानी:

- चक्कु चलाउदा सवधानि अपनाउने कार्यस्थल सफा सुघर राख्ने मसलाहरू डहन नदिने

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ मिनेट  
व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: मटन सिख कवाब बनाउने ।

कार्य 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 Mixingबलमा सवै 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 Rodमा गोलो लामो तास्ने हातको माध्यमदारा shapeमिलाएर तास्ने ।</p> <p>८ करीव २००° से. को ताप रहेको तन्दुरमा पकाउने, २ पल्ट जति पगलेको बटर दल्ने (Basted)</p> <p>९ पूरा पाकेपछि तन्दुरबाट भिक्ने ।</p> <p>१० Ironrodबाट होशियारपूर्वक मटन सिख कवाबलाई निकाल्ने ।</p> <p>११ Servingdish र plate मा sideसलाद 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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मटन सिख कवाब बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोलो Shapeमिलेको</li> <li>पूरा पाकेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>मटन सिख कवाब :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मटन सिख कवाब बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि मटन सिख कवाब बनाउन अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मटन किमा-५०० ग्राम</li> <li>जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम</li> <li>मसिनो चप अनियन-५० ग्राम</li> <li>मसिनो चप धनियां-५ ग्राम</li> <li>गरम मसला पाउडर-३ ग्राम</li> <li>जीरा पाउडर-३ ग्राम</li> <li>खुर्सानी पाउडर-३ ग्राम</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>अण्डा-१ वटा</li> <li>ब्रेडक्रम्ब-२५ ग्राम</li> <li>बटर -२० ग्राम</li> <li>चाट मसला -२ ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mincer Machine, छुरी, Ironrod, चपिड बोर्ड, Bowl, तन्दुर ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- तन्दुर एकदम तातो हुने भएकाले होशियार रहने ।
- Rod मा छुंदा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: वोटी कवाब तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. खसीको मासु एकैनासको टुक्रामा काट्ने ।</li> <li>२. मेवाको पेष्ट बनाउने ।</li> <li>३. तेल, मेवाको पेष्ट, अदुवा, लसुनको पेष्ट, नुन, मरिचको धुलो, जिरा, धनिया, बेसार खुर्सानीको धुलो, गरम मसलाको धुलो, मिसाएर मोल्ने करिब एक घण्टा राख्ने ।</li> <li>३. भिरमा उनेर तातो ओभनमा सेक्ने ।</li> <li>५. पाक्ने बेलामा एक पटक तेल दल्ने र फेरि सेक्ने ।</li> <li>६. मिन्ट चटनीसंग स्न्याक्सको रूपमा दिने ।</li> </ol>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>आवश्यक ज्यावल, सरजाम ।</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वोटी कवाब तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>एकैनासको टुक्रा भएको ।</li> <li>ठिक्क पाकेको, नरम ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कुकिङ्ग विधिको ज्ञान भएको ।</li> <li>कटिङ्ग विधि भएको ।</li> <li>ओभनको ज्ञान भएको ।</li> <li>मेरिनेसनको ज्ञान भएको</li> <li>रेसिपि(Recipe)</li> <li>खसीको मासु (बोनलेस)- ४०० ग्राम</li> <li>मसला- २ चम्चा</li> <li>गरम मसला पाउडर-२ चम्चा</li> <li>कवाब मसला -२ चम्चा</li> <li>Musterd Oil - १०० ml</li> <li>दही -५० ग्राम</li> <li>ब्याक पेपर -३ ग्राम</li> <li>खुर्सानीको धुलो -५ ग्राम</li> <li>अदुवा, लसुनको पेष्ट- २ चम्चा</li> <li>मेवा पेष्ट- २ चम्चा</li> <li>नुन- स्वाद अनुसार</li> <li>तेल- १०० मि.ली</li> <li>मेवाको साटो दही हाल्ने</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बौल, भिर, तन्दुरी आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- काट्ने, पोल्न र किचेन सरसफाईमा सावधानी

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ९: चिकेन सेकुवा तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. चिकेन बोनलेस गरेर एकैनासको टुक्रामा काट्ने ।</li> <li>२. कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो जिरा, बेसार, खुर्सानीको धुलो, तेल र अदुवा लसुनको पेष्टमा मोल्ने । करिब आधा घण्टा राख्ने ।</li> <li>३. भुटेको मेथी</li> <li>४. भिँरमा उनेर आगो माथि सेक्ने ।</li> <li>५. पाक्ने बेलामा एक पटक तेल दल्ने र फेरि सेक्ने ।</li> <li>६. स्न्याक्सको रूपमा दिने ।</li> </ol>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल ।</li> <li>● चुल्हो ।</li> <li>● काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>● रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>● आवश्यक ज्यावल, सरजाम ।</li> <li>● रेसिपि(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन सेकुवा तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एकैनासको टुक्रा भएको ।</li> <li>● ठिक्क पाकेको, नरम ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कृकिक विधिको ज्ञान भएको ।</li> <li>● कटिङ्ग विधि भएको ।</li> <li>● मेरिनेसनको ज्ञान भएको</li> </ul> <p><b>रेसिपी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बोनलेस चिकेन- ५०० ग्राम</li> <li>● मसला- ३ चम्चा</li> <li>● अदुवा, लसुन २ चम्चा</li> <li>● कागती- २ दाना</li> <li>● नुन- स्वाद अनुसार</li> <li>● दहि २ चम्चा</li> <li>● तेल- आवश्यक मात्रामा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बौल, भिँर, ग्रिल वार, कोइला आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- काट्ने, पोल्ने र किचेन सरसफाईमा सावधानी

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: बफ छोइला तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. बफ लामो, लामो टुक्रामा काट्ने ।</li> <li>२. आगोमा पोल्ने वा तावामा सेक्ने ।</li> <li>३. छोपेर राख्ने ।</li> <li>४. मसिनो टुक्रामा काट्ने ।</li> <li>५. जिरा, खुर्सानीको धुलो, नुन र तोरीको तेलसंग मोल्ने ।</li> <li>६. हरियो खुर्सानी, लसुन, अदुवाको टुक्रा, मिसाउने ।</li> <li>७. थोरै तेल तताएर मेथि भ्रान्ने साथै बेसार मिसाएर मासुमा भुवाई पार्ने ।</li> <li>८. राम्रोसंग मोल्ने ।</li> <li>९. नरम पार्नको लागि गोलभेडाको बिया निकालेर पेष्ट मिसाउन सकिन्छ ।</li> </ol>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल ।</li> <li>● चुल्हो ।</li> <li>● काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>● आवश्यक ज्यावल, सरजाम ।</li> <li>● रेसिपी (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बफ छोइला तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एकैनासको टुक्रा भएको ।</li> <li>● राम्रोसंग मसला मिलेको</li> <li>● करिब १ घण्टा मोलेर राख्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कुकिङ्ग विधिको ज्ञान भएको ।</li> <li>● कटिङ्ग विधि भएको ।</li> <li>● मेरिनेसनको ज्ञान भएको</li> </ul> <p><b>रेसिपी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बफ- ५०० ग्राम</li> <li>● तेल- १० ० मि.लि.</li> <li>● धनिया पाउडर - ४ ग्राम</li> <li>● जिरा पाउडर - ६ ग्राम</li> <li>● खुर्सानीको धुलो - ४ ग्राम</li> <li>● मेथीको दाना - ३ ग्राम</li> <li>● अदुवा लसुनको पेष्ट - ४ ग्राम</li> <li>● हरियो खुर्सानी - २ वटा</li> <li>● मसला- २ चम्चा अदुवा</li> <li>● पोलेको टमाटर</li> <li>● नुन- स्वाद अनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बौल, म:म: स्टीमरे आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- काट्ने, पोल्ने र किचेन सरसफाईमा सावधानी



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ११: म:म: तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. चिकेन, मटन वा बफ किमा बनाउने ।</p> <p>२. मसिनो काटेको प्याज, अदुवा, लसुन, धनिया, खुर्सानी, हरियो प्याज, नुन, तेल, जिरा, खुर्सानी, म:म: मसलसंग मोल्ने ।</p> <p>३. करिब १ घण्टा राख्ने ।</p> <p>४. मैदा छानेर चिसो पानी मिसाइ साथै खालको डो बनाउने ।</p>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>आवश्यक ज्यावल, सरजाम ।</li> <li>रेसिपि (Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>म:म: तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>एकैनासको भएको ।</li> <li>ठिक्क पाकेको रसिलो</li> <li>टोमाटो चटनीसंग दिने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कुकिङ्ग विधिको ज्ञान भएको ।</li> <li>कटिङ्ग विधि भएको ।</li> <li>मेरिनेसनको ज्ञान भएको</li> </ul> <p><b>रेसिपी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किमा- ५०० ग्राम</li> <li>म. म. मसला - २० ग्राम</li> <li>प्याज - १०० ग्राम</li> <li>अदुवा - ४० ग्राम</li> <li>लसुन - ४० ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी - १५ ग्राम</li> <li>धनिया - २० ग्राम</li> <li>हरियो प्याज १५ ग्राम</li> <li>तेल- ५० मि.लि.</li> <li>मसला- ३ चम्चा</li> <li>नुन- स्वाद अनुसार</li> <li>मैदा - ६०० ग्राम</li> <li>पानी - आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बौल, म:म: स्टीमर आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- काट्ने, पोल्ने र किचेन सरसफाईमा सावधानी

## सब मोड्यूल ६.३: चाइनिज/जापानिज स्न्याक्स

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

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु:

यो मोड्यूलको 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

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: भेजिटेबल टेम्पुरा बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- वाटा, छुरी, फ्राई पान, कटिङ्ग बोर्ड, Deepfry गर्न कराई

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- एकनासको आकारको बनाएको ।
- भेज टेम्पुरा Deep fry गर्दा तेल उछिट्टिन सक्ने सावधानि अपनाइएको ।
- डढन नदिइएको ।

## कार्य विश्लेषण

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

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

कार्य 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 (Mise-en-place) गर्ने । ६ मैदा, कर्नफ्लाउरलाई एउटा सफा मिक्सिंग बलमा छान्ने, नून, पानी र अण्डा राखेर क्लास्क गर्ने, पातलो Batter बनाउने । ७ अर्को मिक्सिंग बलमा जालीमा छान्ने ताकी गिर्खा नहोस् । ८ Nonstick pan लाई तताउने हल्का तेल दल्ने, करीव ५० देखि ६० मि.लि. Batter राखेर पातलो सेतो पानकेक तयार गर्ने । ९ नर्टाँस्नको 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र</li> <li>अवयव(Recipe)- (४ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पान केक (Spring roll sheet) बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पातलो एकैनासको स्प्रिंग रोल बनाउन आवश्यक पानकेक</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>स्प्रिंग रोल पानकेक :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्प्रिंग रोल पान केक बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>स्प्रिंग रोल पान केक बनाउन आवश्यक अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा-६० ग्राम</li> <li>कर्नफ्लाउर-४० ग्राम</li> <li>अण्डा-१ वटा</li> <li>पानी-३०० मि.लि.</li> <li>नून-१ चिम्ट</li> <li>तेल-फ्राईपानमा दल्न</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- मैदा छान्ने जाली, मिक्सिंग बलहरू, बाटर छान्ने जाली, ८ इन्चको ननस्ट्रिक फ्राई पान

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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 नं. ३. पोर्क म:म बनाउने ।

कार्य 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 मिक्सिंग बलमा पाक किमा संग अरु सवै अवयव राखेर राम्रो संग मुछ्ने । ७ डो लाई करीव २० ग्राम जतिको बलहरू बनाएर सफा टेबुल माथि हल्का सुख्खा मैदा संग लतपताएर राख्ने । ८ २ यन्त्र जतिको पातलो गोलो हुने गरी बेल्नाले बेल्ने । ९ करिव १५ ग्राम जति पोर्कको मिक्चर राखेर म:म को आकार दिने । १० म:म पकाउने भांडामा तयार गरेको म:म राखेर बाफको माध्यमद्वारा करीव १५ मिनेट पाक्ने गरी म:म पकाउने । ११ पाकेपछि तातो तातै तुरुन्तै प्लेटमा राखेर कुनै स्वादिष्ट चटनीसंग Serve 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 ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र</li> <li><b>अवयव (Recipe)-</b> (४ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोर्क म:म बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोर्कको किमा संग भेजीटेबवल मिक्स गरेर स्टिम गरेर पकाएको स्वादिष्ट म:म</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>पोर्क म:म :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोर्क म:म बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>पोर्क म:म बनाउन आवश्यक अवयव</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पोर्क किमा-५०० ग्राम</li> <li>चप अनियन-१०० ग्राम</li> <li>चप हरियो प्याज-३० ग्राम</li> <li>जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम</li> <li>सोय सस-१५ मि.लि.</li> <li>नून, मरिच, अजिनोमोटो ( स्वाद अनुसार)</li> <li>तिलको तेल-५० मि.लि.</li> <li>म: म को डो लागि :</li> <li>मैदा-५०० ग्राम</li> <li>पानी-२०० मि.लि. (मैदा र पानी एउटा बलमा राखेर डो बनाउने)</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी, म:म स्टिम गर्ने भांडा, चपिंग बोर्ड, प्लेट, मिक्सिंग बलहरू, चटनी हाल्ने प्लेट ।

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- 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 नं. ४: चिकेन चिल्लि बनाउने ।

कार्य 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 एकएक गरी गोल्डेन ब्राउन हुनेगरी Deep fry गरेर अलग राख्ने</p> <p>९ चाईनिज कराईमा तेल राखेर तताउने, चप गार्लिक र हरियो खुर्सानी राखेर हल्का भुट्ने, क्यूब काटेको अनियन, क्याप्सिकम पनि हालेर करिब 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 तुरुन्त 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र</li> <li>अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन चिल्लि बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>बोनलेस बोन संगै चिकेनलाई Deep fry गरी भेजीटेबलसंग हल्का पिरो स्वाद राखी Stir fry गरेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>चिकेन चिल्लि :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन चिल्लि बनाउने अवधारणा</li> </ul> <p><b>चिकेन चिल्लि बनाउन:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बोनलेस चिकेन-५०० ग्राम</li> <li>क्याप्सिकम (Cube)-५० ग्राम</li> <li>अनियन (Cube)- १०० ग्राम</li> <li>टोमाटो (Cube)-१०० ग्राम</li> <li>हरियो प्याज-४० ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी (Slice)-२० ग्राम</li> <li>टोमाटो केचप-८० ग्राम</li> <li>चप गार्लिक-२० ग्राम</li> <li>तेल-५० मि.लि.</li> <li>सोयसस-१५+१५ =३० मि.लि.</li> <li>नून, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार</li> <li>हटसस-२० ग्राम</li> </ul> <p><b>चिकेन मल्लाई :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अण्डा-२ वटा</li> <li>मैदा-४० ग्राम</li> <li>कर्नफ्लाउर-३० ग्राम</li> <li>जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम</li> <li>तेल-Deep Fry गर्न</li> <li>नून -२ ग्राम</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, भांभर, चपिंग बोर्ड, प्लेट, मिक्सिंग बलहरू, चाईनिज कराई, Deep fry गर्न कराई

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- चिकेन चिल्लि बनाउंदा धेरै सुख्खा हुन नदिने ।
- चिकेन चिल्लामा भेजीटेबल 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 नं. ५: स्प्रिंग रोल बनाउने ।

कार्य 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 धूप 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 बिचमा भेजीटेबल मिक्चर आवश्यक अनुसार मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१० पानकेकको छेउ सबैमा अण्डाको घोलले राम्रोसंग दल्ने ।</p> <p>११ दुवै छेउ हल्का पल्टाएर Roll गर्ने र Springroll बनाउने ।</p> <p>१२ तेललाई १८०°C मा तताउने ।</p> <p>१३ प्रत्येक स्प्रिङ्गराल लाई Golden brown हुने गरी Deep fry गर्ने ।</p> <p>१४ हाट सससंग 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>अवयव (Recipe) -(४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्प्रिंग रोल बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिक्स भेजिटेबल र पानकेक Roll गरेर बनाएको आकर्षक स्वादिस्ट स्नाक्स</li> </ul> <p><b>नोट :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिक्स भेजिटेबल संग चिकेन/पोर्क/वफ/फिस/प्राउन पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>स्प्रिंग रोल :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्प्रिंग रोल बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>स्प्रिंग रोल बनाउन आवश्यक अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जुलियन कट अनियन - २५ ग्राम</li> <li>जुलियन गाजर - २५ ग्राम</li> <li>जुलियन हरियो सिमी - २५ ग्राम</li> <li>जुलियन बन्दा - ५० ग्राम</li> <li>जुलियन हरियो प्याज - २५ ग्राम</li> <li>जुलियन सेलेरी डाँठ - १० ग्राम</li> <li>चप गार्लिक - ५ ग्राम</li> <li>पाकेको नुडल्स - ३० ग्राम</li> <li>सोय सस - १५ मि.लि.</li> <li>नुन, मरीच - स्वाद अनुसार</li> <li>अजिनो मोटो - स्वाद अनुसार</li> <li>तेल - ५० मि.लि.</li> <li>अण्डा - १ वटा</li> <li>पानी - ३० मि.लि.</li> <li>(अण्डा र पानीको घोल बनाउने)</li> <li>पानकेकहरू :</li> <li>तेल - Deep fry गर्न</li> <li>हट सस</li> </ul>

### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :

- छुरी, Deep fry गर्न, फ्राईपान/चाईनिज Wok, प्लेट, चपिडबोर्ड, कराई, काठको दाविलो ।

### सुरक्षा तथा सावधानी :

- स्प्रिङ्गराल रोल गर्दा सबैतिर अण्डाको घोलले टास्ने हुनुपर्छ ।
- स्प्रिङ्गराल Deep fry गर्दा फूट्नु हुदैन ।
- 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 नं. ६: वानटन फ्राई बनाउने ।

कार्य 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>(Recipe) - (४ जना)</b></p> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वानटन फ्राई बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Golden Brown हुने गरी Deep fry गरेको Wonton</li> <li>आकर्षक देखिएको</li> <li>स्वादिलो स्न्याक्स बनाईएको</li> </ul>	<p><b>वानटन फ्राई :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वानटन फ्राई बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>४ जनालाई वानटन फ्राई बनाउन आवश्यक अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वानटन-४० पिस</li> <li>तेल- Deep fry गर्न</li> <li>हटसस- ८० ग्राम</li> <li>साईड सलाद (आवश्यक परेमा)</li> </ul> <p><b>नोट वानटन बनाउने तरीका २ (क) मा हेर्ने ।</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी, भाँभर, Sidernet (भाँभर), प्लेट, Deep fry गर्न कराई

**सुरक्षा तथा सावधानीहरू:**

- वानटन फ्राई गर्दा डहन नदिने ।
- वानटन एउटै साईज हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।



## मोड्यूल ७: सलाद तयारी

समय : ६ घण्टा + १२ (ब्या) = १८ घण्टा

### बर्णन:

यस मोड्यूलमा सलाद तयार गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु सलाद तयारीसंग 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 ।
- ९ कोलस्ल सलाद तयार गर्ने ।
- १० चिकेन हवाई सलाद तयार गर्ने ।
- ११ निस्वास सलाद तयार गर्ने ।

### कार्यहरु :

- 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 ।
- ९ कोलस्ल सलाद तयार गर्ने ।
- १० चिकेन हवाई सलाद तयार गर्ने ।
- ११ निस्वास सलाद तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: फ्रेस ग्रीन सलाद बनाउने ।

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

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी, प्लेट, ट्रे, ।

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- 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 : १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २. ग्रिक सलाद बनाउने ।

कार्य 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><b>ग्रिक सलाद बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोलभेडा, प्याज, भिँडे खुर्सानी र काँक्रो लाई सफा संग धुने पखाल्ने ।</li> <li>सवैलाई क्युव कट काट काट्ने ।</li> <li>पेटा चिज लाई पनि क्युव कट काट्ने</li> <li>सफा मिक्सिङ वल्लमा राखेर मिसाउने</li> <li>ओरेगानो, नुन, मरिच राखेर चलाउने</li> <li>भेनेग्रेट ड्रेसिङ अलिव राखेर मिसाउने -सलाद प्लेट/ग्लास वल्लमा लेटुस मिलाएर राख्ने ।</li> <li>लेटुस माथी सलाद मिलाएर राख्ने ।</li> <li>पार्सलीले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>अवस्था (दिईएको)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> <li>अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रिक सलाद बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>एकनासको कटिड ।</li> <li>आकर्षक रंग विरगी ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>ग्रिक सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रिक सलाद बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>ग्रिक सलाद बनाउने अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोलभेडा कडा पाकेको) -१०० ग्राम</li> <li>काँक्रो - ५० ग्राम</li> <li>प्याज - ५० ग्राम</li> <li>भिँडे खुर्सानी -५० ग्राम</li> <li>नुन र मरिच -स्वाद अनुसार</li> <li>अलिभ - ५० ग्राम</li> <li>फेटा चिज -१०० ग्राम</li> <li>अरेगानो -१ चिया चम्चा</li> <li>सफा लेटुस -केहिपल्ल</li> <li>भेनेग्रेट -ड्रेसिङ</li> <li>पार्सली -सजाउन ।</li> </ul>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

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

सुरक्षा तथा सावधानी

- भेजीटेबलहरू एकनासले काट्नुने ।
- सुरक्षा सवधानि अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: पास्ता सलाद बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- मिक्सिंग बल, फ्रिज, छुरी, प्लेट ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

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

## कार्य विश्लेषण

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: रसियन सलाद बनाउने ।

कार्य 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) ug} । ६ सबै भेजीटेबललाई सफा संग पखाल्ने, छिल्लुपर्नेलाई छिल्ले । ७ सबै भेजीटेबललाई Brunoiseकट काट्ने, अलग अलग राख्ने । ८ स्याउ र भुईँकटहरलाई पनि Brunoiseकाटेर अलग अलग राख्ने । ९ भेजीटेबलहरूलाई (Blanch)व्लांच गर्ने र Refreshगर्ने । १० पानीलाई राम्ररी तर्काउने र एउटा मिक्सिंग बलमा राख्ने । ११ स्याउ, भुईँकटहर पनि राखेर मिसाउने । १२ मायोनेजसस, क्रिम, नून र मरिच राखेर हल्का तवरले मिसाउने । १३ प्लेटमा सफा पखालेको लेटुसको पत्ता मिलाएर राख्ने माथि मलेको सलाद राख्ने । १४ उसिनेको अण्डालाई Wedge काटेर गर्निस गर्ने । १५ चप मार्सली सलाद माथि छर्ने । १६ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १७ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १८ कार्यस्थल सफा गर्ने । १९ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र</li> <li>अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रसियन सलाद बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>बुनाज कट काटेको</li> <li>विभिन्न मिक्स भेजीटेबल</li> <li>मायोनेज ड्रेसिंग भएको</li> <li>आकर्षक सलाद</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>रसियन सलाद :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रसियन सलाद बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>४ जनालाई रसियन सलाद बनाउन अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>हरियो केराउ -५० ग्राम</li> <li>आलु-५० ग्राम</li> <li>गाजर-५० ग्राम</li> <li>हरियो सिमि-५० ग्राम</li> <li>सलगम-५० ग्राम</li> <li>स्याउ-७५ ग्राम</li> <li>भुईँकटहर-५० ग्राम</li> <li>मायोनेज सस-१०० ग्राम</li> <li>क्रिम-३० मि.लि.</li> <li>उसिनेको अण्डा-४वटा</li> <li>चप मार्सली-५ ग्राम</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>लेटस पत्ता-केही</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- भेजीटेबल काट्ने छुरी, कोनिकल स्ट्रेनर, Mixing Bowl, प्लेट, पट (Pot)

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

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

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: वल्ड्रुफ सलाद तयार गर्ने ।

कार्य 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><b>वल्ड्रुफ सलाद बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यक अवयव सवै संकलन गर्ने ।</li> <li>• स्याउ,सेलरी ,लेटुस र पार्सलीलाई सफा पोटास पानीमा धोयर पाखाल्ने ।</li> <li>• स्याउ र सेलरीलाई क्युब कट काट्ने</li> <li>• ओखरलाई सफासँग केलाउने ।</li> <li>• एउटा सफा स्टीलको वाटामा स्याउ र सेलरी को साथै आधा भाग ओखर पनि मिसाउने ।</li> <li>• नुन, मरिच र मायोनेज राखेर राम्रोसँग मिसाउने ।</li> <li>• सफा प्लेटमा लेटुस बिछ्याउने</li> <li>• लेटुस माथि तयार गरिएको सलाद मिलाएर राख्ने ।</li> <li>• बाँकी रहेको ओखर, चेरी र पार्सलीले सजाउने ।</li> <li>• आकर्षक तरिकाले वल्ड्रुफ सलाद पस्कने (serve) ।</li> </ul>	<p><b>अवस्था (दिईएको)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम</li> <li>• अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• वल्ड्रुफ सलाद बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्य सम्पादन क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>• निर्मलीकरण तरीकाले स्याउ, सेलरी निर्मलीकरण गरेको ।</li> <li>• लेटुस र पार्सली राम्रोसँग पाखालेको ।</li> <li>• सफा प्लेटमा पस्केको ।</li> <li>• वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू</li> <li>• अपनाइएको ।</li> <li>• -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>खिर (Rice Pudding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• वल्ड्रुफ सलाद बनाउने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रक्रिया</li> <li>• पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>वल्ड्रुफ सलाद बनाउन अवयव - ४ जनाको लागी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्याउ -४०० ग्राम</li> <li>• सेलरीको डाँठ - ६० ग्राम</li> <li>• ओखर केलाएको -८० ग्राम</li> <li>• मायोनेज -१०० ग्राम</li> <li>• नुन र धुलो मरिच -स्वाद आनुसार</li> <li>• लेटुस - ८-१० पता</li> </ul>

ज्यावल, उपकरण तथा औजारहरू:

- Cutting board
- छुरी

सुरक्षा तथा सावधानी

- स्याउमा कुनै दाग वा सडेगलेको हुनु हुदैन ।
- ओखरमा कुनैपनि कालो वा धुलो हुनु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: एग मियोनाइज बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- कुकडपट (कैन) चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा, हट प्लेट, स्क्रबर ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- भेजिटबलमा कुनै दाग नभएको ।
- सामानको एकसपायर डेट चेक गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने ।
- Wastage लाई गर्वेज पैनामा राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: सिजर (Ceasar) सलाद बनाउने ।

कार्य 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 (Misc-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ Coslettuce लाई सफा पोटास पानीमा भिजाएर केही समय राख्ने</p> <p>७ Lettuce लाई सफा संग पखालेर हातले सानो सानो टुक्रा गर्ने</p> <p>८ एउटा कोनिकल स्ट्रेनरमा राख्ने र फ्रिज भित्र चिसो बनाउन राख्ने ।</p> <p>९ एउटा Mixing Bowl मा मायोनेज Anchovy, लहसुन, caper राख्ने र ठीक मात्रामा नून, मरिच राखेर राम्रो संग मिसाउने ।</p> <p>१० फ्रिजबाट Lettuce निकाल्ने र राम्रोसंग पानी तारेर एउटा सफा Mixing bowl मा राख्ने र ड्रेसिंग राखेर हल्कासंग मिसाउने ।</p> <p>११ प्लेटमा राख्ने, Crouton, चिज, चपपार्सलाई सलादको माथिबाट 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><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम</li> <li>अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सिजर सलाद बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>क्रिमी ड्रेसिंग</li> <li>Anchovy र लसुनको स्वाद रहेको</li> <li>Crispy लेटुस, Crouton र Cheese ले सजिएको</li> <li>आकर्षक स्वाद</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सिजर सलाद :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सिजर सलाद बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि सिजर सलादलाई अवयव - ड्रेसिंग</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मायोनेज - १०० ग्राम</li> <li>Anchovy- १० ग्राम</li> <li>मिहिन चप गरेको लसुन -५ ग्राम</li> <li>Worcestershire Sauce-५ मि</li> <li>Capers (Chopped)- ५ ग्राम</li> <li>Salt and pepper</li> <li>Coslettuce-३०० ग्राम</li> <li>Crouton- ३० ग्राम</li> <li>Chopped पार्सली- १० ग्राम</li> <li>Grated चिज -१०० ग्राम</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- बलछुरी कोनिकल स्ट्रेनर फ्रिज प्लेट/सलाद बउल

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

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



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: कचुम्बर सलाद बनाउने ।

कार्य 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 सवै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धुने पखाल्ने र छिल्नु पर्ने भए छिल्ले फेरी पखाल्ने ।</p> <p>७ सवै भेजीटेबललाई Shredded कट काटेर एउटा बाटामा राख्ने ।</p> <p>८ बांकी अरु सवै अवयव राखेर हल्का मल्ने ।</p> <p>९ प्लेटमा लेटुस माथि सलाद राख्ने र कागतीको स्लाईस/वेज राखेर अरु डेकोरेशन सामग्री राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र</li> <li>अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कचुम्बर सलाद बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>कचुम्बर सलाद :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कचुम्बर सलाद बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि कचुम्बर सलाद बनाउन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्याज-४० ग्राम</li> <li>बन्दा-१५० ग्राम</li> <li>कांक्रो -५० ग्राम</li> <li>भिडें खुर्सानी-२० ग्राम</li> <li>मुला-३० ग्राम</li> <li>कागतीको रस-२० मिलि.</li> <li>चाट मसला-१० ग्राम</li> <li>बिरे नून-१ चिम्टि</li> <li>तेल-३० मि.लि.</li> <li>जिरा पाउडर-३ ग्राम</li> <li>खुर्सानी पाउडर-३ ग्राम</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, प्लेट, बाटा ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- सलाद काट्दा सवै एकैनास काटेको हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफासुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: कोल्सल (Coleslaw Salad) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) 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 भेजेटेबल हरु संकलन गरेर सफा पानीमा धुने पखाल्ने र छिल्लु परे छिल्लेर अलग अलग राख्ने।</p> <p>७ बन्दा, गाजर, प्याज र भिँडेखुर्सानी लाई Finestrips मा काट्ने ।</p> <p>८ सफा Mixing bowl मा सबै भेजेटेबल हरु राख्ने । मायोनेज, नुन, मरिच, चिनी र Raisin राखेर राम्रो संग मिसाउने ।</p> <p>९ Salad bowl मा लेटूस् मिलाएर राख्ने, लेटूस् माथि सलाद राखेर चप पार्सली छर्केर राम्रो संग सजाएर serve गर्ने।</p> <p>१० अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कोल्सल सलादतयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कोल्सल सलाद तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>बनाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बन्दा</li> <li>गाजर</li> <li>प्याज</li> <li>भिँडे खुर्सानी</li> <li>Raisins</li> <li>लेटूस्</li> <li>मायोनेज</li> <li>चिनी</li> <li>नुन</li> <li>मरिच को धुलो</li> <li>Chopped parsley</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो, Mixing bowl, wire whisk, spoons etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी ::

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने,
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने र
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १०: Chicken Salad hawaii तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ चिकेन को bone निकालेर मासु र भुईँ कटहर लाई Cube काटेर सफा Mixing bowl मा संगै राख्ने ।</li> <li>७ नुन, मरिच र मायोनेज राखेर हल्का मल्ने।</li> <li>८ Salad bowl मा लेटूस मिलाएर राख्ने, लेटूस माथि सलाद राम्रो संग मिलाएर चपपार्सली छर्कने र चेरीले सजाएर Serve गर्ने ।</li> <li>९ अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</li> <li>● अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन हवाई सलाद तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● स्तरीय ।</li> <li>● राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>● आकर्षक वर्ण ।</li> <li>● स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन हवाई सलाद तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● बनाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लेटूस</li> <li>● चिकेन (Roasted)</li> <li>● Pineapple</li> <li>● मायोनेज</li> <li>● नुन</li> <li>● मरिच को धुलो</li> <li>● Chopped parsley</li> <li>● Red cherry</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो, Mixing bowl, wire whisk, spoons, spatula, salad bowls etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी : :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने,
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने र
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. ११: Nicoise Salad तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगतसरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६. आलु लाई उसिनेर चिसो पारेर बोक्रा लाई छिल्लो ।</li> <li>७. Green beans लाई blanchगरेर refresh गर्ने ।</li> <li>८. Green beans, आलु, गोलभेडा, प्याज र भिँडेखुर्सानी लाई Cube काटेर सफा Mixing bowl मा राख्ने ।</li> <li>९. केहि tuna fish, olives, नुन, मरिच र भिनेग्रेट राखेर हल्का मल्ला ।</li> <li>१०. Salad bowl मा लेटूस मिलाएर राख्ने, लेटूस माथि सलाद राम्रो संग मिलाउने सलाद माथि Tuna, Anchovy, olives र wedge काटेको अण्डा हरु मिलाएर सजाउने र चपपार्सली छर्केर Serve गर्ने ।</li> <li>११. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव</li> <li>● अवयव (Recipe) - (४ जना)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● निस्वास् सलादतयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● स्तरीय ।</li> <li>● राम्रो मिश्रण भएको ।</li> <li>● आकर्षक वर्ण ।</li> <li>● स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● निस्वास् सलाद तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● बनाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● पूर्व सावधानी ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लेटूस</li> <li>● Tuna fish.</li> <li>● Anchovy.</li> <li>● Green beans.</li> <li>● Kalamata olives</li> <li>● आलु</li> <li>● प्याज</li> <li>● भिँडे खुर्सानी</li> <li>● अण्डा -(उसिनेको)</li> <li>● गोलभेडा</li> <li>● भिनेग्रेट</li> <li>● नुन</li> <li>● मरिच को धुलो</li> <li>● Chopped parsley</li> </ul>

### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, अचानो, Mixing bowl, wire whisk, spoons, spatula, salad bowls etc.

### सुरक्षा तथा सावधानी :

- कार्यस्थल र व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने,
- छुरि, आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने र
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## मोड्यूल ८: सुप तयारी

समय : ७ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = २९ घण्टा

### बर्णन :

यस मोड्यूलमा सुपहरु तयार गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु सुपहरु तयार गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ Consommè 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 (हडी) को भोल तयार गर्ने ।
- १४ आलु तामाको भोल तयार गर्ने ।

### कार्यहरु :

- १ Consommè 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 (हडी) को भोल तयार गर्ने ।
- १४ आलु तामाको भोल तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: कंसोमे सुप बनाउने ।

कार्य 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 (Mise-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 ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ कार्यस्थल सफा गर्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कन्जुमी सुप बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>एक दम सफा सुप (Clear soup)</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>कन्जुमी सुप :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कन्जुमी सुप बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>द जनाको लागि कन्जुमी सुपको अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>किमा मासु-३०० ग्राम</li> <li>अण्डा-२ वटा</li> <li>मिरेप्वा (फाईन चप) -१०० ग्राम</li> <li>गोडा मरिच-३० गोडा</li> <li>स्टक-२ लिटर</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- सुप पट, मलमल कपडा (Tea Cloth), Whisk

सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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 नं. २: वानटन सुप बनाउने ।

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

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- सुप पट, सुप बल ।

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- सुप पकाउँदा वानटन फुट्नु हुँदैन ।
- वानटन पाकेको हुनु 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 नं. ३: मिनिस्ट्रोनी सुप बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- फ्राइ ओभनर (कैन) चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा, हट प्लेट, स्किवर

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगधर राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्वेज पैनामा राख्ने ।



## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने ।

कार्य 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 सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, स्लाईस काटेको प्याजलाई राखेर ब्राउन हुन्जेल भुट्ने तर डह्न नदिने, मैदा पनि हालेर एक छिन भुट्ने । ७ ब्राउन स्टक राखेर चलाउने । ८ बुकेगार्नी, नून, मरिच हालेर करीव १५-२० मिनेट Simmer गर्ने । ९ बुकेगार्नी निकालेर फाल्ने १० सुप बलमा सुप हाल्ने चिज टोस्ट २-३ टुक्रा हाल्ने र ग्रेटेड चिज माथिबाट हाल्ने । ११ सो सुपलाई सलामान्दरमा राखेर चिज ब्राउन हुन्जेल तताउने र तातै Serve गर्ने । १२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>प्याज राम्रो संग भुटेको स्वादिलो सुप</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>फ्रेन्च अनियन सुप :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> ६ जनाको लागि फ्रेन्च अनियन सुपको अवयव : <ul style="list-style-type: none"> <li>प्याज (Slice) -३०० ग्राम</li> <li>मैदा-१० ग्राम</li> <li>ब्राउन स्टक-१ लिटर</li> <li>बुकेगार्नी -१</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>चिज टोष्ट-२ (१ इन्च टुक्रा काटेको)</li> <li>ग्रेटेड चिज-४० ग्राम</li> <li>बटर-४० ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- सुप पट, सुप उघाउने डाडु (Soup Ladle), Grater, काठको दाबिलो (Wooden spatula), Salamander

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- प्याज भुट्दा डह्ने समभावना ज्यादा हुन्छ ।
- सुपमा प्याज लतक्क गलेको हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: Gazpacho soup बनाउने ।

कार्य 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 व्यक्तिगतसरसफाइमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्वतयारी (Misen place) गर्ने ।</p> <p>६ माथि दिइएको भेजिटबललाई marinate गर्ने ।</p> <p>७ सबै भेजिटबललाई ३,४ घण्टा प्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८ सबैलाई ग्राइण्ड गर्ने ।</p> <p>९ Chilled serve गर्ने ।</p> <p>१० सुरक्षा सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यस्थल सफागर्ने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिइएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho soup बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>साम्रोसंग सजाइएको ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Gzpatcho soup बनाउन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gacpacho बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>ध्यान दिने कुराहरु</li> </ul> <p><b>Gazpacho soup बनाउने अवयवहरु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ओलिभ ओइल 100ml</li> <li>रातो खुर्सानी 250 gm</li> <li>तमाटर 250gm</li> <li>white wine vinegar 50 ml</li> <li>लसुन 50gm</li> <li>प्याज 100gm</li> <li>टमाटरस्लाइस 1</li> <li>Tabasco slice 10ml</li> <li>White bread 200gm</li> <li>salt, paper to taste</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्टेनर, बाटा ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्दैज पैनामा राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: चाउडर सुप (Chowder soup) बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५ पूर्वतयारी (mise en place) गर्ने । ६ पेनमा बटर melt गर्ने । ७ वेकन र mirepoix हाली एकछिन पकाउने । ८ Shellfish हाली एकछिनपकाउने । ९ White win हाल्ने (optional) 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 क्रिम हाल्ने । १४ Serve with chopped parley १५ सुरक्षा सावधानी अपनाउने । १६ ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १७ कार्यस्थल सफागर्ने । १८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिइएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chowder soup बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>साम्रोसंग सजाइएको ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>Chowder soup बनाउने</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gac pacho बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>ध्यान दिने कुराहरू</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <b>Chowder soup बनाउने अवयव</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>बटर 50gm</li> <li>Bacon 220 gm</li> <li>Mirepoix 400gm</li> <li>Fish stock 2</li> <li>shellfish 500gm</li> <li>Tomato concase, paste 5gm</li> <li>salt, paper, potato to taste</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकूडालाई सफा सुगंध राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्वेज पेनमा राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ७: प्राउन बिस्क सुप बनाउने ।

कार्य 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 स्टक पटमा बटरलाई मध्यम आंचमा पगाल्ने मिरेप्वा र प्राउनको सेल रातो हुने गरी भुट्ने र रातो भएपछि मैदा हाल्ने र मैदाल्दै पनि Blond कलरसम्म भुट्ने र ब्राण्डले फ्लाम्बे गर्ने ।</p> <p>७ स्टकलाई विस्तारै खन्याउँदै जानेर वहिस्कले चलाउँदै जाने ।</p> <p>८ टोमेटो, प्युरी, ट्रिभिग, बुकेगार्नी, पप्रिका हालेर मिसाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>९ आगोलाई सानो पारी १५ देखि २० मिनेट सम्म Simmer गर्ने ।</p> <p>१० Medium strainerमा घोटेर राम्रो संग छान्ने र एउटा पटमा राख्ने । फेरी आगोमा उमाल्ने नून र मरिच ठीक स्वादमा ल्याउने । रेडवाइन, क्रिम प्राउन लेमन जुस राखेर मिसाउने ।</p> <p>११ सुपबलमा सुप राख्ने हल्का क्रिम माथिवाट हाल्ने चप पार्सली हालेर serve गर्ने ।</p> <p>१२ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राउन बिस्क सुप बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>प्राउनको स्वाद रहेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>सवादिलो</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>प्राउन बिस्क सुप :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राउन बिस्क बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>६ जनालाई प्राउन बिस्क बनाउन अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राउन सेलहरू -१०० ग्राम</li> <li>मिरेप्वा-१०० ग्राम</li> <li>Crustacean/Fish stock -१ लि.</li> <li>बटर-५० ग्राम</li> <li>मैदा-५० ग्राम</li> <li>टोमेटो प्युरी-८० मि.लि.</li> <li>टोमेटो ट्रिभिग्स-५० ग्राम</li> <li>पप्रिका पाउडर-३ ग्राम</li> <li>ब्राण्ड-५० मिलि.</li> <li>रेडवाइन-५० मिलि.</li> <li>फ्रेस क्रिम-१०० मिलि.</li> <li>उमालेको प्राउन-६० ग्राम</li> <li>चप पार्सली-५ ग्राम</li> <li>बुके गार्नी-१</li> <li>Lemon juice-१५ मि.लि.</li> <li>Lemonwedge-६ वेज</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- सुप पट, काठको दाबिलो, छुरी, चपिंग बोर्ड, Whisk

सुरक्षा तथा सावधानी :

- प्राउन सेल र मिरेप्वा भुट्दा डहन 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 नं. ८: क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।

कार्य 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 Whiteroux बनाउने, बिस्तारै स्टक खन्याउने, Whiskले चलाउने ।</p> <p>७ नून, मरिच र बुके गार्नी हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>८ आगो कम गरेर २० मिनेटसम्म Simmer गर्ने, बुकेट गार्नी निकालेर फाल्ने, जालीमा छान्ने ।</p> <p>९ सफा पटमा राखेर फेरी उमाल्ने, फ्रेस क्रिम हाले 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रिम जस्तो नरम</li> <li>मिठो चिकेनको स्वाद भएको</li> <li>आकर्षक</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>क्रिम अफ चिकेन सुप :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>६ जनाको लागि क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउन अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन स्टक-१ लि.</li> <li>बटर-५० ग्राम</li> <li>मैदा-५० ग्राम</li> <li>बुकेगार्नी-१</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>क्रिम (फ्रेस) -१०० मि.लि.</li> <li>चप पार्सली-५ ग्राम</li> <li>पाकेको चिकेन-१०० ग्राम Dice काटेको</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- सुप पट, छुरी, काठको दाविलो, Whisk

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- सुप क्रिम कलर 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 नं. ९: हट एण्ड सावर सुप बनाउने ।

कार्य 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 सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ तोफु, मसरुम, बम्बुसुट र भेजीटेबवल 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 भेजीटेबवलहरूलाई 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 गार्निश गरेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हटएण्ड सावर सुप बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अमिलो पिरो स्वादले भरीपूर्ण मिक्स भेजीटेबवलको साथै तोफु भएको स्वादिलो, आकर्षक सुप</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>हट एण्ड सावर सुप :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बनाउने प्रकृत्या</li> <li>४ जनाको लागि हट एण्ड सावर सुप बनाउन अवयव :</li> <li>स्टक-१ लिटर</li> <li>सेसमे आयल-३० मि.लि.</li> <li>चप गार्लिक-१० ग्राम</li> <li>हटसस-२० ग्राम</li> <li>तोफु-४० ग्राम</li> <li>मसरुम-१५ ग्राम</li> <li>बम्बुसुट-१५ ग्राम</li> <li>मिक्स भेज-१०० ग्राम</li> <li>हरियो प्याज-गार्निश</li> <li>फिटेको अण्डा-१ बटा</li> <li>नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार</li> <li>कर्नफ्लावर-२० ग्राम</li> <li>पानी-४० मि.लि</li> <li>सोयसस-५ मि.लि.</li> <li>भिनेगर-३० मि.लि.</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी, सुप बल, सुप पट, चपिंग बोर्ड, काठको पन्थू, कचौरा ।

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- चप गार्लिकलाई डहन नदिने ।
- भेजीटेबवल 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 नं. १०: मुल्लीगातावनी सुप बनाउने ।

कार्य 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 एउटा सफा सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, चप लहसुन, प्याजलाई करीव २ मिनेट भुट्ने, वेसनलाई राख्ने, दाल पूरा पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>७ स्टकलाई विस्तारै खन्याउने, आलु स्याउ, टोमेटो प्युरी, 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 ठिक 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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मुल्ली गातावनी सुप बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>नरिवलको वास्नाले भरीपूर्ण</li> <li>पहेलो रातो रंग देखिने</li> <li>स्वादिष्ट</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>मुल्ली गातावनी सुप:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मुल्ली गातावनी सुप बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि मुल्ली गातावनी सुप बनाउन अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चप लहसुन-५ ग्राम</li> <li>चप अनियन-५० ग्राम</li> <li>काटेको आलु-६० ग्राम</li> <li>स्याउ(टुक्रा काटेका) ५० ग्राम</li> <li>टोमेटो ट्रिमिंग-३० ग्राम</li> <li>अरहर दाल -२०० ग्राम</li> <li>बटर-४० ग्राम</li> <li>टोमेटो प्युरी-५० मि.लि.</li> <li>करी पाउडर-५ ग्राम</li> <li>ताजा नरिवल (ग्रेट गरेको)-६० ग्राम</li> <li>करिपत्ता-५-६ वटा</li> <li>स्टक-१ लिटर</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>लेमन जुस-३० मि.लि.</li> <li>पाकेको भात-३० ग्राम</li> <li>चप धनियां-१० ग्राम</li> <li>लेमन वेज-४ वटा</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- सुप पट, चपिंग बोर्ड, छुरी, सुपबल, छान्ने जाली, काठको दाबिलो

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- 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 नं. ११: टोमेटो सोर्वा बनाउने ।

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

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- सुप पट, चपिंग बोर्ड, छुरी, सुपवल, काठको दाबिलो

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- सुख्खा मसला भुट्दा डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२: गुन्द्रुकको भोल बनाउने ।

कार्य 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 गुन्द्रुकलाई सफा पानिमा करिब ५ मिनेट सम्म भिजाउने ।</p> <p>७ कराईमा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>८ सुख्खा खुर्सानिलाई पडुकाउने ।</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 ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१७ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गुन्द्रुकको भोल बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>हल्का अमिलो स्वादिलो</li> <li>नेपालि स्वादको</li> <li>भरिपुर्ण</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>गुन्द्रुकको भोल :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गुन्द्रुकको भोल बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि गुन्द्रुकको भोल बनाउन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>लसुन चप -१ चम्चा</li> <li>सफा गुन्द्रुक-५० ग्राम</li> <li>चप टोमेटो-५० ग्राम</li> <li>सुख्खा खुर्सानी २ वटा</li> <li>बेसार-आधा चिया चम्चा</li> <li>तेल ३०० मि.ली</li> <li>पानी-आवश्यकता अनुसार</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- चपिंग बोर्ड, कराई, डाडु, कटिङ्ग बोर्ड, कचौरा, छुरी, सुपपट, काठको दाबिलो

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- गुन्द्रुकलाई राम्रो संग केलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

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

कार्य 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 स्टक पटमा एकदम सफा गरेको मटनको पाया राख्ने, पानी, ल्वांग, तेजपात, दालचनी र सुकुमेल राखेर उमाल्ने ।</p> <p>७ २ लिटर पानीलाई एक लिटर पानी हुन्जेल पायालाई पकाउने । पाया पाकेपछि आगोबाट अलग राख्ने ।</p> <p>८ अर्को सफा पटमा बटर पगाल्ने चप अनियनलाई हल्का भुट्टने, ड्वाई पाउडर मसला पनि हल्का भुट्टने, टोमेटो हालेर १ मिनेट भुट्टने ।</p> <p>९ पकाएको पायालाई (टुक्रा गरेको) पकाएको मसलामा बिस्तारै खन्याउने, नून मिलाउने र केही छिन उम्लन दिने ।</p> <p>१० सुप बलमा राखेर धनियां संग सभर्भ 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><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>याखनि सोर्वा बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>मटनको पाया राम्रो संग पाकेको</li> <li>स्वादिलो</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>याखनि सोर्वा :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>याखनि सोर्वा बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि याखनि सोर्वा बनाउने</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मटनका पाया-४ पाया</li> <li>चप अनियन-४० ग्राम</li> <li>चप टोमेटो-४० ग्राम</li> <li>चप धनियां-१० ग्राम</li> <li>धुलो खुर्सानी-३ ग्राम</li> <li>जीरा पाउडर-३ ग्राम</li> <li>तेजपात-२ पत्ता</li> <li>गरम मसला-३ ग्राम</li> <li>पानी-२ लिटर</li> <li>ल्वांग-३-४ वटा</li> <li>सुकुमेल-२ वटा</li> <li>दालचनी-सानो टुक्रा</li> <li>बटर-३० ग्राम</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>बेसार-१ चिम्टि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- चपिंग बोर्ड, छुरी, सुपपट, काठको दाबिलो

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- 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 नं. १४: आलु तामा बोडीको भोल बनाउने ।

कार्य 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 कराईमा तेल गरम गर्ने । ७ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरि भुट्ने ८ जिरा, खुर्सानि, अदवा, लसुन र बेसार राखेर ३० सेकेण्डा जति भुट्ने । ९ टुक्रा काटेको आलु र भिजाएको बोडी राखेर ५ देखी ६ मिनेट सम्म नडड्ने गरि भुट्ने । १० आवश्यकता अनुसार पानि हालेर एक पल्ट उमाल्ने र चप गरेको गोलभेडा राख्ने ११ तामा र नुन हालेर मध्यम आंचमा बोडी र आलु पाक्ने सम्म पकाउने । १२ टोमाटो प्युरि राखेर केही मिनेट उम्लन दिने । १३ नुनको स्वाद मिलाउने । १४ हरियो धनियाले सजाएर पस्कने । १५ कार्यस्थल ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु तामाको भोल बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>बोडी र आलु पुरा पाकेको ।</li> <li>नेपालि स्वादको</li> <li>भरिपुर्ण</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>आलु तामाको भोल :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु तामाको भोल बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <b>४ जनाको लागि आलु तामाको भोल बनाउन अवयव:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>तामा खादिएको-१०० ग्राम</li> <li>आलु टुक्रा-१०० ग्राम</li> <li>बोडि भिजाएको-८० ग्राम</li> <li>लसुन चप -१ चम्चा</li> <li>सफा गुन्दुक-५० ग्राम</li> <li>चप टोमेटो-६० ग्राम</li> <li>खुर्सानी पाउडर १ ठुलो चम्चा</li> <li>बेसार-आधा चिया चम्चा</li> <li>अदवा लसुन पिसेको १५ ग्राम</li> <li>टोमाटो प्युरी २ ठुलो चम्चा</li> <li>हरियो धनिया सजाउन</li> <li>तेल ५० मि.ली</li> <li>पानी-आवश्यकता अनुसार</li> <li>नून-स्वाद अनुसार</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चपिंग बोर्ड, कराई, डाडु, कटिङ्ग बोर्ड, कचौरा, छुरी, सुपपट, काठको दाबिलो

सुरक्षा तथा सावधानी :

- मसलाहरू डढन नदिने ।
- धेरै अमिलो/पिरो हुन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## मोड्यूल ९: मुख्य खाना (मेन कोर्ष) सब मोड्यूल ९.१: कन्टिनेन्टल खाना

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

### बर्णन :

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

### उद्देश्यहरु:

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

- १ Pepper Steak तयार गर्ने ।
- २ Chicken Sizzler तयार गर्ने ।
- ३ पीजा तयार गर्ने ।
- ४ मैसड पोटाटो बनाउने ।
- ५ Roast Chicken तयार गर्ने ।
- ६ पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।
- ७ स्पागेटी कार्बोनारा बनाउने ।
- ८ Grill Fish बनाउने ।
- ९ चिकेन स्टिउ बनाउने ।
- १० Roast Pork तयार गर्ने ।

### कार्यहरु:

- १ Pepper Steak तयार गर्ने ।
- २ Chicken Sizzler तयार गर्ने ।
- ३ पीजा तयार गर्ने ।
- ४ मैसड पोटाटो बनाउने ।
- ५ Roast Chicken तयार गर्ने ।
- ६ पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।
- ७ स्पागेटी कार्बोनारा बनाउने ।
- ८ Grill Fish बनाउने ।
- ९ चिकेन स्टिउ बनाउने ।
- १० Roast Pork तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. १: पिपर स्टीक बनाउने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Steak knife, Knife, Pan, Plate।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- स्टिक प्लेट राम्रोसंग तातेको हुनुपर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइलाई ब्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्वेज पैनामा राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. २: चिकेन सिजलर बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- फ्राइ ओभनर (कैन) चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्ट्रेनर, बाटा, हट प्लेट, सिजलर प्लेट

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- सिजलर प्लेट राम्रोसंग तातेको हुनुपर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्वेज पैनामा राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: पिजा बनाउने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Oven, Chopping board, knife, Pizza tray, Mixing bowl।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- पिजा प्लेट राम्रोसंग तातेको हुनुपर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगंध राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्वेज पैनामा राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: म्यासड पोटाटो बनाउने ।

जम्मा समय : १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १ घण्टा

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ व्यक्तिगतसरसफाइमा ध्यान दिने । ४ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५ पुर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ आलुलाई दर्यर्ष गरी बोक्रा हटाउने । ७ आलसलाई राम्रोसंग मैसड गर्ने । ८ फ्राईङ्ग पानमा बटर पगाल्ने र आलु हाली साइड छाडुल्जेल पकाउने । ९ दूध हाली एकछिन पकाउने । १० अन्तमा नटमेग, नून र मरिचको धुलो हाली राम्रोसंग मिक्स गरी प्लेटमा सजाई सभर्भ गर्ने ।	<b>दिइएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री।सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैसड पोटाटो बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Smooth भएको</li> <li>Cream Texture भएको ।</li> <li>राम्रोसंग सजाएको ।</li> </ul>	<b>मैसड पोटाटो बनाउने अवयव</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु ५०० ग्राम,</li> <li>नटमेग आधा चम्चा,</li> <li>बटर २५ मि.लि.,</li> <li>दूध ५० मि.लि.,</li> <li>नून मरिच स्वाद अनुसार ।</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- ग्रेटर, Souce pot, Wooden spatula, Knife, Plate।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- प्लेट राम्रोसंग तातेको हुनुपर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल, भाडाकुडालाई सफा सुगधर राख्ने ।
- Wastage लाई प्रपर गर्वेज पैनमा राख्ने ।



## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: रोस्ट चिकेन तयार गर्ने ।

कार्य 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 व्यक्तिगतसरसफाइमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने ।</p> <p>५ पुर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ चिकेनलाई छाँलासँगै राम्रोसंग पखाल्ने ।</p> <p>७ गाजर, प्याज, सेलरी पखालेर काट्ने (मेरप्या)</p> <p>८ चिकेनलाई नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सस्मा मोल्ने ।</p> <p>९ सफा, रोस्टिङ्ग ट्रेमा पहिला भेजिटेवल त्यसमाथि चिकेन राख्ने र मरिच, तेजपत्ता छर्किएर तातो ओभनमा दुबै तर्फ खैरो हुनेगरी रोस्ट गर्ने, त्यसपछि तापक्रम घटाएर करिब ४५ मिनेट जति रोस्ट गर्ने । पाकेपछि भेजिटेवल जम्मा गरेर ग्रेभी बनाउने ।</p> <p>१० चिकेनलाई दुई वटा छाती र दुई वटा खुट्टामा बाँडेर काट्ने साथमा भेजिटेवल, पोटेटो तथा ग्रेभीको साथमा सर्भ गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कलिलो चिकेन, ओभन तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रोस्ट चिकेन तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रसिलो, ठिक्क खैरो भएको हुनु पर्ने ।</li> <li>४ भाग लगाउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन-१२०० ग्राम नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सस्, गाजर, प्याज, सेलरी, मरिच, तेजपत्ता, थोरै</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्री :

- ओभन, ट्रे, किचन फोर्क, सस् प्यान, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोलमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।

कार्य 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 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 सेलरी, गाजर च्याउ,टोमाटो कन्कासे, टोमाटो प्युरा रेड वाईन हालेर केहि मिनेट छोपेर सानो ताप (Heat) मा पकाउने, किमा पाकन लागेमा नुन मरिच ठीक्क राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>९ Oregano (ओरीगानो) राखेर पूरा गर्ने ।</p> <p>१० पास्तालाई उम्लेको नुन 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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>राम्रोसँग पाकेको पास्ता</li> <li>पास्ता माथी बोलोग्नेस सस र सस माथी ग्रेटेड चिज राखेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>बास्नादार</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>पास्ता बोलोग्नेस :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पास्ता बोलोग्नेस बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि पास्ता बोलोग्नेस :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पास्ता (spagheli)-४०० ग्राम</li> <li>Bolognese sauce</li> <li>किमा मासु-२००ग्राम</li> <li>वेकन(मसिनो काटेको)-५० ग्राम</li> <li>मसिनो काटेको प्याज-४० ग्राम</li> <li>मसिनो काटेको गाजर-३० ग्राम</li> <li>मसिनो काटेको सेलेरी दाँथ-१५० ग्राम</li> <li>मसिनो काटेको च्याउ-३०० ग्राम</li> <li>टोमाटो कन्कासे -१०० ग्राम</li> <li>टोमाटो प्युरी-६० मि.लि.</li> <li>रेड वाईन(Redwine)-६० मि.लि.</li> <li>मसिनो काटेको लहसुन-१५ ग्राम</li> <li>चीज ग्रेट गरेको -६० ग्राम</li> <li>Oregano (ओरिगानो) - स्वाद अनुसार</li> <li>नुन र मरिच-स्वादानुसार</li> <li>Olive oil -३० मि.लि.</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- Sauce Pan (साउस पकाउने भाँडा), Plate, पास्ता उमाल्ने गहिरो भाडा, चीज ग्रेटर

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- Pasta लाई ठीक्क मात्र उमाल्ने ।
- बोलोग्नेस सस (मासुको) लाई सुख्खा हुन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: स्पागेटी कार्वोनारा तयार गर्ने ।

कार्य 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. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. Pot मा नून र पानी उमालेर spaghetti हालेर करिब ८ देखि १० मिनेटसम्म उमालेर पकाउने पानी तार्ने र चिसो पानीमा Refresh गरेर निकालेर राख्ने ।</p> <p>७. Sauce pan मा Olive oil लाई गरम गर्ने । मसिनो लामो काटेको Bacon लाई कडा हुने गरेर भुट्ने र लसुन सँगै प्याज हालेर केहि समय नरम हुनेगरी Saute गर्ने ।</p> <p>८. एउटा Bowl मा क्रिम, अण्डा (Yellow part) र केहि चिज हालेर फिट्ने ।</p> <p>९. फिट्टेको क्रिमलाई Bacon पकाएको Pan मा हालेर सानो आगोमा पकाउने ।</p> <p>१०. उमालेको Spaghetti pasta हालेर चलाउने र नून मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. Grated chees र Chopped parsley, छर्केर Serve गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल(Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्पागेटी कार्वोनारा तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>राम्रो मिश्रण ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्पागेटी कार्वोनारा तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>Spaghetti boil गर्ने तरिका ।</li> <li>सस् तयार गर्ने विधि ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>पस्कने तरिका</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta- ५०० ग्राम</li> <li>लसुन Chopped- १ पोटी</li> <li>प्याज Chopped- १ वटा</li> <li>मसिनो काटेको Bacon केही</li> <li>अण्डा- २ वटा</li> <li>क्रिम - ३०० मि.लि.</li> <li>Olive oil - २ ठूलो चम्चा</li> <li>नून र मरिच - स्वादअनुसार</li> <li>Chopped parsley - केही</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, chopping board, sauce pan, pot, bowl, grater, kitchen fork, wooden spatula etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: ग्रिल्ड फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४ कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ माछाको फिलेलाई बराबरी टुक्रामा काट्ने ।</li> <li>७ नुन, मरिचको धूलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्ने र केही समय फ्रिजमा राख्ने</li> <li>८ वटर सस् बनाउने ।</li> <li>९. मध्यम तातो ग्रिल्ड वा बाक्लो तावामा थोरै तेल राखी माछालाई दुबै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी सेक्ने । प्लेटमा माछा राखेर त्यसमाथि वटर सस् खन्याउने । वटर सस्को लागि वटर तताउने, थोरै नुन र कागतीको सस् हालेर दिने ।</li> <li>१०. साथमा कागतीको टुक्रा र पोटेटो, भेजिटेबलको परिकारसंग सर्भ गर्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफम</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिल्ड फिस बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ठिक्क पाकेको, नटुक्रिएको हुनु पर्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● फिस फिले-६०० ग्राम, नुन, मरिचको धूलो, वेस्टर सस्, कागतिको रस, वटर</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्री :**

- ग्रिल्ड वा तावा, टर्नर, सस् बोट, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

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

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: चिकेन स्टिउ बनाउने ।

कार्य 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 Boneless चिकेनलाई १" को Cube काट्ने । ७ बाक्लो पिंध भएको SaucePan मा तेल तताउने, तेजपात, प्याज, सेलरी, गाजर हालेर करीव ५ मिनेट मधुरो आगोमा पकाउने । ८ चिकेन, चप टोमाटो, टोमेटो प्यूरी, स्टक, नून र मरिच हालेर उमाल्ने । ९ आगो सानो गर्ने, राजमा पनि हाल्ने । १० विस्तारै चलाउने बांकी पिंधमा नटासियोस, करीव २५ देखि ३० मिनेट सम्म पकाउने । ११ चिकेन पाकेपछि नून र मरिच ठीक छ, छैन चम्चाले चाख्ने । १२ सबै ठीक भए पछि Shredded basil हाल्ने । १३ तेजपात निकालेर फाल्ने । १४ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन स्टिउ बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रातो रंग भएको Sauce (लेदो)</li> <li>चिकेन र Vegetable को साइज नविग्रेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>चिकेन स्टिउ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन स्टिउ बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <b>४ जनाको लागि चिकेन स्टिउ :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन (Boneless)-७०० ग्राम cube काट्ने</li> <li>प्याज-५० ग्राम-चप काट्ने</li> <li>गोलभेंडा-२०० ग्राम-चप गर्ने</li> <li>चिकेन स्टक-५०० मिलि.</li> <li>टोमाटो प्यूरी-६० मि.लि.</li> <li>तेजपात-२ वटा</li> <li>उमालेको राजमा-२०० ग्राम (पाकेको)</li> <li>सेलेरीको डांठ-६० ग्राम १ ईन्च टुक्रा काट्ने</li> <li>गाजर-८० ग्राम १ ईन्च cube काट्ने</li> <li>Basil - १५ ग्राम Shredded</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- बाक्लो Saucepan, Mis-en-place राख्न ट्रेहरू, चलाउने काठको दाबिलो, छुरी

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- उच्च तापमा नपकाउने ।
- पिंधमा लाग्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (चिकेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : ३ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १०: Roast Pork with apple Sauce तयार गर्ने ।

कार्य 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 पोर्कलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने, भित्र, बोसोको अनावश्यक लेयरलाई सबै राम्रो संग हटाउने</p> <p>७ सफा गरिएको पोर्क लाई जानिमा उसिल्ने र पानी तर्काउने ।</p> <p>८ एउटा रोष्ट गर्ने ट्रे मा बांकी सबै अवयव राखेर राम्रो संग मिसाउने ।</p> <p>९ सो मिसावटले पोर्कको भित्र बाहिर राम्रो संग मल्ने ।</p> <p>१० चप गरेको सबै Vegetables लाई भित्र पट्टि भर्ने ।</p> <p>११ सोही ट्रेमा पोर्कलाई राख्ने ।</p> <p>१२ करीव २००° से. मा तातेको ओभनमा राखेर करीव २५ मिनेटसम्म पकाउने, त्यसपछि ओभन खोलेर पोर्कलाई पल्टाईदिने र ओभनको ताप कम गर्ने ।</p> <p>१३ अर्को २५ मिनेट रोष्ट गरेपछि पाक्छ र ओभनबाट निकाल्ने ।</p> <p>१४ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१५ ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१६ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१७ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Roast Pork with apple Sauce तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सनीलो पहेलो रंग</li> <li>पूरा पाकेको</li> <li>बास्नादार</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>रोष्ट चिकेन :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रोष्ट पोर्क बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>पोर्क :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सफा छाला भएको पोर्क-१ किलो</li> <li>तेल-६० मि.लि.</li> <li>नून र मरिच-स्वाद अनुसार</li> <li>तेल-६० मि.लि.</li> <li>नून र मरीच-स्वाद अनुसार</li> <li>चप गरेको प्याज, लहसुन, गाजर, लिंक, सेलेरी-१०० ग्राम</li> <li>Worcestershine-३० मिलि.</li> <li>कागती रस-एउटा कागती</li> <li>चप गरेको पार्सली-१० ग्राम</li> <li>चप गरेको रोजमेरी-५ ग्राम</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- रोष्ट गर्ने ट्रे, छुरी, किचेन फोर्क, ओभन

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- रोष्ट गर्दा छाला डहन नदिने । पोर्क पल्टाउंदा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगन्ध राख्ने ।

## सब मोड्यूल ९.२: एकम्पानिमेन्ट

समय : ५ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु :

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

- १ भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउन
- २ Braised Rice बनाउन
- ३ भेजीटेबल ग्रिल बनाउन
- ४ सते भेजीटेबल बनाउन
- ५ पार्सली पोटाटो बनाउन
- ६ लेयोनेज पोटाटो बनाउन
- ७ Baked potatoes बनाउन
- ८ Mashed potato बनाउन
- ९ ब्रेड सस बनाउन ।
- १० एपल सस बनाउन ।

### कार्यहरु :

- १ भेजिटेबल अग्रेटिन बनाउने
- २ Braised Rice बनाउने
- ३ भेजीटेबल ग्रिल बनाउने
- ४ सते भेजीटेबल बनाउने
- ५ पार्सली पोटाटो बनाउने
- ६ लेयोनेज पोटाटो बनाउने
- ७ Baked potatoes बनाउने
- ८ Mashed potato बनाउने
- ९ ब्रेड सस बनाउने ।
- १० एपल सस बनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: भेजेटेवल ओग्रातीन (Au-gratine) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५ (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६ काटेको सबै vegetable हरुलाई blanch गरेर Refresh गर्ने । ७ Au-gratine Dish मा राख्ने र Bechamel सस् नुन र मरिच राखेर मिसाउने । ८ Grated Cheese ले छोप्ने र केहि ब्रेड क्रम्ब छर्कने । ९ Samander/oven मा चिज खैरो हुने गरी Bake गर्ने र गरम गरम पस्कने । १० अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजेटेवल उग्राटिन तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरिय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक ।</li> <li>स्वादिलो ।</li> <li>स्वस्थकर ।</li> <li>सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उग्राटिन तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>आवश्यक अवयव ।</li> <li>काटने तरिका ।</li> <li>मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>पकाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पुर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mixed Vegetable (३०० ग्राम)</li> <li>(मटर, गाजर, काउली, हरियो सिमि, आलु, गण्टेमुला एक नासको Small dice (Mecedolne)- काटेको ।</li> <li>वेसोमेल सस् -५०० मि.ली.</li> <li>Grated Cheese -२०० ग्राम</li> <li>Fresh white bread crumb केहि</li> <li>वटर -३० ग्राम</li> <li>नुन र मरिच -स्वादानुशार</li> </ul>

**ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:-**

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc।

**सुरक्षा तथा सावधानी**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ग्यास तथा विद्युतिय उपकरण वाट जोगिने।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट  
व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. २: ब्रेज्ड राईस (Braised Rice) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</li> <li>४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>५ (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</li> <li>६ Pan मा butter पगाल्ने प्याज र तेजपाट हालेर sauté गर्ने ।</li> <li>७ चामल हालेर हल्का भुट्ने stock हालेर उम्लन दिने ।</li> <li>८ vegetable हरु हालेर मिसाउने ।</li> <li>९ नुन र मरिच हालेर आगो कम गरेर विक्रो ले छोप्ने ।</li> <li>१० मध्यम आँचमा पाकन दिने वा तातो oven भित्र राखेर पकाउने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल ।</li> <li>• चुल्हो ।</li> <li>• काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>• रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>• आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ब्रेज्ड राईस तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>• स्तरिय ।</li> <li>• बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• आकर्षक ।</li> <li>• स्वादिलो ।</li> <li>• स्वस्थकर ।</li> <li>• सुगन्धित ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>• कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ब्रेज्ड राईस तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>• आवश्यक अवयव ।</li> <li>• काट्ने तरिका ।</li> <li>• मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>• पकाउने तरिका ।</li> <li>• पस्कने तरिका ।</li> <li>• पुर्व सावधानी ।</li> <li>• कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चामल २०० ग्राम</li> <li>• Butter - ३० ग्राम ।</li> <li>• Stock- ३०० मि.ली ।</li> <li>• नुन र मरिच - स्वादानुसार ।</li> <li>• प्याज—मसिनु काटेको- केहि</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:-

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, प्यान, प्लेट इत्यादी

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट  
व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: ग्रिल भेजेटेवल तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५ (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६ काटेको सबै vegetable हरुलाई नुन, मरिच,तेल, लेमनजूस, लहसुन,र oregano राखेर राम्रो संग मलेर केहि समय फ्रिजमा राख्ने । ७. Griller लाई गरम गर्ने र हल्का तेल छर्केर vegetable लाई दुवै तर्फ mark आउने गरि grill गर्ने । ८. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ग्रिल भेजेटेवल तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरिय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक ।</li> <li>स्वादिलो ।</li> <li>स्वस्थकर ।</li> <li>सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>ग्रिल भेजेटेवल अवधारणा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक अवयव ।</li> <li>काट्ने तरिका ।</li> <li>मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>पकाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पुर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mixed Vegetable ( ४०० ग्राम) गाजर, capsicum, zucchini, भण्टा -आधा ईन्च गोलाकार काटेको ।</li> <li>तेल १०० मि.ली।</li> <li>लेमन जूस १ कागती</li> <li>लहसुन पिसेको १ चिया चम्चा ।</li> <li>Oregano १चिया चम्चा ।</li> <li>नुन र मरिच -स्वादानुसार</li> </ul>

ऋौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, griller प्लेट इत्यादी

**सुरक्षा तथा सावधानी**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरणवाट जोगिने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० मिनेट  
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट  
व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: सते भेजिटेबल तयार गर्ने

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६. ब्वाइल भेजिटेबल तयार गर्ने ।</li> <li>७. फ्राइपानमा बटर पगाल्ने ।</li> <li>८. बटर पगलेपछि ब्वाइल गरेको भेजिटेबललाई राखेर राम्ररी हल्लाउने-चलाउने)</li> <li>९. स्वादअनुसार नुन र मरिचको धुलो राख्ने ।</li> <li>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सते भेजिटेबल बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● भेजिटेबलको प्राकृतिक रंग नउडेको ।</li> <li>● लोभ्याउने रंग ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सते भेजिटेबल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सते भेजिटेबल बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने प्रकृया</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p>सते भेजिटेबलको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ब्वाइल गरेको भेजिटेबल ( Root veg/Leafy)</li> <li>● बटर</li> <li>● नुन र धुलो मरिच</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● कार्यस्थल, ज्याबलर उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :

- फ्राई प्यान, दाबिलो, Knife, Chopping board र वाटा

सुरक्षा तथा सावधानी:

- सते गर्दा डहन नदिने ।
- सुरक्षा सावधानी अपनाउने,
- ग्यास तथा विद्युत्तिय उपकरणबाट जोगिने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: पार्सली पोटेटो तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</li> <li>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६. आलु लाई धोई पखाली उम्लेको नून पानीमा पकाएर निकाल्ने ।</li> <li>७. घिसो हुन दिने। बेक्रा छीलेर आलु लाई उपयुक्त size मा काट्ने ।</li> <li>८. फ्राईपानमा बटर पगाल्ने ।</li> <li>९. बटर पगलेपछि आलुलाई राखेर राम्ररी हल्लाउने-चलाउने।</li> <li>१०. स्वादअनुसार नून र मरिचको धुलो राख्ने ।</li> <li>११. Chopped parsley राखेर toss गर्ने ।</li> <li>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</li> <li>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</li> <li>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• चूल्हो</li> <li>• काम गर्ने टेबुल</li> <li>• आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पासूली पोटेटो बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>• आकर्षक वर्ण र स्वादिलो ।</li> <li>• बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पार्सलीपोटेटो बनाउने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रकृया</li> <li>• पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• medium size को आलु ५०० ग्राम</li> <li>• Butter ५० ग्राम</li> <li>• नून र मरिच स्वादानुसार</li> <li>• chopped parsley ३ ठूलो चम्चा</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- फ्राई प्यान, दाबिलो

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- पकाउँदा डहन नदिने,
- सुरक्षा सावधानी अपनाउने,
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरणबाट जोगिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट  
व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: लेयोनेज (lyonnaise) पोटेटो तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५ (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६ आलु लाई पखालेर वोक्रा छिल्ले र आघाईन्च बराबर गोलाकार काट्ने। ७ उम्लेको नुन पानीमा करिव पाँच मिनेट उमालेर निकाल्ने। ८ Frypan मा butter गरम गर्ने र आलु लाई राखेर दुवै तर्फ हल्का खैरो हुने गरि पकाउने। ९ अर्को pan मा butter पगालेर slice काटेको प्याज लाई खैरो हुने गरि भुटेर आलु संग मिसाउने, दचयधल कबगअभ, नुन र मरिच राखेर हल्का पकाउने। Chopped parsley राखेर पस्कने। १० अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>लेयोनेज उयतबतयतयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरिय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वादिलो ।</li> <li>स्वस्थकर ।</li> <li>सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>लेयोनेज पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>काट्ने तरिका ।</li> <li>मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>पकाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पुर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medium size potato- 500 grams.</li> <li>प्याज( ८०ग्राम roundel काटेको.</li> <li>Brown sauce १०० ग्राम।</li> <li>Chopped parsley केहि.</li> <li>बटर -३० ग्राम</li> <li>नुन र मरिच -स्वादानुशार</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:-

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरण वाट जोगिने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने.

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा  
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट  
व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: बेकड पोटेटो (Baked Jacket potato) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५ (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६ आलुलाई राम्रो सँग सफा गरेर धोएर पखालेर कपडाले सुख्खा पार्ने । ७ आलुलाई पोको पार्न हुने गरी Foil लाई काट्ने । ८ Foil माथी नुन छर्कने, आलु राखेर राम्रो सँग Foil ले पोका पार्ने । ९ Baking tray मा राखेर तातो Oven मा पाक्ने गरी गर्ने bake गरेर पकाउने । १० Foil निकालेर फाल्ने र आलु माथी हल्का Cross काटेर थिच्ने । ११ बटर, चिज राख्ने र चप पार्सली छर्केर तातो पस्कने । १२ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>आवश्यक, ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>जाकेट पोटेटा तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरिय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक ।</li> <li>स्वादिलो ।</li> <li>स्वस्थकर ।</li> <li>सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जाकेट पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>आवश्यक अवयव ।</li> <li>काट्ने तरिका ।</li> <li>मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>पकाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पुर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु (Medium even sized)- ५०० ग्राम</li> <li>Aluminium Foil- आवश्यक अनुशार</li> <li>नुन - केहि</li> <li>बटर -आवश्यक अनुशार</li> <li>Grated cheese - आवश्यक अनुशार</li> <li>चप पार्सली - केहि</li> </ul>

#### ऋजुजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ८: मासुड पोटेटो (Mashed potato) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप 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 कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने ।</p> <p>४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>५ पुर्व तयारी (Mise- in Place) गर्ने ।</p> <p>६ आलुलाई पखालेर बोक्रा छिल्ले ।</p> <p>७ एकनासको टुक्रा काटेर उम्लेको नुन पानीमा पाक्ने गरी उमाल्ने ।</p> <p>८. Potato Masher वा जालीको मध्यम वाट Mash गर्ने ।</p> <p>९ Pot गरम गर्ने र आलुलाई हालेर काठको दाविलोले राम्रो सँग चलाउने ।</p> <p>१० बटर हालेर राम्रो सँग चलाउने ।</p> <p>११ दुध, क्रिम नुन र जयफल हालेर मध्यम आँचमा चलाउदै पकाउने र गरम गरम Mashed potato serve गर्ने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल ।</li> <li>चुल्हो ।</li> <li>काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मासु पोटेटा तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरिय ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक ।</li> <li>स्वादिलो ।</li> <li>स्वस्थकर ।</li> <li>सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मासु पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>आवश्यक अवयव ।</li> <li>काट्ने तरिका ।</li> <li>मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>पकाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पुर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आलु -५०० ग्राम</li> <li>बटर -५० ग्राम</li> <li>दुध -५० मि.लि</li> <li>क्रिम -५० ग्राम</li> <li>जयफल पाउडर -१ चिम्टी</li> <li>नुन - स्वदानुसार</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरण वाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: ब्रेड सस बनाउने ।

कार्य 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 गहिरो भांडोमा दुधलाई उमाल्ने । ७ तापबाट दुधलाई निकाल्ने । ८ ट्वाइट फ्रिड कोर्मा ब्रेडक्रम्ब, Lemon Zest, नुन र जायफल हालेर न्यानो स्थानमा राख्ने । ९ करिब ३० मिनेट पछि बाक्लो भएर ब्रेड सस तयार हुन्छ । १० ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११ कार्यस्थल सफा गर्ने । १२ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> ब्रेडसस बनाउने ।	<b>मंचुरियन सस :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्रेड सस बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरिका</li> </ul> <b>ब्रेडसस बनाउन अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्रेस सेतो ब्रेड क्रम ५० ग्राम</li> <li>दुध २०० मि.ली.</li> <li>Lemon Zest - १ चिया चम्चा</li> <li>नुन १ चिम्टा</li> <li>जायफल पाउडर १ चिम्टी</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, सस पान, चपिंग बोर्ड, बलहरू, ससलाडल (Sauce Ladle), सुप बल

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- दुध उमाल्दा पोखिन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १०: एपल सस बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, सस पान, चपिंग बोर्ड, जालि (छान्ने), ससलाडल (Sauce Ladle), सुप बल

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- एपल सस धेरै बाक्लो वा पातलो हुन हुदैन ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## सब मोड्यूल १.३: इण्डियन/नेपाली खानाका परिकार

समय : ६ घण्टा (सै) + २४ घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको 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

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: चपाति तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यानदिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी गर्ने । ६. सफा वाटामा आटा र नून मिसाउने । ७. आवश्यकता अनुसार पानी हालेर ८. मुछेर Dough तयार गर्ने । ९. कपडाले छोपेर करिब आधा घण्टा राख्ने । १०. करिब ५० देखि ६० ग्रामको हिसाबले भाग लगाएर डल्ला बनाउने । ११. काम गर्ने टेबुल अथवा बेल्ले चौकीमा हल्का आटा मैदा छर्केर गोलाकार रोटी बेल्ले । १२. तातो तावामा दुबै तर्फरोटीलाई सेकने पोल्ने । १३. राम्रोसंग पाक्नेगरी सेकने । १४. अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe) - (४ जनालाई)</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>चपाती तयार गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>राम्रो मिश्रण ।</li> <li>राम्रोसंग पाकेको ।</li> <li>नडढेको ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<b>चपाटी तयार गर्ने अवधारणा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>अवयव</li> <li>Dough बनाउने मुछ्ने तरिका ।</li> <li>बेल्ले तरिका ।</li> <li>रोटी पकाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (ingredients)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आटा - ५०० ग्रा.</li> <li>नून - १ चिया चम्चा</li> <li>पानी आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- मैदा चाल्ने जाली, (Siever), तावा, बेल्ला (Rolling Pan), Serving Basket etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने र
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरण बाट बच्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. २: दाल तड्का बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. दाललाई केलाएर सफा पानीमा धुने पखाल्ने र पानीमा भिजाई राख्ने ।</p> <p>७. एउटा सफा पट्टामा आवश्यक पानी हाली नरम तथा पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>८. हल्का बाक्लो भएपनि नुन राख्ने ।</p> <p>९. अर्को एउटा सफा फ्राईपानमा घ्यूलाई तताउने, जिरा गोडालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने, खुर्सानीलाई पनि पड्काउने र हल्का खैरो कालो भएपछि चप अनियन हालेर हलका खैरो हुने गरी भुट्ने र दाललाई त्यसैमा भान्ने ।</p> <p>१०. नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. Serving bowl मा राख्ने र हरियो चप धनियाँले सजाएर पस्क्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम</li> <li>रेसिपि(Recipe) - (४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दाल तड्का बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>पहेँलो दाल</li> <li>घिउमा भानेको</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादिलो</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजिएको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>दाल तड्का</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दाल तड्का बनाउने</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनालाई लागि दाल तड्का बनाउन अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चना/रहर दाल - २०० ग्राम</li> <li>पानी - आवश्यकताअनुसार</li> <li>चप अनियन - ३०</li> <li>जिरा गोडा - ३ ग्राम</li> <li>घ्यू - ४० ग्राम</li> <li>सुख्खा खोर्सानी - ४ वटा</li> <li>बेसार - ३ ग्राम</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, चपिंग बोर्ड, बलहर, फ्राई पान दाल पकाउने भाडा

### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने र
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरण बाट बच्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: जीरा राईस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यादिने ।</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्वतयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६. सफा कराहि Fry pan मा घ्युलाई गरम गर्ने ।</li> <li>७. गरम घ्युमा जीरालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने ।</li> <li>८. तेजपात, ल्वांग, र दाल्चीनीलाई पनि पड्काउने ।</li> <li>९. प्याज हालेर नरम हुने गरीभुट्ने</li> <li>१०. पाकेको भात राखेर राम्रोसंग मिसिने र ताल्ने गरी भुट्ने ।</li> <li>११. नून छर्केर स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१२. तातो पस्कने (serve) गर्ने ।</li> <li>१३. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>• चुल्हो</li> <li>• काम गर्ने टेबुल</li> <li>• आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>• रेसिपि (Recipe) - (४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• जीरा राईस तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>• स्तरिय</li> <li>• बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>• कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• जीरा राईस तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>• पस्कने तरिका ।</li> <li>• पूर्व सावधानी ।</li> <li>• कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चामलको सादा पाकेको भात - ३०० ग्राम</li> <li>• घ्यु - ५० ग्राम</li> <li>• गेडा जीरा - १-१/२ चिया चम्चा</li> <li>• मसिनो काटेको प्याज -१ सानो</li> <li>• ल्वांग र दाल्चीनी - केहि</li> <li>• तेजपात - १ वटा</li> <li>• नून - स्वादानुसार</li> <li>• तेल - ३० मि.लि.</li> </ul>

ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चकु, छुरी, अचानो, (Choping Board), Fry pan, Spatula Plates etc.

### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने र
- ग्यास तथा विद्युतिय उपकरण बाटबच्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: चिकेन वटर मसला बनाउने

कार्य 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 ध्यादिने</p> <p>४ कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्वतयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ चिकेनलाई छाला निकालेर २ छाती र २ खुट्टा छुट्ट्याई ४ टुक्रा बनाउने</p> <p>७ बीच बीचमा हल्का काट्ने ।</p> <p>८ नुन, कागती अदुवा, लसुन साथै अन्य मसला तोरीको तेलसंग मोल्ने ।</p> <p>९ दही सफा कपडामा भुण्ड्याएर तन्दुरी रंग मिसाउने र चिकेन संग राम्ररी मलेर राख्ने ।</p> <p>१० वटर मसला ग्रेवी तयार गर्ने ।</p> <p>११. तेल तताउने, मेथी फुराउने, अदुवा लसुन पेष्ट हाल्ने, गोलभेडा ब्लेण्ड गरेर छानेर हाल्ने, टोमाटो प्यूरी हाल्ने । काजु पेष्ट हाल्ने, नुन हाल्ने र विस्तारै पकाउने । चिकेनलाई भिरमा उनेर तन्दुरीमा सेक्ने वा ट्रेमा राखेर ओभनमा सेक्ने । पाकेपछि तीन तीन टुक्रामा काट्ने र ग्रेभीमा मिसाउने । हल्का उमाल्ने, वटर हाल्ने, थोरै क्रिम पनि हाल्ने ।</p> <p>१२. चिकेनलाई करी डिसमा राखेर त्यसमाथि अदुवा, क्रिम र धनियाले सजाउने । रोटी वा राईससंग सभर्भ गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</li> <li>रेसिपि (Recipe)-(४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन वटर मसला बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हल्का तन्दुरी वास्ना आउने, रेडग्रेभी, पाकेको मासु बराबरी ४ भाग लगाउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन सिंगो-१२०० ग्राम,</li> <li>नुन -५ ग्राम</li> <li>कागतीको रस -३ ग्राम,</li> <li>तोरीको तेल-३० मि.लि.</li> <li>अदुवा लसुन-२५ ग्राम</li> <li>वेसार, जिरा-१२ ग्राम</li> <li>खुसानीको धुलो-१५ ग्राम,</li> <li>तन्दुरी मसला-८० ग्राम,</li> <li>गरम मसलाको धुलो-४ ग्राम</li> <li>दही-१५ ग्राम,</li> <li>तन्दुरी रंग, तेल, मेथी-२० ग्राम,</li> <li>गोलभेडा-५०० ग्राम,</li> <li>टोमाटो प्यूरी-१०० ग्राम</li> <li>काजु, पेष्ट-८० ग्राम,</li> <li>हरियो धनिया ।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्री :

- ओभन वा तन्दुरी चुलो, ट्रे, सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- चिकेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्टमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: मिक्सड भेजेटेबल पुलाउ तयार गर्ने ।

कार्य 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 ध्यादिने ।</p> <p>४ कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्वतयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ चामललाई पखालेर भिजाएर करिब १५ मिनेट राखेर पानी तर्काउने ।</p> <p>७ भेजेटेबलहरूलाई dice काट्ने ।</p> <p>८. प्यानमा धू तताएर तेजपाट, ल्वाँग, सुकुमेल, दार्लचनी लाई पड्काउने र प्याज हालेर खैरो हुने गरी भुट्ने । चामल हाल्ने केहि समय भुटेपछि तातो पानी खन्याएर उम्लन दिने र आधा पाकेपछि भेजेटेबल र नुन हालेर चलाउने। विर्कोले छोपेर मध्यम आँच मा पाक्न दिने। नुनकोस्वाद मिलाएर गुलाबजल छर्कने।</p> <p>९. फ्राई गरेको प्याज संग केही Dry nuts सहित तातो serve गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</li> <li>रेसिपि (Recipe)-(४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिक्सड भेजेटेबल पुलाउ तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ठिक्क पाकेको, नटुक्रिएको करिब ५ भाग लगाउने ।</li> </ul>	<p><b>अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बासमती चामल- ३०० ग्राम</li> <li>धू- ५० ग्राम</li> <li>प्याज काटेको -५० ग्राम</li> <li>तेजपाट, ल्वाँग, सुकुमेल, दार्लचीनी प्रत्येकको लागि - १५ ग्राम</li> <li>अदुवा र लहसुन पिसेको - २० ग्राम</li> <li>हरियो मटर- ३० ग्राम</li> <li>हरियो सिमी - ३० ग्राम</li> <li>काउली- ३० ग्रा,</li> <li>गाजर - २० ग्राम</li> <li>नुन स्वादानुशार ।</li> <li>गुलाब जल - ३ मि.लि. ग्राम</li> <li>Kwera water - २मि.लि.</li> <li>तेल - ३० मि.लि।</li> <li>Dry nuts fry गरेको ५० ग्राम।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्री :

- कराई वा फ्राईङ्ग प्यान, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: २.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: मटन रोगन जोस बनाउने ।

कार्य 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 ध्यादिने।</p> <p>४ कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्वतयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ मासु एउटै आकारमा काट्ने</p> <p>७ प्याज छिलेर स्लाइस गर्ने ।</p> <p>८ अदुवा, लसुनको पेष्ट बनाउने</p> <p>९ काजुको पेष्ट बनाउने</p> <p>१० थोरै अदुवालाई जुलियन गर्ने</p> <p>११ हरियो धनिया पखालेर काट्ने ।</p> <p>११. सस् प्यानमा तेल तताउने, ल्वाङ्ग, तेजपत्ता फुराउने, प्याज फ्राई गर्ने, प्याज खैरो भएपछि मासु मिसाउने, केही समय भुट्ने, बेसार, जिरा, मिर्च हाल्ने । नुन हाल्ने । केही समय भुट्ने, आवश्यक भए पानी हाल्ने । अदुवा, लसुन पेस्ट हालेर सानो आँचमाराप्रोसंग पकाउने । त्यसपछि टोमाटो र प्युरी हाल्ने । काजु पेष्ट र गरम मसाला हाल्ने । केही समय पकाउने ।</p> <p>१२. रोगन जुसलाई Serving डिस्मा राखेर माथिबाट क्रिम, जुलियन अदुवा र धनियाले सजाउने । राइस वा रोटीसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</li> <li>रेसिपि(Recipe)-(४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मटन रोगन जोस बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बाक्लो रातो ग्रेभि, पाकेको मासु वरावरी ४ भाग लगाउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खसीको नलि खुटाको मासु-६०० ग्राम, प्याज-५० ग्राम, अदुवालहसुन-२० ग्राम,</li> <li>तेल-१२० मि.लि.</li> <li>नुन, रोगनी मिर्च, -१० ग्राम, बेसार, जिरोको धुलो, ल्वाङ्ग, तेजपत्ता -२ वटा</li> <li>अलैची-३ वटा चप टोमाटो, ३० ग्राम, टोमाटो प्युरी,-३० ग्राम, गरम मसाला -१० ग्राम,, जुलियन अदुवा-२ ग्राम, हरियो धनिया -५ ग्राम,सजाउनको लागि ।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्री:

- सस् प्यान, वा प्रेसर कुकर, स्पाचुला, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- किचेन सरसफाई तथा काट्ने, पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिने, ध्यान दिने ।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: २.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: दाल मखनी बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</li> <li>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६. कालो दाल र राजमालाई सफासँग केलाउने</li> <li>७. सफा पानीमा धुने पखाल्ने ।</li> <li>८. सफा पानीमा रातभरी भिजाउने ।</li> <li>१०. एउटा सफा भाँडामा बटरलाई पगाल्ने ।</li> <li>११. चप प्याजलाई हल्का भुट्टने र जि.जि. पेष्ट हालेर कडा बास आउने गरी भुट्टने ।</li> <li>१२. उमालेको दाल हालेर केही छिन्न पकाउने ।</li> <li>१३. रेड ग्रेभि हाल्ने, नुन र दुध हालेर दाल लतक्क गल्ने गरी पकाउने ।</li> <li>१४. नुनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१५. केहि एक्स्ट्रा बटर हाल्ने र क्रिम राखेर पूर्णता दिने ।</li> <li>१६. आगोबाट निकालेर सर्व (Serve) गर्ने बलमा राख्ने केहि क्रिमको थोपा र हरियो धनियाँ हालेर पस्कने ।</li> <li>१७. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल</li> <li>● चूल्हो</li> <li>● काम गर्ने टेबुल</li> <li>● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>● रेसिपि (Recip)-(४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दाल महारानी बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>● एकैनासको कटिड</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजिएको</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजिएको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>दाल मखनी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दाल मखनी बनाउने अवधारणा</li> <li>● अवयव</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>४ जनालाई अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कालो दाल - १५० ग्राम</li> <li>● चना दाल - १५ ग्राम</li> <li>● राजमा - ३० ग्राम</li> <li>● बटर - ३० ग्राम</li> <li>● जि.जि. पेष्ट - २० ग्राम</li> <li>● क्रिम - ३० मि.लि.</li> <li>● दूध - १०० मि.लि.</li> <li>● रातो खुर्सानीको धुलो - ८ ग्राम</li> <li>● कसमिरी मेथीको धुलो - ४ ग्राम</li> <li>● नुन - स्वादअनुसार</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू अपनाउने ।</li> </ul>

### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

- चक्कु, छुरी, अचानो, काठको दाबिलो, दाल पकाउने भाडा ईत्यादि ।

### सुरक्षा तथा सावधानी:

- दाल भिजाएको पानी नफाल्ने ।
- धेरै पातलो नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिम बाट जोगिन ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: नान तयार गर्ने ।

कार्य 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. कार्य स्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. वेकिंग पाउडर र मैदा दुवै मिसाएर चालीमा राखेर वाटामा छान्ने ।</p> <p>७. मैदाको विचमा हल्का खाल्डो बनाउने ।</p> <p>८. अण्डा फुटायर राख्ने ।</p> <p>९. नून, चिनी, दूध दहि र पानी राखेर हातले राम्रोसंग मुछेर डल्ला (dough) तयार गर्ने र कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>१०. सफा टेबुल माथि Dough राखेर फेरी राम्रोसंग मुछ्ने र १२ वटा बराबर भाग को डल्ला बनाउने ।</p> <p>११. हल्का मैदा छर्केर डल्लालाई लहरै राख्ने</p> <p>१२. डल्ला माथि हल्का तेल दलेर चिसो कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>१३. हत्केलाको मद्दतले डल्लालाई रोटी (Naan) को आकार दिने ।</p> <p>१४. तातेको तन्दुरी भित्र राखेर पाक्ने गरी सेक्ने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe)-(४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नान रोटी तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>नडढेको ।</li> <li>राम्रोसंग पाकेको Crispy रोटी ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नान रोटी तयार गर्ने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>मुछ्ने तरिका ।</li> <li>रोटी तयार गर्ने तरिका ।</li> <li>सेक्ने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा - १ किलो</li> <li>अण्डा - २ वटा</li> <li>चिनी - ३० ग्राम</li> <li>दूध - २०० मि.लि.</li> <li>नून - १/२ चिया चमचा</li> <li>तेल - ४ ठूलो चम्चा</li> <li>पानी - ४०० मि.लि. वा आवश्यकता अनुसार</li> <li>मैदा केहि - छर्नेको लागि</li> </ul>

ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- बाटा,
- टेबुल, पस्कने बास्केट इत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगन्ध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।
- तन्दूरको राप बाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यवहारिक: १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: पालक पनिर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>४ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>५ (Mise- en Place) गर्ने ।</p> <p>६ पालकलाई उम्लेको पानीमा Blanch गरेर Refresh गर्ने</p> <p>७ Pan मा घ्यु गरम गर्ने र प्याज, हरियो खुर्सानी, अदुवा लहसुन राखेर Saute गर्ने ।</p> <p>८ गोलभेडा राखेर नरम हुने गरी पकाउने र पालक सँग मिसाएर Blender मा Puree गर्ने ।</p> <p>९ सोहि Sauce pan मा हल्का घ्यु हालेर गरम गर्ने, वेसार, जीरा र खुर्सानी हाल्ने हल्का भुट्ने ।</p> <p>१० Puree गरेको पालक हालेर पकाउने</p> <p>११ नुन, कसुरी मेथी र जयफलको पाउडर हालेर मिसाउने ।</p> <p>१२ Cube काटेको पनिर हाल्ने र क्रिम हालेर मिसाउने ।</p> <p>१३ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-कार्यस्थल ।</li> <li>-चुल्हो ।</li> <li>-काम गर्ने टेबुल ।</li> <li>-रेसिपि (Recipe) ।</li> <li>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</li> <li>रेसिपि (Recipe)-(४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पालक पनिर तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>-स्तरिय ।</li> <li>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>-आकर्षक ।</li> <li>-स्वादिलो ।</li> <li>-स्वस्थकर ।</li> <li>-सुगन्धित ।</li> <li>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>पालक पनिर तयार गर्ने अवधारणा ।</li> <li>आवश्यक अवयव ।</li> <li>मिश्रण प्रविधि ।</li> <li>पुर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पालक (Spinach)-३०० ग्राम</li> <li>पनिर २०० ग्राम</li> <li>कसुरी मेथी - ३ ग्राम</li> <li>अदुवा लहसुन (पिसेको) - २० ग्राम</li> <li>क्रिम - ३० मि.लि.</li> <li>खुर्सानी पाउडर - ५ ग्राम</li> <li>जीरा पाउडर - १० ग्राम</li> <li>प्याज (मसिनो काटेको)-४० ग्राम</li> <li>गोलभेडा मसिनो काटेको) - ५० ग्राम</li> <li>वेसार - ५ ग्राम</li> <li>गरम मसला - ८ ग्राम</li> <li>नुन र मरिच -स्वाद अनुशार</li> <li>जयफल पाउडर -१ चिम्टी</li> <li>वटर - १० ग्राम</li> </ul>

### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:-

- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी ।

### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- ग्यास को जोखिम वाट जोगिने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक: २.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १०: चिकेन बिरयानी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</li> <li>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</li> <li>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place) गर्ने</li> <li>६. सफा वाटामा चिकेनसंग अदुवा, लसुन, बेसार, खुर्सानी पाउडर, जीरा पाउडर सबै मोलेर राख्ने ।</li> <li>७. चामललाई पखालेर सफा पानीमा १० मिनेट भिजाएर पानी तर्काउने ।</li> <li>८. Fry pan मा हल्का घ्यू गरम गर्ने, नरिवल, काजु बदामलाई हल्का खैरो हुने गरी भुटेर राख्ने ।</li> <li>९. कसौडी मा घ्यूलाई गरम गर्ने र slice काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी फ्राई गरेर निकाल्ने ।</li> <li>१०. तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल, अलैची र दाल्चीनीलाई पड्काउने र प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्टने ।</li> <li>११. Chicken लाई राखेर केहि मिनेट पकाउने (१५ मिनेट)</li> <li>१२. चामल राखेर हल्कासंग मिसिने गरी चलाउने ।</li> <li>१३. आवश्यकता अनुसार तातो पानी राखेर विस्तारै चलाउने र एक पल्ट उम्लन दिने ।</li> <li>१४. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा पानी सुक्ने गरी विर्कोले छोपेर पाकन दिने ।</li> <li>१६. नूनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१७. अण्डा, Fried onion, Nuts, धनियाँ, बावरीले Garnish गरेर पस्कने ।</li> <li>१८. अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>• चुल्हो</li> <li>• काम गर्ने टेबुल</li> <li>• आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>• रेसिपि (Recipe) (४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चिकेन बिरयानी तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>• स्तरिय</li> <li>• बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• राम्रोसंग पाकेको ।</li> <li>• आकर्षक वर्ण ।</li> <li>• स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>• कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चिकेन बिरयानी बनाउने</li> <li>• अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• काट्ने तरिका</li> <li>• पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>• पस्कने तरिका ।</li> <li>• पूर्व सावधानी ।</li> <li>• कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चिकेन - ६०० ग्राम</li> <li>• गरम मसला - १ चिया चम्चा</li> <li>• प्याज (chopped) - ३० ग्राम</li> <li>• अदुवा लसुन (पिसेको) - १ ठूलो चम्चा</li> <li>• बेसार - १/२ चिया चम्चा</li> <li>• खुर्सानी पाउडर - १ चिया चम्चा</li> <li>• जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा</li> <li>• नून - आवश्यकतानुसार</li> <li>• वास्मती चामल - ५०० ग्राम</li> <li>• घ्यू - १०० ग्राम</li> <li>• प्याज काटेको - १०० ग्राम</li> <li>• तेजपात - २ वटा</li> <li>• ल्वांग, अलैचि सुकुमेल- १० ग्राम</li> <li>• Garnish</li> <li>• उसिनेको अण्डा - ४ वटा</li> <li>• नरिवल काजु बदाम - ३० ग्राम</li> <li>• मिन्ट पत्ता १० ग्राम</li> <li>• ब्राउन वनियन पिस- ५ ग्राम</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Knives, Chopping Board, Pots, Bowls, Karahi, Ladle Spatulas, Spoons, Plates, etc.

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य नं. ११: नेपाली थाली - मंसाहरी बनाउने ।

कुल समय : ४.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : ४ घण्टा

कार्य 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><b>नेपाली थाली-मंसाहरी बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>काँसथालमा भात पस्कने ।</li> <li>दाल, मासु, तरकारी, साग, आचार, सलाद, दहि तथा पापडहरू अलग अलग व्यञ्जन अनुशार कचौरा तथा प्लेटहरूमा आकर्षक तरिकाले सजाएर पस्कने</li> <li>भातसँग सबै परिकारहरू आकर्षक तरिकाले पाहुनालाई सेवा प्रादान गर्ने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) (४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नेपाली थाली -मंसाहर बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>काँसाका थाल कचौराहरूमा आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>स्वादिष्ट व्यञ्जनहरू भएको ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>नेपाली थाली-मंसाहरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-बनाउने प्रक्रिया</li> <li>-अवयव</li> <li>-पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>नेपाली थाली-मंसाहरी बनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पाकेको भात - २०० ग्राम</li> <li>पाकेको दाल - २०० मि.लि.</li> <li>पाकेको मासु - १०० ग्राम</li> <li>पाकेको साग - ४० ग्राम</li> <li>तरकारी - ४० ग्राम</li> <li>अचार - १५ ग्राम</li> <li>काँचो सलाद - ५ टुक्रा</li> <li>दहि - ४० ग्राम</li> <li>गुन्दुक साँदैको - १५ ग्राम</li> <li>पापड पोलेको - १ वटा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- डाडु, पन्थु, काँसको थाल, कचौरा, स-साना प्लेटहरू

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- व्यञ्जन अनुसार सामान प्रयोग गर्ने ।
- थाल तथा कचौराहरू सफा र चम्किलो हुनुपर्छ ।
- कचौरा तथा प्लेटहरू भात पस्केको थाल माथी/सँगै राखी अलग अलग राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १२: नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने ।

कार्य 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 सफासुगधर राख्ने । ५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>काँसाको थालमा भात पस्कने ।</li> <li>दाल, तरकारी, साग, आचार, सलाद, दहि तथा पापड हरु अलग अलग व्यञ्जन अनुशार कचौरा तथा प्लेटहरूमा आकर्षक तरिकाले सजाएर पस्कने ।</li> <li>भातसँग सबै परिकारहरू आकर्षक तरिकाले पाहुनालाई सेवा प्रादान गर्ने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चुलो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> <li>रेसिपि (Recipe) (४ जनालाई)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्य सम्पादन क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>काँसका थाल कचौराहरूमा अकर्षक तरिकाले सजाईएका ।</li> <li>स्वादिष्ट व्यञ्जनहरू भएको ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>नेपाली थाली (साकाहरी)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नेपाली थाली-साकाहरी बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>नेपाली थाली (साकाहरी) बनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पाकेको भात - २०० ग्राम</li> <li>पाकेको दाल - २०० मि.लि.</li> <li>पाकेको साग - ४० ग्राम</li> <li>तरकारी(कुनै) - ४० ग्राम</li> <li>अचार - १५ ग्राम</li> <li>काँचो सलाद( काँक्रो,मुला,गोलभेंडा तथा अन्य ) -५ टुक्रा</li> <li>दहि -४० ग्राम</li> <li>गुन्द्रुक साँदिको -१५ ग्राम</li> <li>पापड पोलेको -१ वटा</li> </ul>

**ज्याबल, उपकरण तथा औजारहरू:**

- डाडु, पन्यु, काँसको थाल, कचौरा, स-साना प्लेटहरू ।

**सुरक्षा तथा सावधानी:**

- व्यञ्जन अनुसार सामान प्रयोग गर्ने ।
- थाल तथा कचौराहरू सफा र चमकिलो हुनुपर्छ ।
- कचौरा तथा प्लेटहरू भात पस्केको थाल माथी/सँगै नराख्ने अलग अलग राख्ने ।

## सब मोड्यूल ९.४: चाइनिज खानाका परिकार

समय : ६ घण्टा (सै) + २४ घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको 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 चाइनिज चप्सुई बनाउने ।
- ८ अमेरीकन चप्सुई बनाउने ।
- ९ भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने ।
- १० Mandarin whole braised Fish बनाउने ।
- ११ Bockchoy with Mushroom 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 चाइनिज चप्सुई बनाउने ।
- ८ अमेरीकन चप्सुई बनाउने ।
- ९ भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने ।
- १० Mandarin whole braised Fish बनाउने ।
- ११ Bockchoy with Mushroom बनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

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

कार्य 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 हरु राखेर आधा पाक्नेगरी Stirfry गर्ने ।</p> <p>७ नुन, मरीच, अजिनोमोटो, सोयसुस हाल्ने र पाकेको नुडल्स राखेर मज्जा संग Stirfry गर्ने ।</p> <p>८ नुन र मरीचको स्वाद ठीक पार्ने ।</p> <p>९ तयार भएको नुडल्स लाई प्लेटमा राख्ने, हरीयो प्याजले सजाएर पस्कने ।</p> <p><b>नोट :</b></p> <p>१ पोर्क मिक्सगरे - पोर्क फ्राईड नुडल्स</p> <p>२ चिकेन मिक्सगरे - चिकेन फ्राईड नुडल्स</p> <p>३ प्राउन मिक्सगरे - प्राउन फ्राईड नुडल्स</p> <p>४ अण्डा मिक्सगरे - एग फ्राईड नुडल्स</p> <p>५ सबै मिक्सगरे-मिक्स फ्राईड नुडल्स बनाउन सकिन्छ</p> <p>६ ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>रंग बिरंगी आकर्षक Julienne काटेको vegetable सँगै नुडल्स राखेर तयार पारेको स्वादिलो फ्राईड नुडल्स</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागि फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउन आवश्यक अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उमालेर पकाएको नुडल्स - ६०० ग्राम</li> <li>बन्दा (Julienne)- ८० ग्राम</li> <li>कैप्सीकम (Julienne)- ५० ग्राम</li> <li>हरीयो सिमि (Julienne)- ५० ग्राम</li> <li>गाजर (Julienne)- ५० ग्राम</li> <li>सेलेरीको डाँठ (Julienne)- २० ग्राम</li> <li>अनियन (Julienne)- ३० ग्राम</li> <li>हरीयो प्याज (Julienne)- ३० ग्राम</li> <li>लसुन (Slice)- १५ ग्राम</li> <li>सोयसुस - १५ मि.लि.</li> <li>तेल - ६० मि.लि.</li> <li>नुन, मरीच, अजिनोमोटो - स्वाद अनुशार</li> <li>मिक्स गर्न मिल्ने :</li> <li>Julienneकाटेको पोर्क, चिकेन, प्राउन, माछाहरू, Omelette, Ham,sausages</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी बलहरू चाईनिज कराई काठको दाबिलो चपिंग बोर्ड

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- भेजीटेबल Fry गर्दा ज्यादा पाक्न नदिने ।
- भेजीटेबल र नुडल्स राम्रो देखिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: स्टिम फिस बनाउने ।

कार्य 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 माछालाई भित्र बाहिर राम्रो संग सफा गर्ने, कत्ला निकालेर सफा संग धुनेरपखाल्ने । बीचमा हल्का २ वा ३ चिरा काट्ने (दुवै तर्फ)</p> <p>७ सुख्खा कपडाले सफा संग पुछ्ने ।</p> <p>८ ट्रेमा राख्ने नून, मरिच, अजिनोमोटो, लेमन जुस, जिंजर जुस राखेर मल्ने ।</p> <p>९ आलुमोनियम फोइलले हावा नछिर्ने गरी राम्रो संग बेर्ने र म:म जस्तै करीव ६-७ मिनेट स्टिम गरेर पकाउने ।</p> <p>१० चाईनिज कराईमा तेल गरम गर्ने चप गार्लिक संगै अरु Dice काटेको भेजीटेबवल 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 Silverfoil बाट निकालेर सर्भिग Dish मा राख्ने फिस माथि सस् खन्याउने र हरियो प्याजले सजाएर पस्कने</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने</li> <li>टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्टिम फिस बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>सिंगै माछालाई सफा गरी बाफको माध्यमद्वारा आकर्षक तरीकाले पकाई स्वादिष्ट सस् संग सजाएको</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>स्टिम फिस :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्टिम फिस बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने प्रकृया</li> </ul> <p><b>स्टिम फिस बनाउन आवश्यक अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेन्वो ट्राउट माछा-३०० ग्रामको-१</li> <li>लेमन जुस-३० मि.लि.</li> <li>जिंजर जुस-१५ मि.लि.</li> <li>नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार</li> <li>सस्को लागि :</li> <li>अनियन (Dices)- २० ग्राम</li> <li>मसरुम (Dices)-२० ग्राम</li> <li>कैप्सिकम (Dice)-२० ग्राम</li> <li>हरियो प्याज (चप)-३ ग्राम</li> <li>हटसस्-२० ग्राम</li> <li>पानी-५० मि.लि.</li> <li>लेमन जुस-१५ मि.लि.</li> <li>सोयसस-आधा चिया चम्चा (TSP)</li> <li>तेल-१५ मि.लि.</li> <li>कर्नफ्लाउर र पानी-घोलेको</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- म:म पकाउने भांडा, छुरी, चपिंग बोर्ड, आलुमोनियम फोइल, सस पट, चाईनिज कराई, काठको दाबिला, ट्रे, Serving dish

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- माछा स्टिम गर्दा ज्यादा समय नगर्ने ।
- माछाको कत्ला सफा गर्दा उचित सावधानी अपनाउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ वंगुरको मासुलाई पातलो काटेर नुन, कर्नफ्लोर र अण्डाले मोल्ने, तार्ने ।</p> <p>२ अदुवा लसुन छिलेर मसिनो काट्ने ।</p> <p>३ प्याज, भेडेखुर्सानी र पाईनापललाई एउटै प्रकारको आकारमा काट्ने ।</p> <p>४ कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने ।</p> <p>५ ओकमा तेल तताउने, अदुवा, लसुन साथै प्याज हल्का फ्राई गर्ने । स्टक हाल्ने, वंगुरको मासु हाल्ने, क्याप्सिकम, पाईनापल हाल्ने, नुन मरिचको धुलो, चिनी, भिनिगर, थोरै सोया सस र केचप हाल्ने । केही समय पाकेपछि कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो बनाउने ।</p> <p>६ करिडिसमा राखेर हरियो प्याजले सजाउने । राईस वा नुडल्ससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वंगुरको मासु पाकेको हुनु पर्ने । ४ जनाको लागि सर्भ गर्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वंगुरको मासु- ४०० ग्राम, पाईनापल स्लाईस, क्याप्सिकम, प्याज, अदुवा, लसुन, नुन, मरिचको धुलो, सोया सस, चिनी, भिनिगर, टोमाटो केचप, कर्नफ्लोर, अण्डा, तेल, स्टक वा पानी, हरियो प्याज ।</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्री:

- ओक, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू :

- किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: चिकेन काजुनट (Chicken Cashwenut) तयार गर्ने ।

कार्य 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. कार्य स्थल सफासुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चिकेन लाई cube काटेर bowl मा अदुवा, लहसुन, अण्डा, नून, मरिच, सोयसस् र कर्न फलाउरसंग मलेर तातो तेलमा Deepfry गरेर निकालेर राख्ने ।</p> <p>७. Bowl मा Stock, Wine, सोयसस्, नून, मरिच र तिलको तेल राखेर घोल्ने ।</p> <p>८. Chinese wok मा तेल लाई गरम गरेर काजु लाई fry गरेर निकालेर राख्ने ।</p> <p>९. सोहि wok मा अदुवा, लहसुन, cube काटेको प्याज, capsicum र celery राखेर stir fry गर्ने र bowl को mixture खन्याएर उमाल्ने ।</p> <p>१०. घोलेको Cornfour राखेर बाक्लो सस् तयार गर्ने । चिकेन राखेर मिसाउने</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि (Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन काजुनट तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिकेन काजुनट तयार गर्ने ।</li> <li>अवयव ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Boneless चिकेन ६०० ग्राम</li> <li>प्याज Cube काटेको - ४०ग्राम</li> <li>सेलेरि Cube काटेको - २० ग्रा.</li> <li>Capsicum Cube काटेको ४० ग्राम</li> <li>अदुवा लहसुन मसिनो काटेको - १ ठूलो चम्चा</li> <li>अण्डा - १ वटा</li> <li>सोयसस् - २ ठूलो चम्चा</li> <li>स्टक - १०० मिली.</li> <li>Rice wine - १०० मि.ली</li> <li>नून र मरिच स्वादानुसार</li> <li>Cornflour+water घोलेको</li> <li>तेल – deep fry गर्न</li> <li>तिल को तेल - १ ठूलो चम्चा</li> </ul>

#### ऋजौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक्कु, छुरी, चपिंग बोर्ड, चाईनीज कराहि, डाबिलो, प्लेट, बउल हरु ईत्यादि।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- तातो तेल बाट सावधान रहने।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने । ग्यास बाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : ३.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: रोष्ट डक बनाउने ।

कार्य 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 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 भाथ (Wing tip) काटेर अलग राख्ने ।</p> <p>७ एउटा मिक्सिंग बलमा Sherry, Soysauce 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 Roastingtray मा आधा पानी हाल्ने,ट्रे माथि Rack, Rack माथि Duck (हांस) हालेर २५०° से. तातेको ओभन भित्र Roast गर्ने ( छातको भाग माथि), करिव २५ मिनेट भएपछि पल्टाउने र पुरा पाक्ने 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 कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रोष्ट डक बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>रोष्ट गरेको हांस ।</li> <li>पुरा पाकेको</li> <li>खैरो रंगमा</li> <li>आकर्षक</li> <li>स्वादपिष्ट</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>रोष्ट डक :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रोष्ट डक बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>रोष्ट डक बनाउन आवश्यक अवयव:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हांस-१</li> <li>Dry sherry-१ ठूलो चम्चा (Tbsp)</li> <li>सोयसस (Dark)-१ ठूलो चम्चा (Tbsp)</li> <li>नून-आधा चिया चम्चा</li> <li>Five spiceपाउडर-आधा चिया चम्चा</li> <li>अदुवा कुटेको-३० ग्राम</li> <li>लहसुन कुटेको-१० ग्राम</li> <li>हरियो प्याज २ इन्च लामो काटेको-३० ग्राम</li> <li>Honey (मह)-१ चिया चम्चा</li> <li>Rice wine vinegar-३० मि.लि.</li> <li>Roast duckको लागि सस् अर्को पानामा जाने</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी, मिक्सिंग बल, चिम्टि, Roasting tray, चपिंग बोर्ड, Kitchen fork

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

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

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: रोष्ट डकको लागि सस् बनाउने ।

कार्य 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 एउटा सफा मिक्सिंग बलमा पानी, सोयसस्, Sherry, black bean sauce, चिनी, नून, मरिच, धनियां, Orangezest राखेर राम्रोसंग 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 ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४ ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रोष्ट डकको सस् बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>हल्का खैरो रंगको सवादिलो सस्</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p>रोष्ट डकको सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रोष्ट डकको सस् बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p>रोष्ट डकको सस् बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सोयसस (Dark)-२ ठूलो चम्चा</li> <li>Black bean sauce-१ ठूलो चम्चा</li> <li>चिनी-डेढचम्चा</li> <li>नून-१ चिम्टि</li> <li>कालो मरिच धुलो-आधा चिया चम्चा</li> <li>चप धनियां-२० ग्राम</li> <li>Orange zest julienne- १५ ग्राम</li> <li>बदामको तेल- १ ठूलो चम्चा (TBSP)</li> <li>कुटेको अदुवा-३० ग्राम</li> <li>कुटेको लहसुन-१५ ग्राम</li> <li>हरियो प्याज चप गरेको-२० ग्राम</li> <li>आवश्यक भए अजिनोमोटो</li> <li>पानी/स्टक-१०० मि.लि.</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- छुरी, मिक्सिंग बल, सस पट, सस् छान्ने जाली, चपिंग बोर्ड, काठको दाबिला

**सुरक्षा तथा सावधानी :**

- 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

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: चाईनीज चप्सी (Chinese chopsyuey ) तयार गर्ने ।

कार्य 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. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. उसिनेको Noodle लाई चार भाग बराबर गर्ने</p> <p>७. कराहिमा तेल गरम गरेर Noodle लाई हल्का खैरो र crispy हुने गरी Deep fry गरेर राख्ने</p> <p>८. चाईनिज कराहि मा हल्का (२ ठूलो चम्चा) तेललाई गरम गर्ने र लसुनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने ।</p> <p>९. Cube काटेको vegetable हरु High heat मा करिब १ मिनेटसम्म stir fry गर्ने ।</p> <p>१०. स्टक खन्याएर चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>११. नून, मरिच, सोयसस र भिनेगर राखेर चलाउने र ३/४ मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१२. Corn flour को घोल राखेर आवश्यकता अनुसार बाक्लो बनाउने ।</p> <p>१३. नून, मरिच र सोय ससको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४. Fry गरेको Noodle plate मा राख्ने र माथिबाट vegetable खन्याउने ।</p> <p>१५. अण्डा फिटेर Omelette बनाउने र Julienne काटेर छर्केर serve गर्ने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल (Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चप्सुई तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>राम्रो सजिएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चप्सुई तयार गर्ने</li> <li>अवयव</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उसिनेको चाउचाउ - ४०० ग्राम</li> <li>गाजर - ५० ग्राम</li> <li>प्याज - ५० ग्राम</li> <li>भिडे खुर्सानी - ५० ग्राम</li> <li>हरियो सिमि - ५० ग्राम</li> <li>बन्दा - ५० ग्राम</li> <li>काउली - ५० ग्राम</li> <li>च्याउ - २० ग्राम</li> <li>हरियो प्याज सबै Slice काट्ने</li> <li>अण्डा - २ वटा</li> <li>पोर्क - २०० ग्राम Cube काट्ने</li> <li>स्टक - आधा लिटर</li> <li>तेल - Deep fry गर्न</li> <li>सोयसस - १ ठूलो चम्चा</li> <li>भिनेगर - १ ठूलो चम्चा</li> <li>लसुन काटेको - २ पोटी</li> <li>Cornflour र पानीको घोल आवश्यकता अनुसार</li> <li>नून र मरिच - आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक, छुरी, अचानो, चाईनीज कराहि, डाडु, पन्थु, बउल हरु ईत्यादि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: अमेरिकन चप्सी (American chopsue ) तयार गर्ने ।

कार्य 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. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. उसिनेको Noodle लाई चार भाग बराबर गर्ने</p> <p>७. कराहिमा तेल गरम गरेर Noodle लाई हल्का खैरो र crispy हुने गरी Deep fry गरेर राख्ने</p> <p>८. चाईनिज कराहि मा हल्का (२ ठूलो चम्चा) तेललाई गरम गर्ने र लसुनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने ।</p> <p>९. Cub काटेको vegetable हरु High heat मा करिब १ मिनेटसम्म stir fry गर्ने ।</p> <p>१०. स्टक खन्याएर चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>११. नून, मरिच, सोयसस्, टोमेटो केट्चप र भिनेगर राखेर चलाउने र ३/४ मिनेट सम्म पाक्न दिने ।</p> <p>१२. Cornflour को घोल राखेर आवश्यकता अनुसार बाक्लो सस् बनाउने ।</p> <p>१३. नून, मरिच र सोय सस्को स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४. Fry गरेको Noodle plate मा राख्ने र माथिबाट vegetable खन्याउने ।</p> <p>१५. अण्डालाई Sunny side up friedegg बनाउने र माथि राखेर serve गर्ने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल(Kitchen)</li> <li>चुल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> <li>रेसिपि(Recipe)</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अमेरिकन चप्सुई तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>स्तरिय</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>राम्रो सजिएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चप्सुई तयार गर्ने</li> <li>अवयव</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पूर्व सावधानी ।</li> <li>कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उसिनेको चाउचाउ - ४०० ग्राम</li> <li>गाजर - ५० ग्राम</li> <li>प्याज - ५० ग्राम</li> <li>भिडेँ खुर्सानी - ५० ग्राम</li> <li>हरियो सिमि - ५० ग्राम</li> <li>वन्दा - ५० ग्राम</li> <li>काउली - ५० ग्राम</li> <li>च्याउ - २० ग्राम</li> <li>हरियो प्याजसब Slice काट्ने।</li> <li>अण्डा - ४वटा</li> <li>पोर्क - २०० ग्राम Cube काट्ने</li> <li>स्टक - आधा लिटर</li> <li>तेल - Deep fry गर्न</li> <li>सोयसस् - १ ठूलो चम्चा</li> <li>भिनेगर - १ ठूलो चम्चा</li> <li>लसुन काटेको - २ पोटी</li> <li>Cornflour र पानीको घोल</li> <li>टोमेटो केट्चप - ४ ठूलोचम्चा</li> <li>नून र मरिच -आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

ऋौजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- चक, छुरी, अचानो, चाईनीज कराहि, डाडु, पन्थु, बउल हरु ईत्यादि।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: भेजिटेबल मंचुरियन बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चप गरेको मिक्स भेजिटेबलसहरू सबै संकलन गरी एउटा मिक्सिंग बलमा हल्का नुन मिसाएर करिब १५ मिनेटराख्ने</p> <p>७. भेजिटेबललाई दुवै हत्केलाले सक्दो त्यसमा रहेको भोललाई निचोरेर अर्को सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने ।</p> <p>८. अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, नुन, मरिच र अजिनोमोटो राखेर सबै मल्ने</p> <p>९. करीब २० ग्राम बराबरको स-साना बलहरू बनाउने ।</p> <p>१०. Deep fry गर्न तेललाई १८०°C मा गरम गर्ने र सबै भेजिटेबल बलहरूलाई Golden brown हुने गरी फ्राइ गर्ने ।</p> <p>११. चाईनिज कराई/सस पानमा तयार पारेको मंचुरियन ससमा भेजिटेबल बलहरू राखेर पकाउने ।</p> <p>१२. तातो सससँगै Dish मा राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चूल्हो</li> <li>काम गर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजिटेबल मंचुरियन बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>भेजिटेबल चप गरी सानो बल बनाएर Deep fry गरी मंचुरियन ससमा राखेर आकर्षक तरिकाले पकाएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>भेजिटेबल मंचुरियन:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेजिटेबल मंचुरियन बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरीका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>अवयव: (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिक्स भेजिटेबल (चप) - ५०० ग्राम (बन्दा, हरियो सिमी, गाँजर, प्याज, धनिया, हरियो प्याज, काउली इत्यादी)</li> <li>अण्डा - १ वटा</li> <li>नुन, मरिच, अजिनोमोटो - स्वाद अनुसार</li> <li>मैदा - ६० ग्राम</li> <li>कर्नफ्लाउर - ४० ग्राम</li> <li>तेल - Deep fry गर्न</li> </ul> <p><b>सस :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मंचुरियन सस - ६०० मि.लि. (ष १ मा हेर्ने)</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :

- छुरी, चपिंग बोर्ड, भाँभर, Deep fry गर्न कराई, मिक्सिंगबलहरू, Tray (ट्रे), चाईनिज कराई/ससपट, Serving dish इत्यादि ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- ग्यास तथा बिद्युतिय उपकरण बाट जोगिने ।



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १०: मान्डारिन होल ब्रेड्ड फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१. माछाको कत्ला फाल्ने, भित्र-बाहिर सफा गर्ने, बीचबीचमा हल्का काट्ने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रसले मोल्ने ।</p> <p>३. अदुवा गाजर, हरियो प्याज सफा गरेर जुलियन काट्ने ।</p> <p>४. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने</p> <p>५. तेल तताएर कडा खैरो हुने गरी माछा लाई तार्ने, अर्को फ्राइप्यानमा थोरै तेल तताउने, टिमुर, रातो खुर्सानी, अदुवा, गाजर हल्का फ्राई गर्ने, स्टक हाल्ने, नुन मरिचको धुलो, सोया सस्, तिलको तेल, अजिनो मोटो हाल्ने, उम्लिएपछि घोलेको कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो सस् बनाउने हरियो प्याज हाल्ने, केहीसमयउमाल्ने ।</p> <p>६. तारेको माछालाई वटरमा राख्ने, त्यसमाथि सस् खन्याउने, हरियो धनियाले सजाउने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मान्डारिन होल ब्रेड्ड फिस बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ठिक बाक्लो सस्, नटुक्रिएको माछा, माछाको आकार हेरेर सिङ्गो सर्भ गर्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय सिङ्गो माछा, नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रस,</li> <li>तेल- तार्नको लागि, अदुवा, हरियो प्याज, सुकेको खुर्सानी, टिमुर, गाजर, हरियो धनिया, सोया सस्, अजिनामोटो, तिलको तेल, स्टक कर्नफ्लोर ।</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- फ्राइङ्ग प्यान अथवा ओक, भाँज्ने, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, ट्रे आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिने, ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ११: Bockchoy with Mushroom बनाउने ।

कार्य 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><b>Bockchoy with Mushroom बनाउने तरिका</b></p> <p>- वाक्चोयालाई सफपानीमा सफासँग घोलेर पखल्ने र पानी तर्कउने ।</p> <p>- वाक्चोयालाई हातले टुक्रा टुक्रा पर्ने ।</p> <p>- चर्हिनिज कराहिमा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>- लसुन र सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने</p> <p>- स्लाईस काटेको मसरुमलाई राखेर २ मिनेट जति भुट्ने र वाक्चोया हालेर भुट्ने ।</p> <p>- सोयासस, नुन र मरिच हालेर चलाउने, हाल्का नरम हुन दिने ।</p> <p>- पानीमा कर्नस्टार्च हालेर घोल्ने र सो घोललाई वाक्चोयमा विस्तारै खन्येर चलाउने र करिब १ मिनेट पकाउने ।</p> <p>- आगो बाट निकालेर तातो वाक्चोया मसरुमलाई प्लेटमा पस्कने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल</li> <li>चुल्लो</li> <li>कामगर्ने टेबुल</li> <li>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bockchoy with Mushroom बनाउने</b></li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>राम्रोसंग धोएर पखालेको ।</li> <li>प्राकृतिक रंग रहेको ।</li> <li>वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>वादिलो ।</li> <li>सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएका</li> </ul>	<p><b>वाक्चोया विथ मसरुम बनाउने -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वाक्चोया विथ मसरुम बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने प्रक्रिया</li> <li>पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>वाक्चोया विथ मसरुम बनाउने अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वाक्चो - ५०० ग्राम</li> <li>मसरुम - १०० ग्राम</li> <li>लसुन - ३ पोटी</li> <li>सुख्खा खुर्सानी टुक्रा पारेको-३ वटा</li> <li>नुन र मरिच -स्वाद आनुसार</li> <li>सोया सस -२ ठुलो चम्चा</li> <li>तेल -३ ठुलो चम्चा</li> <li>कनैस्टार्च -१ ठुलो चम्चा</li> <li>पानी -३ ठुलो चम्चा</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

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

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

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

**मोड्यूल १०: डिजिट तयारी**  
**सब मोड्यूल १०.१: कन्टिनेन्टल डिजिट**

समय : ३ घण्टा (सै) + ७ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

**बर्णन :**

यस मोड्यूलमा कन्टिनेन्टल डिजिट तयारसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

**उद्देश्यहरु :**

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु कन्टिनेन्टल डिजिटतयारसंग 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

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: फ्रुट कस्टर्ड तयार गर्ने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- ससपान, whisk, कचौरा, ग्लास, फलफूल काटन छुरी, कटिङ्ग बोर्ड

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- फल काट्दा सकेसम्म एकनास काट्ने ।
- पकाउंदा gas लाई सानो बाल्ने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य नं. २: क्रिम क्यारामेल तयार गर्ने ।

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

कार्य 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 तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ करीव २० ग्राम जति चिनी सो अनुसार पानीमा पकाउने जवसम्म खैरो भएर चिनी caramel हुन्छ ।</p> <p>७ ६ वटा कचौरा (Mould) मा बराबर राख्ने ।</p> <p>८ अण्डालाई एउटा mixingbowl मा राखेर फिट्ने, चिनी मिसाएर राम्रो संग फिट्दै जाने, दुध -मनतातो) लाई बिस्तारै खन्याउँदै फिट्दै जाने र केही थोपा भेनिलाईसेन्स मिलाउने ।</p> <p>९ मसिनो जालीमा छान्ने र छानेर आएको mixture लाई ६ वटा क्यारामल राखेको कचौरामा बराबर खन्याएर भर्ने ।</p> <p>१० एउटा Roastingtray मा आधा भाग तातो पानीले भर्ने र कचौरा राख्ने ।</p> <p>११ करीव १५० डिग्री तातेको ओभनमा ३० मिनेट जति पकाउने र निकालेर चिसो पार्ने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रिम म्यामेल तयार गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>राम्रो संग जमेको चिनीलाई caramel गरेको पहेंलो रंग स्वादिलो dessert</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>क्रिम क्यारामल :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रिम म्यारामल बनाउने अवधारणा</li> <li>अवयव</li> <li>बनाउने तरिका</li> <li>पूर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>६ जनाको लागि क्रिम म्यारामल:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दुध-आधा लिटर</li> <li>अण्डा-५ वटा</li> <li>भेनिलाईसेन्स-केही थोपा</li> <li>चिनी-८० ग्राम</li> <li>पानी-२० मि.लि.</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing Bowl, Whisk, Baking tray, Fry pan, कचौरा, Oven, Frying pan, जाली

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Caramel (चिनी) पकाउँदा सावधानी अपनाउने ।
- Oven बाट पकाएको Baking tray झिक्ने समयमा सावधानी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ३: Apple Pie बनाउने ।

कार्य 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 स्याउलाई पखालेर ब्रोका छिन्ने । ७ स्याउलाई पातलो हुने गरी काट्ने । ८ सफा ससपानमा पानीसंग राखेर करिब ५ मिनेट हल्का आँचमा पकाउने । ९ Half Cook भएपछि चिनी, किसमिस, दाल्चीन र लेमोन टेस्ट हालेर केहि छिन पकाउने । १० क्रस्टीडोको आधा भागलाई वेलनाले गोलाकार हुने गरी पेलने । ११ Pie mound मा पुरै छोप्ने गरी मिलाएर राख्ने र काँटाले सबै ठाउँमा हल्का घोच्ने । १२ स्याउको मिक्सचरले भर्ने । १३ बाकि आधा क्रस्टीडोलाई बेलेर मिक्चरलाई पूरै ढाक्ने गरी छोप्ने, Seal गर्ने र हल्का चिनी हाल्ने । १४ २२० डिग्रीमा ओभनमा ३० देखि ४० मिनेट Bake गर्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apple Pie बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रस्टीडो राम्रोसंग पाकेको ।</li> <li>सुनौलो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>स्वादिसट Desserts</li> <li>सस्वादिलो भएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>Apple Pie बनाउने अवधारणा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <b>Apple Pie को लागि:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>क्रस्टीडो -४०० ग्राम</li> <li>स्याउ -४०० ग्राम</li> <li>चिनी -१५० ग्राम</li> <li>किसमिस -५० ग्राम</li> <li>दाल्चीनी पाउडर-१ चम्चा</li> <li>लेमोन टेस्ट -१ कागती</li> <li>पानी -५० मि.लि.</li> <li>लेमोन टेस्ट -१ कागती</li> <li>बटर -२५ ग्राम</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, कटिङ्ग बोर्ड, बेल्ना, :यगमि, एबल, काठको डबिलो ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी :

- Apple पकाउँदा धेरै गल्न नदिने ।
- Apple Pie Bake गर्दा डो डहन नहुने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ४: फ्रुट ट्राईफल बनाउने ।

कार्य 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 सुगधर राख्ने । ५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६ सफा ग्लास बउलमा टुक्रा काटेको स्पंज मिलाएर राख्ने । ७ स्पन्जमाथि काटेको फ्रुटहरू (आधा) छरेर मिलाउने । ८ फ्रुटहरूमाथि कस्टर्डले छोप्ने । ९ कस्टर्डमाथि फेरि फ्रुटहरू मिलाएर राख्ने । १० बाक्लो Whipping Sweet Cream ले मिलाएर फ्रुटहरूलाई छोप्ने । ११ क्रीम माथि चेरीले सजाएर फ्रिजमा चिसो हुन दिने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्रुट ट्राईफल बनाउने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आकर्षक देखिएको ।</li> <li>स्वादिलो भएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>फ्रुट ट्राईफल</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>फ्रुट ट्राईफल बनाउने बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरिका</li> </ul> <b>फ्रुट ट्राईफलको अवयव :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>भुई कटहर (क्युब काटेको)-१०० ग्राम</li> <li>केरा-२ वटा</li> <li>मेवा -५० ग्राम</li> <li>स्ट्रबेरी -५० ग्राम</li> <li>अंगुर -५० ग्राम</li> <li>चिनी र क्रीम (बाक्लो फिटेको)- ३०० ग्राम</li> <li>चेरी आधा कोको -सजाउन</li> <li>केक स्पन्ज- टुक्रा काटेको ।</li> <li>ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- छुरी, कटिङ्ग बोर्ड, बेल्ना, Mould, Pan, काठको डारिलो ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- पकाउंदा gas लाई सानो बाल्ने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यवहारिक : १.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: चकलेट मूस बनाउने ।

कार्य 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 एउटा सफा मिक्सिंग बउलमा चकलेट राख्ने ।</p> <p>७ तातो पानीमाथि बउल राखेर बिस्तारै चकलेटलाई परलन दिने । बउल निकाल्ने ।</p> <p>८ अर्को सफा मिक्सिंग बउलमा अण्डा चिनी हालेर नविराई धज्कप अथवा मेसिनले वाक्लोहुने गरी फिट्ने ।</p> <p>९ पगालेको चकलेट र कोको पाउडर हालेर हल्कासंग मिसाउने ।</p> <p>१० चकलेट मिक्चर र Whipping संग राम्रोसंग मिसाउने ।</p> <p>११ ग्लास बउलमा रमखेर फ्रिजमा चिसो हुन दिने ।</p> <p>१२ क्रीम र ग्रेट गरेको चकलेटले सजाउने । (आश्यक परेमा Gelatine प्रयोग गर्ने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चकलेट मूस बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नरम र स्वादिलो भएको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>चकलेट मूस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चकलेट मूस बनाउने अवधारणा ।</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>फ्रुट ट्राईफलको अवयव :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चकलेट चिप्स- ३०० ग्राम</li> <li>अण्डा -३ वटा</li> <li>चिनी- १ ठूलो चम्चा</li> <li>कोको पाउडर -५० ग्राम</li> <li>स्ट्रवेरी -५० ग्राम</li> <li>वाक्लो Whipping Cream - ३०० ग्राम</li> <li>ग्रेट गरेको चकलेट -सजाउन</li> <li>केक स्पन्ज- टुक्रा काटेको ।</li> <li>क्रीम (Whipping)-सजाउन ।</li> <li>ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- मिक्सिंग बउल, Whisk, ग्लास बउल ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- पकाउंदा gas लाई सानो बाल्ने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।



## सब मोड्यूल १०.२: इण्डियन/नेपाली डिजर्ट

समय : ६ घण्टा(सै) + २० घण्टा (ब्या) = २६ घण्टा

### बर्णन:

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

### उद्देश्यहरु :

यो मोड्यूलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु इण्डियन/नेपाली डिजर्ट तयारसंग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

- १ गाजरको हलुवा बनाउन ।
- २ रसवरी बनाउन ।
- ३ खीर (Rice Pudding) तयार गर्न ।
- ४ गुलाब जामुन बनाउन ।
- ५ सुजीको हलुवा बनाउन ।
- ६ सिकर्नी बनाउन ।
- ७ दहिंसहितको ताजा फलफुल बनाउन ।
- ८ Coffee Souffle बनाउन ।
- ९ Bake Cheese Cake बनाउन ।
- १० Panna Cotta बनाउन ।
- ११ Choux Pastry बनाउन ।
- १२ Leman Tart बनाउन ।

### 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 दहिंसहितको ताजा फलफुल बनाउने ।
- ८ Coffee Souffle बनाउने ।
- ९ Bake Cheese Cake बनाउने ।
- १० Panna Cotta बनाउने ।
- ११ Choux Pastry बनाउने ।
- १२ Leman Tart बनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १: गाजरको हलुवा बनाउने ।

कार्य 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><b>गाजरको हलुवा बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- गाजरलाई सफा पोटस पानीमा पखाल्ने ।</li> <li>- गाजरलाई राम्रोसँग छिल्ने ।</li> <li>- गाजरलाई कोरेसामा मसिनो कोर्ने ।</li> <li>- साफा कराईमा घ्यु लाई गरम गर्ने ।</li> <li>- गाजर नरम भएपछि दुध हालेर चलाउने ।</li> <li>- हल्काआँचमा पकाएर दुधलाई सुक्न दिने ।</li> <li>- खुवा र चिनी हालेर घोटेर पकाउँदै जाने ।</li> <li>- गाजर र खुवा नरम भएर पाकन दिने।</li> <li>- काजु, बदाम, किसमिस र नरिवल हालेर शल्का चलाएर मिसाउने ।</li> <li>- आगोवाट गाजरको हलुवा निकाल्ने</li> <li>- सुकुमेलको धुलो मिसाएर हलुवाला पुर्णता दिने</li> <li>- गाजरको हलुवा गरम अथावा चिसो दुवै तरिकाले पस्किन सकिन्छ ।</li> <li>- चेरीले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● -कार्यस्थल</li> <li>● -चुल्लो</li> <li>● -कामगर्ने टेबुल</li> <li>● -आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजरको हलुवा बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● गाजरको प्राकृतिक रंग जोगाएको ।</li> <li>● बहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● नरम, स्वदिष्ट ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>गाजरको हलुवा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● -गाजरको हलुवा बनाउने अवधारणा</li> <li>● -अवयव</li> <li>● -बनाउने प्रक्रिया</li> <li>● -पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>गाजरको हलुवा बनाउन अवयव (८ देखि १० जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गजर -१ किलो</li> <li>● दुध - ३०० मि.लि</li> <li>● खुवा -२५० ग्राम</li> <li>● चिनी - २५० ग्राम</li> <li>● सुकुमेलको धुलो - ५ ग्राम</li> <li>● घ्यु - ६० ग्राम</li> <li>● काजु (आधा छुट्याइएको) -२० ग्राम</li> <li>● देसि बदम -२० ग्राम</li> <li>● किसमिस (साफा गरेको) -२० ग्राम</li> <li>● नरिवल (मसिनो काटेको) -२० ग्राम</li> <li>● चेरी - केही सजाउन</li> </ul>

औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू:

- कराई, काठको दाबिलो, प्लेट, Dessert Bowl, कोरेसा (grater),

सुरक्षा तथा सावधानी:

- गाजर कोरेसामा कोर्दा सावधानी अपनाउने ।
- गाँजरको हलुवा डह्न नदिने ।
- सावधानी अपनाउन

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. २: रसवरी बनाउने ।

कार्य 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><b>रसवरी बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सफा संग भाँडमा दुधलाई उमाल्ने ।</li> <li>- उम्लेको दुधमा भिनेगर हालेर दुधलाई फाट्न दिने ।</li> <li>- आगोवाट निकालेर चिसो हुन दिने ।</li> <li>- मलमलको कपडामा फाटेको दुधलाई पोका पारेर भुण्डाउने ।</li> <li>- पानीको मात्रा पुरा तर्के पछि दुधको वाटामा खन्याउने ।</li> <li>- राम्रो संग एक ढिक्का हुने गरी मुछ्ने ।</li> <li>- ठीकै सानो सानो डल्ला बनाउने ।</li> <li>- चिनी र पानी उमाल्ने र गुलावजल हालेर उम्लान दिने ।</li> <li>- उम्लेको चिनीको घोलमा रसवरीको डल्ला हालेर करिब ३० मिनेट पकाउने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• रसवरी बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• स्वादिष्ट ।</li> <li>• प्राकृतिक रंग हालेको ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>रसवरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• रसवरी बनाउन अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रक्रिया</li> <li>• पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>रसवरी बनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गाईको दुध - १ लिटर</li> <li>• भिनेगर - २ ठुलो चम्चा</li> <li>• चिनी - ३०० ग्राम</li> <li>• पानी - ८०० मि.लि.</li> <li>• गुलावजल - १ चम्चा</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- दुध उमाल्न, वाटा, चिनी पकाउन भाँडो

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- दुध उमाल्दा बाहिर पोख्न नदिने ।
- रसवरीको डल्ला एकनास बनाउने ।
- रसवरी पकाउँदा फुट्न नदिने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

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

कार्य 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-en-place) गर्ने ।</p> <p><b>खिर बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सफा सस्पानमा ध्यु लाई हल्का रम गर्ने ।</li> <li>- ल्वाडलाई पडकाउने ।</li> <li>- सफासंग केलाको चामाललाई २ देखि ३ मिनेट भुट्ने। (खैरो हुन नदिने)</li> <li>- दुधलाई बिस्तै खन्याउने र चामलसंग मिसिने गरी हल्का संग चलाउने ।</li> <li>- एकपल्ट उम्लन दिने ।</li> <li>- सानो अगोमा करिब ४० देखि ४५ मिनेट सम्मा पकाउने ।</li> <li>- बिच बिचमा हल्का संग चलाउँदै गर्ने, ताकी उद्द नपाओस</li> <li>- चामाल लटक्का गलेपछि चिनी, सुकुमेल,को धुलो र काजु नरिवाल हरु राखेर मिसाउने ।</li> <li>- गुलाफ जल हालेर चलाउने ।</li> <li>- bowl /plateमा खिर राख्ने र चप पिष्टा र चेरीले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल, चुल्हो, कामगर्ने टेबुल</li> <li>• आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• खिर बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका ।</li> <li>• सफा Dessert प्लेटमा सजाएको</li> <li>• बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• आकर्षक तरिकाले सजिएको ।</li> <li>• स्वादिलो नरम तरिकाले तयार गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>खिर (Rice Pudding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -खिर बनाउने अवधारणा</li> <li>• -अवयव</li> <li>• -बनाउने प्रक्रिया</li> <li>• -पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>खिर बनाउन अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• टाईचिन चामल -१०० ग्राम</li> <li>• दुध - १ लिटर</li> <li>• चिनी - १०० ग्राम</li> <li>• सुकुमेलको धुलो - ५ ग्राम</li> <li>• घ्यु - २० ग्राम</li> <li>• काजु नारियल, देसी बदाम,</li> <li>• पेस्ता,छोहडा इत्यादी मसिनो</li> <li>• काटेको - ६० ग्राम</li> <li>• ल्वाड - ४-५ वटा</li> <li>• चप पिष्टा - केही गर्निस गर्न</li> <li>• रातो चेरी - केही</li> <li>• गुलाफ जल - १ चम्चा</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- ससपान, पन्यू, Glass, bowl, plate, कटिङ्ग बोर्ड ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- दुध उम्लेर बाहिर जान नदिने ।
- खिर डह्न नदिने ।
- चलाउँदा आगो/तातो वाट वच्ने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: गुलाव जामुन बनाउने ।

कार्य 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 सफासुग्घर राख्ने ।</p> <p>५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>गुलाव जामुन बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- खुवालाई गिर्ख नवस्ने गरी मुछ्ने वेल्ने छोप्ने ।</li> <li>- पनिरलाई एकदम मसिनो हुने गरी कोरेसकमा कोर्ने ।</li> <li>- खुवासँग पनिर, मैदा, सुजी, सुकुमेल पाउडर वेकिड पाउडर राखेर मुछ्ने ।</li> <li>- दुध हालेर हल्का मुछेर मिश्रण बनाउने ।</li> <li>- खुवाको मिश्रणलाई ठीकै सानो सानो गोलाहरू तयार गर्ने ।</li> <li>- कराहिमा तेल घ्यु मध्यम आँचमा गरम गर्ने र खुवाको गोलाहरू (गुलावजामुना) हल्का सुनौलो खैरो हुनेगरी तार्ने ।</li> <li>- एउटा अलग्गै भाँडा मा चिनी पानी राखेर विस्तारै उमाल्ने र गुलावजाल हालेर सुगर सिरप बनाउने ।</li> <li>- फ्राई गरेको गुलावजामुना सुगर सिरपमा डुवाएर राख्ने ।</li> <li>- गुलावजामुनाले चिनीको भोल सोसेर नरम हुन्छ ।</li> <li>- गुलावजामुना तातो चिसो दुवै तरिको पस्कन सकिन्छ ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल</li> <li>• चुल्हो</li> <li>• कामगर्ने टेबुल</li> <li>• आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गुलाव जामुन बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• राम्रो संग पाकेको ।</li> <li>• सुनौलो खैरो रंग आएको ।</li> <li>• एकनासको डल्लो भएको ।</li> <li>• वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>• नरम वादिष्ट भएको ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू</li> <li>• अपनाइएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>गुलाव जामुन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गुलाव जामुन बनाउने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रक्रिया</li> <li>• पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>गुलाव जामुनकोवनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• खुवा - २५० ग्राम</li> <li>• पनिर - १५० ग्राम</li> <li>• मैदा - ६० ग्राम</li> <li>• सुजी - ३० ग्राम</li> <li>• सुकुमेल पाउडर - १/२ चिया चम्चा</li> <li>• वेकिड पाउडर - १ चिया चम्चा</li> <li>• तेल/घ्यु - Deep Fry गर्न</li> </ul> <p><b>सुगर सिरप (sugar syrup)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चिनी - २५० ग्राम</li> <li>• पानी - ४०० मि.लि</li> <li>• गुलावजल - ३० मि. लि.</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- वाटा, ग्रेटर, ग्लास बल साना, कराहि, भाँभर ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- गुलावजल फ्राई गर्दा डहनदिने ।
- तेललाई ज्यादा गरम नगर्ने ।
- फ्राई गर्दा सवधानि अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ५: सुजीको हलुवा बनाउने ।

कार्य 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><b>सुजीको हलुवा बनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सफा कराहिमा घ्युलाई पगल्ने ।</li> <li>- सुजी हालेर काठको दाबिलोले चलाउने ।</li> <li>- सुजीलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, तर डहन नदिने ।</li> <li>- पानी र चिनी सुजीमा खन्याउदै एकनासले चलाउँदै जाने ।</li> </ul> <p>कराहिको भुई र हलुका टाँस्न छाडेपछी हलुवा पाकेको भन्ने बुझ्ने ।                  अन्तमा काजु, किसमिस, नरिवल र देसि वदम राखेर मिसाउने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- आगोवाट निकाल्ने र तातो पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सुजीको हलुवा बनाउने</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>• नडढेको ।</li> <li>• राम्रो संग सजाईएको ।</li> <li>• स्वादिष्ट ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सुजीको हलुवा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सुजीको हलुवा बनाउने अवधारणा</li> <li>• अवयव</li> <li>• बनाउने प्रक्रिया</li> <li>• पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>सुजीको हलुवावनाउन अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सुजी - १०० ग्राम</li> <li>• घ्यु - ८० ग्राम</li> <li>• चिनी - ८० ग्राम</li> <li>• काजु (टुक्राकाटेको)-२५ ग्राम</li> <li>• देसि वदम (टुक्राकाटेको)-२५ ग्राम</li> <li>• नरिवल (मसिनो काटेको)-२० ग्राम</li> <li>• किसमिस - २५ ग्राम</li> <li>• पानी - ४०० मि.लि.</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- काठको दाबिलो, कराहि, ग्लास वल्ल ।

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- हलुवा डहन नदिने ।
- पकाउदा सवधानि अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ६: सिकर्नी बनाउने ।

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

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Stainless Steel को मिक्सीड बल्ल, Wire Whisk, Glass Bawl, मलमलको कपडा, साफा चम्चा

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- दहिको पानी सबै तर्कनु पर्छ ।
- दहिसंग दालचीनी धुलो ।
- चिनी राम्रोसंग फिटको हुनु पर्दछ ।

## कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ७: दहिसहितको फुट सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक 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 सफासुग्घर राख्ने । ५ पुर्वतयारी (mis-in-place) गर्ने</p> <p><b>दहिसहितको ताजा फलफुलबनाउने तरिका</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- दहि र चिनी सफा वाटामा (Mixing Bowl) राखेर राम्रोसँग फिट्ने ।</li> <li>- दालचीनी पाउडर मिसाउने ।</li> <li>- फलफुल सबैलाई सफा पानीमा धुने,पखल्ने ।</li> <li>- फलफुलको वोक्राहरु सवै छिल्ने ।</li> <li>- फलफुलहरुलाई एकैनासको Cube काट काट्ने ।</li> <li>- दहिको मिक्चरमा राम्रोसँग मिसाउने ।</li> <li>- ग्लासबल्मा राख्ने र चेरीले सजाएर पस्कने ।</li> </ul>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● -कार्यस्थल, चुल्लो, कामगर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव ।</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फलफुलहरुलाई एकैनास संग काटेको ।</li> <li>● वहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सवधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>गजरको हलुवा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● -गजरको हलुवा बनाउने अवधारणा</li> <li>● -अवयव</li> <li>● -बनाउने प्रक्रिया</li> <li>● -पुर्व सावधानी</li> </ul> <p><b>दहिसहितको ताजा फलफुल बनाउन अवयव (४ जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दहि -आधा लिटर</li> <li>● आँप -१ वटा</li> <li>● केरा -२ वटा</li> <li>● स्याउ -१ वटा</li> <li>● चिनी - २५० ग्राम</li> <li>● दाल्चिनी पाउडर-१ चिया चम्चा</li> <li>● चेरी - केही सजाउन</li> </ul>

#### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- हरियो कटिड बोर्ड, छुरी, Mixing Bowl, ग्लास बल्ब, Wine Whisk

#### सुरक्षा तथा सावधानी:

- दहिसँग चिनी फिट्दा चिनी पुरै पग्लेके हुनुपर्छ ।
- छुरी चलाउदा आफ्नो सुरक्षा अपनाउने ।



## कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ८: Panna Cotta बनाउने ।

कार्य 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 सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा सफा मिक्सिंग बउलमा जेलेटिन र पानी मिक्स गरेर ५ मिनेटसम्म राख्ने ।</p> <p>७ एउटा सस्पेनमा दुध, क्रिम तथा भेनिलला एसेन्स चिनी नघुलेसम्म उमाल्ने ।</p> <p>८ ततिसकेपछि जेलेटिन मिक्स गरि छान्ने ।</p> <p>९ सिसाको मिनी ग्लासमा राखी फ्रिजमा चिसो हुनको लागि १ घण्टासम्म राख्ने ।</p> <p>१० मोसम अनुसारको फलफुल अथवा चकलेटको सजावट गर्ने</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panna Cotta बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नरम र स्वादिलो भएको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>जेलेटिनराम्रोसंग ब्राउन भएको हुनु पर्ने ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p>Panna Cotta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panna Cotta बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरिका</li> </ul> <p><b>Panna Cotta को अवयव : (४ जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gelatin- १० ग्राम</li> <li>दुध -५०० मि. लि</li> <li>Fresh Crem - १०० मि.लि.</li> <li>चिनी - ३५ ग्राम</li> <li>भेनिल Essence - ७ ग्राम</li> <li>ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing Bowl, Whiskसिसाको मिनि ग्लास

सुरक्षा तथा सावधानी:

- gelatin र पानी राम्रोसंग घोल्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १.५ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ९: Baked Cheese Cake बनाउने ।

कार्य 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 सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ एउटा सफा मिक्सिङ वजलमा डाइजेस्टिक बिस्कुट मसिनो बनाउने र बटर पगाल्ने । पगालेको बटर डाइजेस्टिक बिस्कुटमा मिसाउने ।</p> <p>७ बटर र डाइजेस्टिक बिस्कुटको धुलोलाई चिज केकको मोल्डमा राखेर मिक्सरलाई प्रेस गर्ने अनि फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८ एउटा सफा मिक्सिङ वजलमा चिज क्रिम र चिनी साथै अण्डा पनि मिसाउने, एके चोटी नराखी एक एक गरी राख्ने । अन्तिममा हुपिङ क्रिम मिसाउने ।</p> <p>९ फ्रिजबाट मोल्ड निकालेर क्रिम चिज, चिनी, अण्डा र हुपिङ क्रिमको मिश्रणलाई मोल्डमा राखेर १५० डि. तापक्रममा ओभनमा १ घण्टा बेक गर्ने रुम टेम्परेचरमा आएपछि फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>१० मौसम अनुसारको फलफुल अथवा चक्लेटको सजावट गर्ने</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cheese Cake बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>नरम र क्रिमी टेक्चरे भएको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Cheese Cake</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cheese Cake बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>Cheese Cake को अवयव: (४ जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Digestive Biscuit- १३० ग्राम</li> <li>बटर - ५० ग्राम</li> <li>फ्रेस क्रिम- ८८ ग्राम</li> <li>क्रिम चिज - ३०० ग्राम</li> <li>चिनी - ८८ ग्राम</li> <li>अण्डा - ९६ ग्राम</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing Bowl, Whisk, Rolling Cake Mold

सुरक्षा तथा सावधानी:

- गोल्डेन कलर र भित्रि टेक्परे भएको ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १०: सू पेस्ट्री Choux Pastry बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</li> <li>५ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>६ एउटा सफा ससप्यानमा चिनी, दुध, पानी, बटर, नुन उमाल्ने ।</li> <li>७ उम्लेपछि मैदा हाल्ने र २ मिनेट राम्ररी घोल्ने, मनतातो भए पछि अण्डा एक एक गरी घप्दै चलाउदै जाने ।</li> <li>८ त्यसपछि पाएपिङ्ग व्यगमा माथि उल्लेख गरिएको मिश्रण वैकिङ्ग ट्रे मा राखी ओभनमा २२० डि. मा आधा घण्टासम्म बेक गर्ने ।</li> <li>९ मिक्किङ्ग बउलमा चकलेट र फ्रेस क्रिम राखेर उमाल्ने । सेलाईसकेको Choux Pastryमा चकलेट र फ्रेस क्रिमको मिश्रण Glaze गर्ने ।</li> <li>१० मौसम अनुसारको फलफुल अथवा चकलेटको सजावट गर्ने ।</li> <li>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choux Pastry बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गोल्डेन कलर तथा क्रन्च भएको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Choux Pastry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choux Pastry बनाउने अवधारणा</li> <li>● बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>Choux Pastry को अवयव: ( ४ जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पानी- ६२ ग्राम</li> <li>● दुध - ६२ ग्राम</li> <li>● बटर - ५५ ग्राम</li> <li>● चिनी - २ ग्राम</li> <li>● नुना - १ ग्राम</li> <li>● मैदाम-७० ग्राम</li> <li>● अण्डा - १२५ ग्राम</li> <li>● हुपिङ्ग क्रिम - २०० ग्राम</li> <li>● चकलेट - २०० ग्राम</li> <li>● फ्रेस क्रिम - २१० ग्राम</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing Bowl, Whisk, Pipping Bag, Nozzle, Banking Tray, Baking Mat

सुरक्षा तथा सावधानी:

- गोल्डेन कलर नआएसम्म बेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ११: Lemon Tart बनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सवै 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 एउटा सफा मिक्सिङ्ग वउलमा मैदा Lcing Sugar, वटर राखी मुछ्ने र अण्डा राखी मिक्स गर्ने ।</p> <p>७ माथिको मिश्रणलाई १ घण्टासम्म प्लाटिकले हावा नछिर्ने गरि बेरेर फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८ मनतातो पानी माथि एउटा सफा मिक्सिङ्ग वउलमा चिनी, कागतीको रस, अण्डा राखेर मिक्स गर्ने जबसम्म बाक्लो हुँदैन । बाक्लो भइसकेपछि मनतातो पानी माथिको मिक्सिङ्ग वउलमा निकालेर वटर राख्ने र मिक्स गर्ने ।</p> <p>९ लेमन क्रिमको मिश्रण Sweet Paste को वेसमा राखी फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>१० कागतीको बोक्राले सजावट गर्ने ।</p> <p>११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lemon Tart बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sweet Paste को वेस क्रन्चि गोल्डेन कलर तथा क्रन्चि भएको ।</li> <li>हल्का अमिलो स्वाद ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Lemon Tart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lemon Tart बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>Lemon Tart को अवयव : (४ जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sweet Paste मैदा - ११८ ग्राम</li> <li>Icing Sugar- ३८ ग्राम</li> <li>वटर - ५६ ग्राम</li> <li>नुना - १ ग्राम</li> <li>अण्डा - २१ ग्राम</li> </ul> <p><b>Lemon Crem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिनी - १०० ग्राम</li> <li>कागतीको रस - २५ ग्राम</li> <li>अण्डा - ८८ ग्राम</li> <li>वटर - ९६६ ग्राम</li> </ul> <p><b>Sweet Paste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा - ११८ ग्राम</li> <li>Icing suger- ३८ ग्राम</li> <li>वटर - ५६ ग्राम</li> <li>नुन - १ ग्राम</li> <li>अण्डा- २१ ग्राम</li> </ul> <p><b>Lemon Caba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कागतीको रस - २५ग्राम</li> <li>चिनी - १०० ग्राम</li> <li>अण्डा- ९८ ग्राम</li> <li>वटर - ९६ ग्राम</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing Bowl, Whisk, Rolling Pin, Tart Mold

सुरक्षा तथा सावधानी:

- Buttet Room temperature हुन पर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. १२: Coffee Souffle बनाउने ।

कार्य 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 सुग्घर राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ मनतातो पानीमाथि एउटा सफा मिक्सिङ्ग वाउलमा अण्डाको पहेलो भाग र चिनी मिक्स गर्ने जबसम्म बाक्लो हुँदैन । बाक्लो भैसकेपछि मनतातो पानी माथिको मिक्सिङ्ग वाउल निकाल्ने ।</p> <p>७ उमालेको पानीमा कफी राखेर २ मिनेटसम्म Infuse गर्ने, त्यसपछि कफीको मिश्रण अण्डाको पहेलो भाग र चिनीको मिश्रणमा मिसाउने ।</p> <p>८ त्यसपछि Gelatine मिसाउने ।</p> <p>९ Italian Merignue बनाउने विधि:</p> <p>१० एउटा सस प्यालनमा चिनी र पानी उमाल्ने (११८ डि.से.) संगसंगै अण्डाको सेतो भाग मजाले फिट्ने उम्लेको पानी र चिनीको मिश्रण अण्डाको सेतो भागमा मिसाउने । त्यसपछि Italian Meringue मिश्रण अण्डाको पहेलो भाग, चिनी र Gelatine मा मिसाउने ।</p> <p>११ अन्तमा whipping Cream मिसाउने अनि सिसाको गिलासमा पाइपिङ्ग गरेर फ्रिजमा २ घण्टा राख्ने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यस्थल, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Souffle बनाउने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कफीको स्वाद भएको ।</li> <li>हल्का अमिलो स्वाद ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Souffle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Souffle बनाउने अवधारणा</li> <li>बनाउने तरीका</li> </ul> <p><b>Souffle को अवयव : (४ जना)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Souffle</li> <li>अण्डाको पहेलो भाग - ६ वटा</li> <li>चिनी - १०० ग्राम</li> <li>पानी - ८० ग्राम</li> <li>कफी पाउडर - १५ ग्राम</li> <li>Gelatine- ६ ग्राम</li> <li>Whipping Cream - ४५० ग्राम</li> </ul> <p><b>Italian me Meningue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिनी - १०० ग्राम</li> <li>पानी - ४० ग्राम</li> <li>अण्डाको सेतो भाग - ३ वटा</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- Mixing Bowl, Whisk, Glass, Pipping Bag

सुरक्षा तथा सावधानी::

- अण्डाको सेतो भाग Buttet Room temperature हुन पर्ने ।

## मोड्यूल ११: संचार

समय : ८ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १८ घण्टा

वर्णन:

यस मोड्युलमा प्रशिक्षार्थी एक आपसमा सुपरभाइजर तथा सहयोगीसँग पेशासंग सम्बन्धित संचारका सीपहरु प्रयोग गर्नेछन् । उनीहरुलाई आवश्यक पर्ने निवेदन लेखन, साधारण हिसाब तथा पेशासंग सम्बन्धित सूचना पढ्ने, फाराम भर्ने, कार्यबारे आफ्नो सुपरभाइजरलाई जानकारी गराउने र पेशागत आचरण, उद्योगका नीति, नियम तथा निर्देशनहरु पालना गर्न सक्नेछन् ।

### सीपको सूचि

१. नीति, नियम तथा निर्देशन पालना गर्ने
२. साधारण हिसाब गर्ने
३. निवेदन लेख्ने
४. फारामहरु भर्ने
५. संचार गर्ने
६. पेशागत अनुशासन पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: २ घण्टा

प्रयोगात्मक: घण्टा

सैद्धान्तिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. १: नीति, नियम तथा निर्देशन पालना गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<p>१ उद्योगका नीति, नियम थाहा पाउने ।</p> <p>२ उद्योगले जारी गरेका नीति, नियम तथा निर्देशन बुझ्ने र बुझाउने ।</p> <p>३ श्रम ऐन बारे थाहा पाउने ।</p> <p>४ आफ्नो जिम्मेवारी बारे जानकारी लिने ।</p> <p>५ उद्योगमा कार्यरत विभिन्न तहका जनशक्ति तथा उनीहरूको जिम्मेवारीबारे थाहा पाउने ।</p> <p>६ उद्योगमा विभिन्न विभाग र ती विभागको कामबारे थाहा पाउने ।</p> <p>७ उद्योगले Display गरेका निर्देशनहरू बुझ्ने र अनुसरण गर्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कारखाना, प्रशिक्षण कोठा, उद्योग परिसर</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उद्योगका नीति, नियम निर्देशन पालना गर्ने ।</li> </ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उद्योगले तोकेको नीति नियम पालना गर्दा तोकिएको जिम्मेवारी सफलता पूर्वक संपादन सकेको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>नियम, नीति तथा निर्देशनको फरक</li> <li>महत्व</li> <li>ऐन तथा ऐनको परिभाषा</li> <li>Display गरेका सुचनाको महत्व</li> <li>जिम्मेवारीको परिभाषा</li> <li>विभागका कार्यहरू</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- नीति, नियम, निर्देशनका किताबहरू

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ६ घण्टा

प्रयोगात्मक: ४ घण्टा

सैद्धान्तिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २: साधारण हिसाब गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ अंक गन्ने । २ अंक लेख्ने । ३ दुनाई गर्ने (२x१=२) । ४ जोड गर्ने । ५ घटाउ गर्ने । ६ भागा गर्ने । ७ गुणा गर्ने । ८ मीटर/फीट/इन्च से.मी. बारे जानकारी लिने । ९ आफ्नो कार्य गर्ने परिमाण र पाउने शुल्कको हिसाब निकाल्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>कारखाना, प्रशिक्षण कोठा</li></ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>साधारण हिसाब गर्ने ।</li></ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>साधारण हिसाब गर्न सकेको ।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>हिसाबको प्रकार</li><li>अंकको पहिचान</li><li>संकेतहरू</li><li>स्केलको ज्ञान</li></ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- कापी, कलम, स्केल, हिसाबको किताब



## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ३ घण्टा

प्रयोगात्मक: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ३: निवेदन लेख्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ संवोधन लेख्ने २ ठेगाना लेख्ने ३ मिति लेख्ने ४ निवेदनको विवरण लेखी दस्तखत गर्ने ५ निवेदन दर्ता गर्ने	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>उद्योग</li><li>प्रशिक्षण कोठा</li></ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>निवेदन लेख्ने</li></ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>शुद्धसंग निवेदन लेख्न सक्षम भएको ।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>परिभाषा</li><li>महत्व</li><li>प्रकार</li><li>लेख्ने तरिका</li></ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- कापी, कलम, बोर्ड

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ३ घण्टा

प्रयोगात्मक: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

### निर्दिष्ट कार्य नं. ४: फाराम भर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ आवश्यक फारामहरू संकलन गर्ने २ शुद्धसंग फाराम भर्ने ३ फाराम रुजु गर्ने ४ फाराममा भएका अशुद्धि सच्याउने ५ सम्बन्धित ठाउँमा फाराम बुझाउने	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>उद्योग</li><li>प्रशिक्षण कोठा</li></ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>फारामहरू भर्ने</li></ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>शुद्धसंग फाराम भर्ने सक्षम भएको ।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>परिभाषा</li><li>महत्व</li><li>प्रकार</li></ul>

### औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

- कापी, कलम, बोर्ड

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: ३ घण्टा

प्रयोगात्मक: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ५: संचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
<ol style="list-style-type: none"><li>सहयोगी एवं सुपरभाइजरलाई अभिवादन गर्ने ।</li><li>सहयोगीसँग छलफल तथा संवाद गर्ने ।</li><li>उत्पादनको गुणस्तर, कामदार तथा मेशिनको अवस्थाबारे सुपरभाइजरलाई जानकारी दिने ।</li><li>मेशिन मर्मत गर्नुपरे सम्बन्धित व्यक्तिलाई जानकारी गराउने ।</li><li>आफूले सम्पादन गरेका कार्यको विवरण राख्ने</li><li>आफूले सम्पादन गरेको इकाई बोर्डमा लेख्ने ।</li><li>सुचनाहरू पढ्ने ।</li></ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>उद्योग, प्रशिक्षण कोठा</li></ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>पेशागत संचार गर्ने ।</li></ul> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>सुसूचित र जानकार कामदार ।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>अभिवादन गर्ने ज्ञान संवादको तरिका</li><li>परिचय</li><li>परिभाषा</li><li>प्रकार</li></ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- कापी, कलम, बोर्ड

## कार्य विश्लेषण

जम्मा समय: १ घण्टा  
प्रयोगात्मक: घण्टा  
सैद्धान्तिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६: पेशागत अनुशासन पालना गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्रविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. पेशासंग सम्बन्धित आचरणहरू थाहा पाउने । २. पेशागत नियम अनुशासन पालना गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईलाई ध्यान दिने । ४. आफूले लगाएको युनिफर्म ठीकसंग लगाउने । ५. पेशासंग सम्बन्धित गोपनीयता कायम राख्ने । ६. युनियनका कारणबाट उद्योगलाई हानी नोक्सानी नपुऱ्याउने । ७. लैगिङ्ग, वर्गीय, क्षेत्रीय, जातिगत, समानताको व्यवहार प्रदर्शन गर्ने । ८. ऐन नियमकाबारे जानकार रहने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>उद्योग, प्रशिक्षण कोठा</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>पेशागत आचरण पालना गर्ने ।</li> </ul> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>नीति नियममा रही पेशागत आचरण पालना गरेको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिभाषा</li> <li>महत्व</li> <li>पालना गर्ने तरिका</li> <li>सूचनाहरू</li> <li>गोपनीय विषय</li> <li>युनियन अवधारणा</li> <li>युनियनका फाइदा बेफाइदा</li> <li>युनियनको जिम्मेवारी</li> <li>अनुशासनको महत्व</li> <li>व्यक्तिगत सुरक्षाको महत्व</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:**

- कापी, कलम, बोर्ड

## मोड्यूल १२: उद्यमशिलता विकास (Entrepreneurship Development)

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

### वर्णन:

आफ्नै व्यवसाय/लघु उद्यम सुरु गरी स्वरोजगार हुन चाहने व्यक्तिहरुको लागि आवश्यक ज्ञान तथा सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले यो उद्यमशिलता विकास सम्बन्धि मोड्यूल तयार पारिएको हो । यसमा उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक योजना तयारीको लागि व्यावसायिक विचारको विकास जस्ता विषय वस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्य:

यस मोड्यूलको समापनपछि विद्यार्थीहरुले निम्न कार्यहरु गर्न सक्षमहुनेछन्:

१. उद्यमतथा स्वरोजगारको अवधारणा बुझ्ने ।
२. आफ्नो व्यवसायको लागि उपयुक्त हुने व्यवसायिक विचारको प्रस्फुटन गर्ने ।
३. व्यावसायिक योजनाको तयारी गर्न सिक्ने ।
४. व्यवसायिक अभिलेख राख्न प्रशिक्षित हुने ।

### कार्यहरु

१. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।
२. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।
३. सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजनागर्ने ।
४. व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने ।
५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।

क्र.सं.	कार्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय (घण्टामा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्यागर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यवसाय/उद्यमको परिचय</li> <li>• व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण</li> <li>• लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी</li> <li>• स्वरोजगारी र तलवी व्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरु</li> </ul>	४		४
२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्तिविकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सफलताको जिवनचक्र</li> <li>• जोखिम लिने मनोवृत्ति</li> </ul>	३		३
३	सम्भावितव्यवसायिकविचारको श्रृजनागर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• व्यवसायिक विचारको श्रृजना</li> <li>• व्यवसायिक विचारको मुल्याङ्कन</li> </ul>	१	२	३
४	व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येकप्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजनातयार गरी प्रस्तुतिगर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा</li> <li>• वस्तु तथा सेवाको वर्णन</li> <li>• व्यवसाय गर्ने स्थानको छनौट</li> <li>• बजार हिस्साको अनुमान</li> <li>• प्रवर्द्धनात्मक कृत्याकलाप</li> <li>• अचल सम्पत्ति तथा लागतको विश्लेषण</li> <li>• कच्चा पदार्थ तथा लागत मुल्याङ्कन</li> <li>• कार्यान्वयन प्रकृत्याको वर्णन</li> <li>• मानव संसाधन तथा लागत विश्लेषण</li> <li>• शीर्षभार खर्च तथा युटिलिटीज विश्लेषण</li> </ul>	९	१८	२७

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• चालू पूंजीको अनुमान तथा जम्मा आवश्यक पूंजीको विश्लेषण</li> <li>• वस्तुको उत्पादन लागत तथा मूल्य निर्धारण</li> <li>• लगानीमा प्रतिफल तथा पारविन्दु विश्लेषण</li> <li>• सूचना संकलन प्रकृया तथा निर्देशिका</li> </ul>			
५	व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दैनिक खाता (Day Book)</li> <li>• विक्री खाता</li> <li>• खरिद तथा खर्च खाता</li> <li>• साहु असामी वा लिनु दिनु पर्ने खाता ।</li> </ul>	१	२	३
<b>जम्मा</b>			<b>१८</b>	<b>२२</b>	<b>४०</b>

### Textbook:

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 : ४८४ घन्टा

समूहको आकार : २० प्रशिक्षार्थी

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

**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 प्रतिविम्बित 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 उद्योगपतिका 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 एकजनालेकमि पहिलो तह १ को सीप परिक्षा उत्तीर्ण र कम्तीमा २ वर्षको अनुभवाहोतल म्यानेजमेन्ट विषयमा टि एस.एल.सी उत्तीर्ण र २ वर्षको स्पेशल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएकोवा 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 दिईन्छ।	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 भौगोलिता 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 अवधिभर 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 साबुनसहितका 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 पाठ्यक्रमवमोजिम 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/एडस, प्रजनन स्वास्थ्य, व्यवसायिक सिप तालिम, जीवनोपयोगी तालिम र वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी अभिमुखीकरणजस्ता आफ्नो आवश्यकताअनुसारका तालिममा पहुँच पुऱ्याइन्छ ।	तालिम अवलोकन प्रतिवेदन तालिम सत्र योजना
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

क्र.सं	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
		सिटिडिभिटीबाट गुणस्तर कायम गरी निर्धारण गरिएको पाठ्यक्रमलाई तालिममा लागु 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 दिन् 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 विचमा नछोड्ने	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

# पाठ्यक्रम परिमार्जनमा संलग्न बिज्ञहरु

१