

# सहायक कुकका लागि पाठ्यक्रम निर्देशिका

## Program Guide for Assistant Cook

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन/समयबद्ध कार्यक्रम  
तथा  
विश्व शिक्षा/उज्यालो भविष्य परियोजनाका  
लागि तयार गरिएको कार्यकालीन तालीम सम्बन्धी पाठ्यक्रम  
वि.सं. २०६१



अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन  
बालश्रम उन्मुलनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रम



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम  
परिषद्



विश्व शिक्षा

कार्यकालीन तालीमको प्रस्तुत पाठ्यक्रम अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको समयबद्ध कार्यक्रम तथा विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य परियोजनाका लागि प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् अन्तर्गतको पाठ्यक्रम विकास महाशाखाद्वारा तयार गरिएको हो । पाठ्यक्रम निर्माणको पहिलो चरण अर्थात् DACUM Workshop मा नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ, नेपाल ट्रेड यूनियन कांग्रेस, नेपाल प्रजातान्त्रिक ट्रेड यूनियन महासंघ तथा WEAN सँग सम्बन्धित विषय विज्ञहरुको सक्रिय सहभागिता रहेको व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई सधन्यवाद जानकारी गराइन्छ ।

पाठ्यक्रम तयार गर्ने: *पाठ्यक्रम विकास महाशाखा, प्रा.शि. तथा व्या.ता. परिषद् सानोठिमी, भक्तपुर ।*  
अनुवादक: *प्रदीप अधिकारी, मिष्टरकान्त मैनाली र कविता काफ्ले ।*

## सहायक कृकका लागि पाठ्यक्रम निर्देशिका

### परिचय :

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको बालश्रम उन्मूलनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रम अर्थात आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षा (World Education)ले नेपालमा हुने निकृष्ट प्रकारका बालश्रम उन्मूलनलाई प्राथमिकता दिदै क्रमशः बालश्रम हटाउन विभिन्न उपायलाई प्रवर्द्धन गरेका छन् । आइपेक र विश्व शिक्षाका पहलहरू सरकार, ट्रेड युनियन, रोजगारदाता संघ र गैरसरकारी संघसंस्थाको साभेदारीमा कार्यान्वयन गरिन्छन् । आइपेक (IPEC)ले प्रवर्द्धन गरेको विभिन्न नयाँ कार्यक्रमहरूमध्ये एक हो समयबद्ध कार्यक्रम (Time Bound Programme) । अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन महासन्धि नं. १८२ मा परिभाषित विशेष प्रकारका निकृष्ट बालश्रमलाई तोकिएको समयवाधि भित्र रोकथाम गर्नु समयबद्ध कार्यक्रम र विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य कार्यक्रम (Brighter Future Programme) को लक्ष्य हो ।

समयबद्ध कार्यक्रम र उज्यालो भविष्य कार्यक्रमको उद्देश्य श्री ५को सरकारद्वारा बालश्रम उन्मूलनका लागि बनाइएको गुरु योजनामा सहयोगीको रूपमा काम गर्नु रहेको छ । यसै सिलसिलामा यस कार्यक्रमले नेपालमा पहिचान भएका सात निकृष्ट प्रकारका बालश्रमहरूको पहिचान गरेको छ । त्यस्ता बालश्रमिकहरूमा : १. घरेलु बालश्रमिकहरू, २. बालभरियाहरू, ३. बाल बँधुवा मजदूरहरू, ४. अवैध बेचबिखनमा परेका बालबालिकाहरू, ५. सडक बालबालिकाहरू (खाते), ६. गलैचा कारखानामा काम गर्ने बालबालिकाहरू तथा ७. खानीमा कामगर्ने बालबालिकाहरू पर्दछन् । समयबद्ध कार्यक्रम र उज्यालो भविष्य कार्यक्रमले यस्ता बालश्रम उन्मूलनका लागि विभिन्न कदमहरू चालिरहेका छन् ।

नेपालमा अपनाइएका समयबद्ध कार्यक्रम र उज्यालो भविष्य कार्यक्रमका शैक्षिक पहलहरू बालश्रम रोकथाम गर्न र बालश्रमिकहरूलाई पुर्नस्थापित गर्न अति नै प्रभावकारी देखिएका छन् । यी दुवै कार्यक्रमले निकृष्ट प्रकारका बालश्रमबाट संयुक्त रूपमा उद्धार गरिएका सबै बालबालिका तथा युवाका लागि निशुल्क शिक्षा, उपयुक्त व्यावसायिक तालीम (Vocational Training) एवं कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) का अवसरहरूको प्रवर्द्धन गर्दछन् । यस सन्दर्भमा अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य कार्यक्रमले निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा संलग्न ठूला उमेरका बालबालिका लागि विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्रहरूमा कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) कार्यक्रमको रूपरेखा तयार गरेका छन् ।

### कार्यक्रमको आवश्यकता :

नेपालमा संचालन भइरहेका विभिन्न प्राविधिक तालीमहरूका मिश्रित परिणामहरू देखिएका छन् । द्रुतगतिमा धेरै ठूलो संख्यामा प्राविधिक तथा व्यावसायिक प्रशिक्षण दिने संस्थाहरू खुलेका छन् । यसको अनुपातमा भर्ना हुने युवा युवतीहरूको संख्यामा पनि वृद्धि भइरहेको छ । तर त्यसमा केही समस्याहरू देखा परेका छन् । मुख्यतः प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू धेरै संरचनागत छन् । प्रशिक्षणको शैली चाहिँ संस्थागत आधारमा बनाइएको छ । त्यस्तै विद्यार्थी भर्नालाई व्यवस्थित बनाउनका लागि न्यूनतम मापदण्ड तोकिएको हुन्छ । नेपालमा पहिचान गरिएका निकृष्ट प्रकारका बालश्रमिकहरूको न्यून साक्षरता दरको पृष्ठभूमिलाई विचार गर्ने हो भने व्यावसायिक प्रशिक्षण दिने त्यस्ता संस्थाहरूले आफ्नो तालीममा प्रवेश

लागि तोकेका न्यूनतम मापदण्ड अति नै उच्च भएको पाइन्छ । यसको साथै यस्ता धेरै व्यावसायिक तालीम प्रतिष्ठानहरू महँगा पनि छन् । यिनै कारणहरूले समेत गर्दा निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा लागेका बालबालिकाहरू प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीमको पहुँचबाट टाढा भएका छन् । तसर्थ अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य कार्यक्रमले निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा संलग्न १४ वर्षमाथिका बालबालिका लागि कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) मोडेललाई व्यावसायिक तालीम (Vocational Training) को विकल्पको रूपमा हेर्न पहल गरेका छन् ।

आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षाका अनुसार कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) भनेको सम्बन्धित व्यक्तिको सुपरीवेक्षणमा सञ्चालन गरिने यस्तो स्थलगत तालीम हो जसले प्रशिक्षार्थीहरूलाई सैद्धान्तिक ज्ञान, व्यावहारिक सीप र कामजन्य वातावरणको अनुभव प्रदान गर्दछ । यो सिकाइ यस्तो तरिका हो जसले कम्तीमा १४ वर्ष पुगेका बालश्रमिकहरूलाई संभाव्य रोजगारदाता मार्फत् पेशागत योग्यता प्रदान गरी जीविकाका लागि वास्तविक रूपमा तयार गर्दछ । यस तालीमले प्रशिक्षार्थीहरूलाई संभाव्य रोजगारदाताहरूसँग पनि परिचय गराउन सक्छ । कार्यकालीन तालीमले युवायुवतीमा आत्मविश्वास जगाउन सक्छ र आफ्ना समुदाय तथा मुलुकका लागि निर्वाह गर्नुपर्ने सकारात्मक भूमिकाबारे स्मरण गराउन सक्छ ।

### **समष्टिगत उद्देश्य :**

यस कार्यक्रमको समष्टिगत उद्देश्य निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरूको उद्धार गरी उनीहरूलाई सीप तथा ज्ञान सहित रोजगारीका उचित अवसरहरू प्रदान गर्नु हो । यसका साथै उनीहरूलाई राष्ट्रिय विकासका विभिन्न क्षेत्रहरू जस्तै : आर्थिक, शैक्षिक, श्रम बजारका नीति आदिमा पनि संलग्न गराउनु हो ।

### **अन्तिम उद्देश्यहरू**

यस पाठ्यक्रम अनुसारको प्रशिक्षण पछि कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कामहरू सम्पन्न गर्न सक्षम हुनेछन्

- भान्सेलाई सहायता गर्न सक्नेछन् ।
- भान्सामा सररफाइका काम गर्न सक्नेछन् ।
- काट्ने र पिस्ने काम गर्न सक्नेछन् ।
- पकाउनका लागि सामान तयार गर्न सक्नेछन् ।
- ग्राहकहरूलाई दिने खानेकुरा तयार गर्न सक्नेछन् ।
- भान्साका कर्मचारीहरूका लागि खाना तयार गर्न सक्नेछन् ।

### **पाठ्यक्रम विवरण:**

यो पाठ्यक्रम कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरूका लागि खाना पकाउने काम सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान तथा सीप प्रदान गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । यसबाट कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरूले असंगठित तरिकाबाट होटलको भान्सा अथवा रेष्टुरेन्टहरूमा काम गरेर आफ्नो क्षमता अभिवृद्धि गर्न सक्नेछन् । यो पाठ्यक्रम खास गरीकन मुख्य कुकहरूलाई सहायता गर्नुका लागि सीप प्रदान गर्ने

उद्देश्यमा केन्द्रित रहेको छ । साथसाथै यस पाठ्यक्रमले काटने र पिँधने कम एवं औजार/उपकरण/भाँडाकुडा व्यवस्थित राख्ने कुराहरुमा सीप प्रदान गर्दछ ।

### **लक्षित समूह :**

यस पाठ्यक्रमका लक्षित समूह अन्तर्गत निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका १४ वर्ष भन्दा माथिका उमेर समूहका बालश्रमिकहरु पर्दछन् । नेपालमा निम्न निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरुलाई बालश्रमिक मानिएको छ :

- क) घरेलु बालश्रमिकहरु
- ख) बालभरियाहरु
- ग) बाल बँधुवा मजदूरहरु
- घ) अवैध बेचबिखनमा परेको बालबालिकाहरु
- ङ) सडक बालबालिकाहरु (खाते)
- च) गलैचा कारखानामा काम गर्ने बालबालिकाहरु
- छ) खानीमा कामगर्ने बालबालिकाहरु

### **प्रशिक्षार्थी संख्या :**

तालीम दिने संस्था/उद्योग/कारखाना/कार्यशालामा उपलब्ध सुविधाहरुको आधारमा कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरुको संख्या थपघट हुन सक्छ । तर प्रभावकारी सिकाइका लागि पाँचजना भन्दा बढि संख्या अनुपयुक्त हुन्छ ।

### **तालीम प्रवेशको लागि न्यूनतम मापदण्ड :**

- क) निकृष्ट प्रकारका बालश्रमसँग सम्बन्धित हुनुपर्दछ ।
- ख) चौध देखि माथि अठार वर्ष तलको उमेरको हुनुपर्दछ ।
- ग) कार्यकालीन तालीमका लागि इच्छुक तथा प्रतिबद्ध हुनुपर्दछ ।
- घ) हालका मालिक/अभिभावकले अनुमति प्रदान गरेको हुनुपर्दछ ।
- ङ) साक्षर हुनुपर्दछ ।

### **समयावधि :**

कार्यक्रमको कूल समयावधि तीन देखि पाँच महिना (हप्तामा ५ वा ६ दिन र दिनको २ वा ३ घण्टाको दरमा) अथवा तालीम दिने संस्था/उद्योग/कारखाना/कार्यशाला/व्यक्ति तथा टिबिपी (TBP) कार्यक्रम चलाउने संस्थाका बीचमा भएको सम्झौता अनुसार हुनेछ । कूल समय मध्ये सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक समयको अनुपात भने २०:८० नै सुनिश्चित गरिनुपर्दछ ।

### **प्रशिक्षणको माध्यम :**

प्रशिक्षणको माध्यम मूलतः नेपाली हुनेछ । प्रशिक्षणमा प्रयोग हुने औजार तथा मेशिनहरूको नामहरू भने चलन चल्तीमा रहेका जुनसुकै भाषामा हुन सक्नेछ ।

### **न्यूनतम उपस्थितिको आवश्यकता :**

तालीम अवधिको कम्तीमा ९० प्रतिशत उपस्थिति जनाएका प्रशिक्षार्थीहरूले मात्र तालीममा सहभागी भएको प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

### **प्रमाणपत्र सम्बन्धी व्यवस्था :**

राष्ट्रिय सीप परीक्षण समिति (प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् अन्तर्गतको सीप परीक्षण महाशाखा) ले आफ्नो नियमानुसार सीप परीक्षण गरी सम्बन्धित कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीलाई प्रमाण-पत्र प्रदान गर्ने छ ।

### **कार्यकालीन तालीम दिनेको योग्यता :**

कार्यकालीन तालीम प्रदान गर्ने संस्था / उद्योग / कारखाना / कार्यशाला / व्यक्ति मा देहाय अनुसारको योग्यता हुनुपर्नेछ :

- क) निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरूलाई उत्साह तथा प्रेरणा जगाई प्रशिक्षण दिन सक्ने,
- ख) प्रशिक्षण सम्बन्धी तालीम तथा योग्यता भएको,
- ग) तालीम संचालनका लागि उपयुक्त स्थान, उपकरणहरू, औजारहरू भएको,
- घ) काम गर्ने सुरक्षित वातावरण भएको, तथा
- ङ) रोजगारीको अवसरहरूको संभावना भएको ।

### **प्रशिक्षार्थीको मूल्याङ्कन प्रक्रिया:**

कार्यकालीन तालीम दिने संस्था/उद्योग/कारखाना/कार्यशाला/व्यक्ति ले लगातारको मूल्याङ्कन तथा अनुगमनको आधारमा कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीको मूल्याङ्कन गरिनेछ ।

### **उपकरण, औजार तथा सामग्रीहरू :**

यस तालीम संचालनका लागि देहायका उपकरण, औजार तथा सामग्रीहरू आवश्यक पर्दछन् । कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरूको संख्या, उपकरण तथा औजारको प्रयोग हुने समयको (कति पटक) आधारमा उपकरण तथा औजारहरूको आवश्यक संख्या फरक हुन सक्नेछ ।

क्र.सं.	औजार/उपकरणहरुको नामावली	एकाइ
१.	चपिड बोर्ड (Chopping Board)	
२.	विभिन्न प्रकारका चक्कुहरु	
३.	चिम्नी	
४.	विद्युतीय ओभन (Electric oven)	
५.	ग्याँस ओभन	
६.	डस्ट बिन	
७.	रेफ्रिजेरेटर	
८.	ग्राइण्डर (Grinder)	
९.	टेस्ट कटर (Toast cutter)	
१०.	फ्रेञ्च फ्राइ कटर (French Fry cutter)	
११.	पुलर (Puller)	
१२.	क्यान ओपनर (Can Opener)	
१३.	अण्डा फेट्ने साधन (Whisk)	
१४.	स्लिकर (Slicker)	
१५.	डस्टर (Duster)	
१६.	भाँफिर (Steiner)	
१७.	कफि/चिया मेकर (Maker)	
१८.	विभिन्न भाँडाकुँडा	
१९.	फ्ल्याट वेयर्स (Flatware's)	
२०.	होलो वेयर्स ((Hollow ware's)	
२१.	चम्चा काँटा (Cutlery)	
२२.	चफिङ्ग डिस (Chafing Dish)	
२३.	हट प्लेट (Hot place)	
२४.	पकाउने प्यान, भाँडा	
२५.	खाना पस्कने चम्चा (Service spoon)	
२६.	सतही टेबल	
२७.	आधुनिक चुल्हो	
२८.	पानी तताउने भाँडो (Steamer Pot)	
२९.	वाइन ओपनर (Wine opener)	
३०.	नाप्ने औजारहरु	
३१.	वेफर कटर (Wafer cutter)	
३२.	तन्दुर ओभन (Tandur Oven)	
३३.	टोस्टर (Toaster)	
३४.	अमलेट प्यान (Omelette Pan)	
३५.	राइस कुकर (Rice Cooker)	
३६.	प्रेसर कुकर	
३७.	खाना तातो राख्ने ग्याक (Dish warmer rack)	

## प्रशिक्षणका लागि सुझावहरू

- उद्देश्यहरूको छनौट गर्ने ।
  - संज्ञानात्मक क्षेत्रका उद्देश्यहरू छनौट गरी लेख्ने ।
  - मनोकृत्यात्मक क्षेत्रका उद्देश्यहरू छनौट गरी लेख्ने ।
  - प्रभावी क्षेत्रका उद्देश्यहरू छनौट गरी लेख्ने ।
- विषयबस्तुको छनौट गर्ने
  - विषयबस्तुको विस्तृत अध्ययन गर्ने ।
  - संज्ञानात्मक क्षेत्रका विषयबस्तुहरूको छनौट गर्ने ।
  - मनोकृत्यात्मक क्षेत्रका विषयबस्तुहरूको छनौट गर्ने ।
  - प्रभावी क्षेत्रका विषयबस्तुहरूको छनौट गर्ने ।
- शैक्षणिक विधिहरूको छनौट गर्ने
  - विविध शैक्षणिक विधिहरू :
    - शिक्षक सक्रिय विधिहरू,
    - विद्यार्थी सक्रिय विधिहरू,
    - अन्तरक्रिया विधिहरू,
    - नाटकीय विधिहरू र
    - सामग्री केन्द्रित विधिहरू ।
  - निम्न आधारमा छनौट गर्ने :
    - पाठका (संज्ञानात्मक, मनोकृत्यात्मक र प्रभावी) क्षेत्रको उद्देश्यहरूका आधारमा ,
    - विषयबस्तुको स्वरूपको आधारमा ,
    - शिकारको स्तर (संज्ञानात्मक, मनोकृत्यात्मक र प्रभावी) का उद्देश्यहरूका आधारमा ,
    - प्राप्य शैक्षणिक सामग्रीहरूको आधारमा र
    - शिक्षकको अनुभव तथा पृष्ठभूमिको आधारमा ।
- विविध शैक्षणिक सामग्रीहरूको छनौट गरी उपयुक्त स्थान र समयमा प्रयोग गर्ने ।
- मूल्याङ्कन गर्ने
  - विविध मूल्याङ्कनका साधनहरू निर्माण गर्ने
  - मूल्याङ्कनका साधनहरू प्रयोग गरी संज्ञानात्मक, मनोकृत्यात्मक र प्रभावी क्षेत्रका उद्देश्यहरू प्राप्तिका मूल्याङ्कन गर्ने
- कक्षा कोठा र फिल्ड कार्यको व्यवस्थापन र संगठनको योजना तयार गर्ने ।
- उद्देश्य, विषयबस्तु र शिक्षण विधिका बीच तालमेल गराउने ।
- पाठयोजनाहरू (सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक पाठयोजनाहरू) तयार गर्ने ।
- कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- कार्यक्रमको मूल्याङ्कन गर्ने ।

## प्रशिक्षार्थीका कार्य सम्पादन मूल्याङ्कनको लागि विशेष सुझाव :

- कार्य विश्लेषण गर्ने ।
- कार्य विश्लेषणको आधारमा विस्तृत कार्य सम्पादन जाँच्ने सूची तयार गर्ने ।
- 'जाँच्ने सूची' प्रयोग गरी परिक्षार्थीहरूको लगातार कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन गर्ने ।

## सीप तालीमका लागि सुझाव :

- प्रशिक्षकले कार्य सम्पादन प्रदर्शन गर्ने :
  - सामान्य गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।
  - मन्द गतिमा हरेक क्रियाकलाप र कामहरूको बयान गर्दै प्रदर्शन गर्ने ।



- द्रुत गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई अभ्यासको मौका दिने :
  - सिकारुलाई पहिले हरेक कदमहरुमा सहयोग गर्दै अभ्यास गर्न सिकाउने/ लगाउने ।
  - सिकारुलाई स्वतन्त्ररूपमा गर्न सक्ने बनाउन आवश्यक संख्यामा अभ्यासहरु गर्ने मौका दिने ।
  - सिकारु सम्बन्धित सीपमा कुशल भएपछि मात्र अर्को सीप (कार्य) सिकाउने ।
- अन्य सुभावहरु :
  - सीपमूलक तालीममा सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ८०५ समय कार्य सम्पादन र २०५ समय सैद्धान्तिक प्रशिक्षणमा खर्च गर्ने ।
  - वयस्क सिकाईका सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ।
  - सिकारुहरुमा आन्तरिक उत्प्रेरणा जागरण गराउँदै अधिकतम सिकाई क्रियाकलापमा संलग्न गराउने ।
  - सिकारुका ज्ञान, सीप र प्रवृत्तिको आधारमा प्रशिक्षण गर्ने ।

## मुख्य कार्य तथा सीपहरुको संक्षिप्त सूची

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
क.	सरसफाई सम्बन्धी काम गर्ने			
	क.१. सतही टेबल सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
	क.२. चपिङ्ग बोर्ड सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
	क.३. भाँडा माभ्ने (Sink) सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
	क.४. भान्साको भित्ता सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
	क.५. चिमनीको तल्लो भाग सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
	क.६. भान्साको भुईँ सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
	क.७. नचाहिने सामानहरु हटाउने (Wastages)	१/२	१	१ १/२
	क.८. डस्टबिन सफा गर्ने	१/२	१	१ १/२
ख.	औजार/उपकरण/Utility जाँच गर्ने			
	ख.१. बिजुली जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.२. पानी जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.३. ग्याँस सिलिण्डर जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.४. कोल्ड स्टोर जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.५. स्टोभ जाँच गर्ने (ग्याँस, बिजुली, hotplates)	१/२	१	१ १/२
	ख.६. चुल्हो जाँच गर्ने	१/२	१	१ १/२
	ख.७. रेफ्रिजेरेटर जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.८. तन्दुरी चुल्हो जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.९. फ्राइ डिप जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.१०. ग्राइण्डर जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.११. टोस्ट कटर (Toast cutter) जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.१२. फ्रेन्च फ्राइ कटर (French fry cutter) जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
	ख.१३. चक्कहरु जाँच गर्ने	१/२	१/२	१

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
	ख.१४. स्टोर/फ्रिजमा भएका सामानहरु जाँच गर्ने	१/२	१/२	१
ग.	औजार, उपकरण, भाँडाकुँडाहरु व्यवस्थित गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१. चिल्लो चक्कु/ Puller सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.२. टोस्ट कटर (Toast cutter) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.३. ग्राइण्डर (Grinder) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.४. ओभन (Oven) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.५. हट प्लेट (Hot Plates) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.६. फ्राइ डिप (Fry deep) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.७. रेफ्रिजेरेटर सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.८. अण्डा फिट्ने साधन (Whisk) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.९. टर्नर स्लिकर (Turner slicker) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१०. औजार/उपकरण सम्बन्धित स्थानमा राख्ने	१/२	१/२	१
	ग.११. क्यान कटर (Can cutter) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१२. फ्रेन्च फ्राई कटर (French fry cutter) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१३. वाफर कटर (Wafer cutter) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१४. डस्टर (Duster) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१५. अण्डा कटर (Egg cutter) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१६. भाँभर (Strainer) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१७. बेल्ला चक्ला (Rolling set) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
	ग.१८. चाल्नी (Sieve) सफा गर्ने	१/२	१/२	१
घ.	काट्ने/पिंन्ने (पिस्ने) काम गर्ने	१/२	१/२	१
	घ.१. मासु काट्ने	१	२	३
	घ.२. मासु (Meat) पिस्ने	१	१	२
	घ.३. तरकारी काट्ने	१	२	३
	घ.४. अदुवा, लसुन तयार गर्ने	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
	घ.५. माछा/प्रावन को कत्ला निकाल्ने	१/२	२	२१/२
	घ.६. कालो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	१/२	२	२१/२
	घ.७. सेतो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	१/२	२	२१/२
	घ.८. रातो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	१/२	२	२१/२
	घ.९. पहेलो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	१/२	२	२१/२
ड.	कर्मचारीहरुका लागि खाना तयार गर्ने			
	ड.१. भात पकाउने	१	२	३
	ड.२. चपाटी (रोटी) पकाउने	१/२	२	२१/२
	ड.३. दाल पकाउने	१/२	२	२१/२
	ड.४. तरकारी तयार गर्ने	१/२	२	२१/२
	ड.५. मासु पकाउने	१/२	२	२१/२
	ड.६. अचार तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	ड.७. चिया/कफि तयार गर्ने	१/२	१/२	१
च.	पकाउने सामानहरु तयार गर्ने			
	च.१. पकाउने भाँडाकुँडा ठिक्क पार्ने	१/२	१	११/२
	च.२. तेल ठिक्क पार्ने	१/२	१	११/२
	च.३. साधारण मसला ठिक्क पार्ने	१/२	१	११/२
	च.४. पिरो मसला ठिक्क पार्ने	१/२	१	११/२
	च.५. कर्न फ्लोर (Corn flour) ठिक्क पार्ने	१/२	१	११/२
	च.६. ह्वेल स्पाइस (Whale spice) तयार गर्ने	१/२	१	११/२
	च.७. सुख्खा फल (Dry fruits) तयार गर्ने	१/२	१	११/२
	च.८. ताजा क्रिम (Fresh cream) तयार पार्ने	१/२	१	११/२
	च.९. ताजा दही ठिक्क पार्ने	१/२	१	११/२
	च.१०. टेस्टिड पाउडर तयार पार्ने	१/२	१	११/२
	च.११. स्टक तयार पार्ने	१/२	१	११/२

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
	च.१२. चाउमिन उमाल्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१३. चामल पखाल्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१४. पिठो ठिक्क पार्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१५. तरकारी उमाल्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१६. चामल उसिन्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१७. मासु उसिन्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१८. अण्डा उसिन्ने	१/२	१	१ १/२
	च.१९. पानी उमाल्ने	१/२	१	१ १/२
	च.२०. वाइन (Wine) तयार गर्ने	१/२	१	१ १/२
	च.२१. कालो/सेतो मरिच तयार पार्ने	१/२	१	१ १/२
	छ.२२. थिम्स/ ओरग्यानो/ रोजमेरी/ विलिफ तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	छ.२३. तोरीको धुलो/ ह्वेल तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	छ.२४. भिनेगर (Vinegar) तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	छ.२५. सुइरो तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	छ.२६. रम/ब्राण्डी तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	छ.२७. सिमी उसिन्ने	१/२	१/२	१
	छ.२८. पाउरोटीको टुक्रा (Bread crumb) तयार पार्ने	१/२	१/२	१
ज.	कुकलाई सहायता गर्ने			
	ज.१. ठूला/भारी भाँडाकुँडा उठाउन सहायता गर्ने	१/२	१/२	१
	ज.२. खानाको तयारीका लागि सहायता गर्ने	१/२	१/२	१
	ज.३. ग्याँस/स्टोभ/हट प्लेट बाल्न सहायता गर्ने	१/२	१/२	१
	ज.४. पिठो मुछ्न सहायता गर्ने	१/२	१/२	१
	ज.५. मायोनिस् सस् बनाउन सहायता गर्ने	१/२	१/२	१
	ज.६. फ्राई खाना तयार गर्ने/सार्न सहायता गर्ने	१/२	१/२	१
	ज.७. तन्दुरी चुल्हो बाल्न सहायता गर्ने	१/२	१/२	१

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
भ.	ग्राहकलाई दिने खाने कुराहरु तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१. लेसिलो क्रिम (Wiped Cream) तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.२. ताजा मसला तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.३. टमाटरको सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.४. ड्रेसिङ (Dressing) तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.५. माछाको सस (Tarter sauce) तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.६. चेरी/मिन्ट/सेलर/पर्स लिफ/लिटिस/रेड क्याविज तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.७. प्याज/टमाटर तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.८. सजावटका लागि गाँजर/मुला/काँक्रो/टमाटर तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.९. खैरो सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१०. सोया सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.११. टोवास्को सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१२. सेतो सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१३. अमिलो खुर्सानी तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१४. लसुनको सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१५. अदुवाको सस् तयार गर्ने	१/२	१/२	१
	भ.१६. ग्रीन सलाद तयार गर्ने	१/२	१/२	१
ज.	अन्यसँग संचार गर्ने			
	ज.१. भान्से (Cook) सँग संचार गर्ने	१	२	३
	ज.२. ग्राहकसँग संचार गर्ने	१	२	३
	ज.३. रोजगारदातासँग संचार गर्ने	१	२	३
	ज.४. सहकर्मीहरूसँग संचार गर्ने	१	२	३
	ज.५. सुपरिवेक्षकसँग संचार गर्ने	१	२	३

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
	ब.६. आपूर्तिकर्तासँग संचार गर्ने	१	२	३
	ब.७. आगन्तुकसँग संचार गर्ने	१	२	३
	ब.८. कनिष्ठहरुसँग संचार गर्ने	१	२	३
	ब.९. रासन पसलमा संचार गर्ने	१	२	३
	ब.१०. टेलिफोन कल रीसिभ गर्ने	१	२	३
ट.	पेशागत वृत्ति विकास गर्ने			
	ट.१. भान्से (Cook) सँग परामर्श लिने	१	२	३
	ट.२. अन्य कार्यशालाहरुको भ्रमण गर्ने	१	३	४
	ट.३. सम्बन्धित सामाग्रीहरुको अध्ययन गर्ने	१	३	४
	ट.४. तालीम/सेमिनार/कार्यशालाहरुमा उपस्थित हुने	१	४	५
	ट.५. श्रव्य-दृश्यहरुको अवलोकन गर्ने	१	२	३
	ट.६. इन्टरनेट चलाउने	१	२	३
	ट.७. तालीमका लागि कार्यक्रम/स्थान आदिको खोजी गर्ने	१	२	३
	जम्मा	७३	१३८	२११

मुख्य कार्य नं. १: सरसफाई सम्बन्धी काम गर्ने

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	सतही टेबुल सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सफाइका लागि रसायन/सामाग्री</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
२.	चपिड बोर्ड सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सफाइका लागि रसायन/सामाग्री</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
३.	भाँडा माभने ठाउँ (House sink) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सफाइका लागि रसायन/सामाग्री</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
४.	भान्साको भित्ता सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सफाइका लागि रसायन/सामाग्री</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
५.	चिमनीको तल्लो भाग सफा राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ चिमनीको सफाइका लागि साबुन तथा रसायन को आवश्यकता</li> <li>■ ग्याँस Bolt (बोल्ट) को तरिका (खोल्ने र बन्द गर्ने)</li> <li>■ चिमनीको बनावट र यसका भागहरु</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
६.	भान्साको भुईँ सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सफाइका लागि रसायन/सामाग्री</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका (Using mop)</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
७.	नचाहिने सामान (Wastes) हरु हटाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ नचाहिने सामान (Waste) का प्रकारहरु: (तरकारी र फलफूलका बोक्रा, सीसा, प्लाष्टिक, बट्टा)</li> <li>■ फ्याँक्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
८.	डस्टबिन (Dust Bin) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ डस्टबिन (Dust Bin)को बनावट</li> <li>■ सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	



**मुख्य कार्य (Duty) नं. २: औजार/उपकरण/Utility जाँच गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	विजुली जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विजुली सम्बन्धी आधारभूत कुराहरु (करेन्ट, भोल्टेज, रेजिष्टेन्स)</li> <li>■ विजुली सम्बन्धी औजार/उपकरणहरु (प्लाएर्स, पेच कस, टेष्टर, मल्टिमिटर)</li> <li>■ जाँच्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
२.	पानी जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ तातो र चिसो पानीको आपूर्ती</li> <li>■ पिउन लायकको पानी सम्बन्धी धारणा</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
३.	ग्याँस सिलिण्डर जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ रेगुलेटर जोड्ने तरिका</li> <li>■ जाँच्ने तरिका (रेगुलेटर, भरी सिलिण्डरको तौल, जोड्ने पाईप)</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
४.	चिस्यान भण्डार जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कोल्ड स्टोरहरुको काम गर्ने नियम (Defreezes, normal)</li> <li>■ जाँच्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
५.	स्टोभ जाँच गर्ने (ग्याँस, विजुलीको, हट प्लेट)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ आधुनिक स्टोभ (विजुलीबाट चल्ने, ग्याँस, हट प्लेट)</li> <li>■ जाँच्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
६.	ओभन चेक गर्ने (Oven)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ भोल्टेजको आवश्यकता</li> <li>■ जाँच्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
७.	रेफ्रिजेरेटर जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ चिस्याउने तरिका र यसको प्रयोजन (साधारण, चिसो, Defreeze)</li> <li>■ जाँच्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
८.	तन्दुरी चुल्हो जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ तन्दुरका प्रकारहरु (कोइला अथवा ग्याँसको धुलोबाट चल्ने)</li> <li>■ तन्दुरी Oven को बनावट</li> </ul>	१/२	१/२	१	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टा/मा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>जाँच्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>				
९.	फ्राइ डिप जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>तेल तताउने तरिका</li> <li>विभिन्न तेलहरु</li> <li>जाँच्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१०.	ग्राइण्डर जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>ग्राइण्डर को बनावट र यसका विभिन्न भागहरु</li> </ul>	१/२	१/२	१	
११.	टोष्ट कटर जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>टोष्ट कटरका प्रकारहरु</li> <li>जाँच्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१२.	फ्रेन्च फ्राई कटर जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>फ्रेन्च फ्राई कटरको बनावट</li> <li>जाँच्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१३.	चक्कुहरु जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न प्रकारका चक्कुहरुको पहिचान</li> <li>प्रयोग गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१४.	स्टोर/फ्रिजमा भएका सामानहरु जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामानहरुको पूर्ण सूजी</li> <li>सामानहरुको अधियाचन (माग)</li> <li>चिस्यान भण्डार र साधारण स्टोर</li> </ul>	१/२	१/२	१	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. ३: औजार/उपकरण/भाँडाकुँडा सफा गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टा/मा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	चिल्लो चक्कु/puller सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
२.	टोस्ट कटर (Toast cutter) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
३.	ग्राइण्डर (Grinder) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
४.	ओभन (Oven) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
५.	हट प्लेट (Hot plates) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
६.	डिप फ्राइ (Deep Fry) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
७.	रेफ्रिजरेटर सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
८.	अण्डा फिट्ने साधन (Whisk) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
९.	टर्नर स्लिकर सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१०.	औजार/उपकरण सम्बन्धित स्थानमा राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
११.	क्यान कटर सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१२.	फ्रेन्च फ्राई कटर सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१३.	वाफर कटर सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१४.	डस्टर (Duster) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१५.	अण्डा काट्ने चक्कु (Egg Cutter) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१६.	भाँभर (Strainer) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१७.	बेल्ला चक्ला (Rolling set) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	
१८.	चाल्नी (Sieve) सफा गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफा गर्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी</li> </ul>	१/२	१/२	१	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. ४: काट्ने/पिस्ने काम गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	मासु काट्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>मासुको बनावट र प्रकार</li> <li>प्रयोजन अनुसारको आकार र कटाई (स्टिक, गिल र चप आदि)</li> <li>काट्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१	२	३	
२.	मासु पिस्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>पिस्नुको प्रयोजन</li> <li>पिस्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सफाईको</li> </ul>	१	१	२	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		आवश्यकता				
३.	तरकारी काट्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ तरकारीका प्रकारहरु</li> <li>■ प्रयोजन अनुसारको आकार / कटाइ (डायमण्ड कट, जुलियाना, नाइस, फाइन डाइस)</li> <li>■ काट्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१	२	३	
४.	अदुवा, लसुन तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पिस्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	
५.	माछा/प्रावन को कत्ला निकाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कत्ला निकाल्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	
६.	कालो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मिसाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	
७.	सेतो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मिसाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	
८.	रातो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मिसाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	
९.	पहेलो ग्रेभी मिश्रण तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मिसाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. ५: कर्मचारीहरुका लागि खाना तयार गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	भात पकाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ चामलका प्रकारहरु ( वासमति, पोखरेली, जीरा मसिनो आदि)</li> <li>■ भात पकाउने विभिन्न तरिका (बफ्याउने, उमाल्ने, प्रेशर दिने)</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१	२	३	
२.	चपाटी (रोटी) पकाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पकाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको</li> </ul>	१/२	२	२ <sup>१</sup> /२	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		आवश्यकता				
३.	दाल पकाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विभिन्न प्रकारका दालहरु</li> <li>■ पाक्ने अवधि</li> <li>■ दालको बाक्लोपन र उद्देश्य</li> <li>■ दालको स्वाद (कबाब दाल र अन्य दाल)</li> <li>■ पकाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	२	२ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	
४.	तरकारी तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विभिन्न प्रकारका तरकारी</li> <li>■ मसलाहरु</li> <li>■ पकाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सरसफाईको आवश्यकता</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	२	२ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	
५.	मासु पकाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मासुका विभिन्न रेसिपीहरु</li> <li>■ मसलाहरु</li> <li>■ पकाउने अवधि</li> <li>■ पकाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	२	२ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	
६.	अचार तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ अचारका विभिन्न रेसिपीहरु</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	१	
७.	चिया/कफि तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ चियाको प्रकार</li> <li>■ कफिको प्रकार</li> <li>■ बनाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सरसफाईको आवश्यकता</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	१	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. ६: पकाउने सामानहरु तयार गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	पकाउने भाँडाकुँडा ठिक्क पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पकाउने भाँडाकुँडाका प्रकार</li> <li>■ यसको प्रयोग</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	१	१ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	
२.	तेल ठिक्क पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ तेलको प्रकार र चयन</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	१	१ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	
३.	साधारण मसला ठिक्क पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ साधारण मसलाका प्रकारहरु</li> <li>■ यसको प्रयोग</li> <li>■ साधारण मसलामा हालिएको अवयव</li> <li>■ उचित तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	१	१ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	
४.	पिरो मसला ठिक्क पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पिरो मसलाका प्रकारहरु</li> </ul>	<sup>१</sup> / <sub>२</sub>	१	१ <sup>१</sup> / <sub>२</sub>	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पिरो मसलामा हालेको Ingredients</li> <li>■ यसको प्रयोगको तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>				
५.	कर्न फ्लोर तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कर्न फ्लोर प्रयोग गर्नुको उद्देश्य</li> <li>■ उचित तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
६.	ह्वेल स्पाइस् तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ह्वेल स्पाइस् का प्रकारहरु</li> <li>■ यसको प्रयोग गर्ने तरिका</li> <li>■ ह्वेल स्पाइस् मा हालिएको अवयव</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
७.	सुख्खा फल तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सुख्खा फल का प्रकार</li> <li>■ प्रयोग गर्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
८.	फ्रेश क्रिम (Fresh cream) तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ फ्रेश क्रिम को स्वाद एवं रङ्ग</li> <li>■ फ्रेश क्रिम को प्रयोग</li> <li>■ बनाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
९.	ताजा दही ठिक्क पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ताजा दहीको स्वाद एवं रङ्ग</li> <li>■ ताजा दहीको प्रयोग बनाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१०.	स्वादिलो बनाउने धुलो (Testing powder) तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ स्वादिलो बनाउने धुलो र यसको प्रयोजन</li> <li>■ बनाउने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाईको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
११.	रस (स्टक) तयार पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विभिन्न प्रकारका स्टकहरु ( तरकारी, कुखुरा, खसी इत्यादि)</li> <li>■ भिन्न भिन्न स्टकहरुको पाक्ने अवधि</li> <li>■ स्टकका लागि मासु, तरकारीको गुणस्तर</li> <li>■ बनाउने तरिका</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>				
१२.	चाउमिन उमाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>चाउमिनका प्रकारहरु</li> <li>उमाल्नका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>बनाउने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१३.	चामल पखाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>चामल र यसको शुद्धता</li> <li>पकाउने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१४.	पिठो ठिक्क पार्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>पिठोका प्रकारहरु</li> <li>मुछ्छनका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>मुछ्छने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१५.	तरकारी उमाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>तरकारीका प्रकारहरु</li> <li>उमाल्नका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>उमाल्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१६.	चामल उमाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>उमाल्नका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>उमाल्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१७.	मासु उसिन्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>उसिन्नका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>उसिन्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१८.	अण्डा उसिन्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>उमाल्नका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>उमाल्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१९.	पानी उमाल्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>उमाल्नका लागि आवश्यक पानीको मात्रा</li> <li>उमाल्ने तरिका</li> <li>सुरक्षा/सर-सफाइको</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		आवश्यकता				
२०.	वाइन (Wine) तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सेतो, रातो गुलाफी वाइनहरु बीचको फरक</li> <li>■ वाइनको प्रयोग</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२१.	कालो/सेतो मरीच (Pepper) तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मरीचको प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२२.	थिम्स/ओरग्यानो/रोजमेरी/विलिफ तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ जडिबुटीबाट बनेका मसलाहरुको प्रकार</li> <li>■ यसको प्रयोग र फाइदा</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२३.	सरस्युँको धुलो (Mustard Powder sauce) / ह्वेल तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सरस्युँको धुलोका प्रकारहरु</li> <li>■ यसको प्रयोग र फाइदा</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२४.	भिनेगर तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ भिनेगरको प्रयोग र यसको फाइदा</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२५.	सुइरो तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२६.	रम/ब्राण्डी तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ अल्कोहल र यसका प्रकारहरु</li> <li>■ प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२७.	सिमी उसिन्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सिमी उसिन्नुको प्रयोजन</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
२८.	पाउरोटीको टुक्रा (Bread crumb) तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पाउरोटीको टुक्राको प्रयोग</li> <li>■ पाउरोटीको टुक्राको रंग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	



**मुख्य कार्य (Duty) नं. ७: भान्सेलाई सहायता गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टा/मा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	ठूला/भारी भाँडाकुँडा उठाउन सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ट्रली (Trolley)को प्रयोग</li> <li>■ प्राथमिक उपचार र सुरक्षा सम्बन्धी उपाय</li> </ul>	१/२	१/२	१	
२.	खानाको तयारीका लागि सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पूर्ण भुटेको खाना</li> <li>■ रंगको व्यवस्था</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१/२	१	
३.	ग्याँस/स्टोभ/हट प्लेट बाल्न सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ स्टोभहरुको ताप (Temperature) प्रबन्ध</li> <li>■ ताल्ने समय</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय</li> </ul>	१/२	१/२	१	
४.	पिठो मुछ्न सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ पिठो मुछ्नलाई चाहिने पानीको मात्रा</li> <li>■ पिठोको चयन</li> <li>■ मुछ्ने तरिका</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१/२	१	
५.	मायोनिस् सस् बनाउन सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मायोनिस्को रेसिपी</li> <li>■ अण्डाको सेतो भाग (Yolk) को व्यवस्थापन</li> <li>■ आवश्यक प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१/२	१	
६.	फ्राइ आइटम तयार गर्ने/हटाउन सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विभिन्न आइटमहरुको रंगको व्यवस्था</li> <li>■ रेसिपी र मिसाउने सामानहरु</li> <li>■ आवश्यक प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१/२	१	
७.	तन्दुरी चुल्हो बाल्न सहायता गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ चुल्हो बाल्ने उचित तरिका</li> <li>■ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय</li> </ul>	१/२	१/२	१	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. ८: Serving item हरु तयार गर्ने:**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	लेसिलो क्रिम (Wiped cream_ तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ लेसिलो क्रिम र यसको प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
२.	ताजा मसला तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विभिन्न प्रकारका मसला र सस् एवं तिनीहरुको प्रयोग</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
३.	टमाटरको सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ मिसाउने सामानहरु र तिनीहरुको अनुपान</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
४.	सजावट (Dressing) तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सजावट र सुशोभित को उद्देश्य</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
५.	माछा सस् (Tarter sauce) तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ माछा सस्को रेसिपी</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
६.	चेरी/मिन्ट/सेलर/पर्स लिफ/लिटिस/रेड क्याविज तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सजावट र सुशोभितका प्रकारहरु</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
७.	प्याज/टमाटर तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ प्याज र टमाटरको सजावटी (आकर्षक) कटाइ</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
८.	सजावटका लागि गाजर/मुला/काँक्रो/टमाटर तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सजावट र सुशोभित का प्रकार</li> <li>■ ताजा तरकारीको आकार</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	
९.	ब्राउन सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ब्राउन सस्को रेसिपी</li> <li>■ यसको प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको</li> </ul>	१/२	१	१ १/२	

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		आवश्यकता				
१०.	सोया सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ विभिन्न प्रकारका सोया ससुहरु</li> <li>■ यसको प्रयोग र मात्रा</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
११.	टोवास्को सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ टोवास्को सस्को प्रयोग र मात्रा</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१२.	सेतो सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सेतो सस्को रेसिपी</li> <li>■ यसको प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१३.	अमिलो खुर्सानी (Chilly vinegar) तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ खुर्सानीको प्रकार र साइज</li> <li>■ छल्लभनवच को प्रयोग र मात्रा</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१४.	लसुनको सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ लसुनको मात्रा र यसको प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१५.	अदुवाको सस् तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ अदुवाको मात्रा र यसको प्रयोग</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	
१६.	ग्रीन सलाद तयार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ग्रीन सलादका लागि तरकारीको चयन</li> <li>■ काट्ने साइज र तरिका</li> <li>■ तयार गर्ने प्रक्रिया</li> <li>■ सुरक्षा/सर-सफाइको आवश्यकता</li> </ul>	१/२	१	१ <sup>१</sup> /२	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. ९: अन्यसँग संचार गर्ने :**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	भान्से (Cook) सँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ संचारको अर्थ र महत्व</li> <li>■ संचारका प्रकार (मौखिक, साङ्केतिक र लिखित)</li> <li>■ मौखिक संचारको प्रविधि</li> <li>■ सहयोगात्मक कामका लागि संवाद</li> <li>■ सुचना आदान प्रदान</li> <li>■ वरिष्ठ पदाधिकारीहरूसँग कामबारे अग्रिम छलफल</li> <li>■ संवादका लागि उपयुक्त भाषाको प्रयोग (तल्ला र उच्च तहका कर्मचारीहरूसँग)</li> </ul>	१	२	३	
२.	ग्राहकसँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ग्राहकहरुको कुरा र उनीहरुको विचारको महत्व (विचार दिने, अस्पष्ट कुराहरु समाधानका उपाय)</li> </ul>	१	२	३	
३.	रोजगारदातासँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कार्य नं. २ हेर्नुस् ।</li> </ul>	१	२	३	
४.	सहकर्मीहरूसँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ दिइएको कामका बारेमा सहकर्मीहरूसँग छलफल गर्नुको महत्व</li> </ul>	१	२	३	
५.	सुपरिवेक्षकसँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कार्य नं. १ हेर्नुस् ।</li> </ul>	१	२	३	
६.	आपूर्तिकर्तासँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कार्य नं. २ हेर्नुस् ।</li> </ul>	१	२	३	
७.	आगन्तुकसँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कार्य नं. २ हेर्नुस् ।</li> </ul>	१	२	३	
८.	कनिष्ठहरुसँग संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ कार्य नं. ४ हेर्नुस् ।</li> </ul>	१	२	३	
९.	रासन पसलमा संचार गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ माग र पूर्तिको अर्डर</li> <li>■ बिल/भर्पाइ</li> <li>■ सामानको आपूर्ति र डेलिभरी</li> </ul>	१	२	३	
१०.	टेलिफोन कल रीसिभ गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ टेलिफोनको अर्थ, महत्व र काम</li> <li>■ टेलिफोन रीसिभ गर्ने प्रविधि</li> <li>■ टेलिफोन रीसिभ गर्ने तरिका</li> <li>■ खबर/समाचार लेख्ने प्रविधि</li> </ul>	१	२	३	

**मुख्य कार्य (Duty) नं. १०: पेशागत वृत्ति विकास गर्ने**

क्र.सं.	सीपहरु (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घण्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	भान्से (Cook) सँग परामर्श लिने	<ul style="list-style-type: none"> <li>भान्से (Cook) हरूसँग पेशाको खोजी सम्बन्धि गरीने क्रियाकलापहरुको महत्व</li> </ul>	१	२	३	
२.	अन्य कार्यशालाहरुको भ्रमण गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>अन्य कार्यशालाहरुको भ्रमण गर्नुको फाइदा</li> </ul>	१	३	४	
३.	सम्बन्धित सामाग्रीहरुको अध्ययन गर्ने (कागजपत्र, पुस्तिका, ब्रोशियर)	<ul style="list-style-type: none"> <li>पेशासँग सम्बन्धित कागजहरु, पुस्तिका, सीट आदिको अध्ययनबाट हुने फाइदा</li> </ul>	१	३	४	
४.	तालीम/सेमिनार/कार्यशालाहरुमा उपस्थित हुने	<ul style="list-style-type: none"> <li>बढुवाका लागि तालीमको महत्व</li> <li>पुर्नताजगी तालीमका लागि तालीम दिने व्यक्ति/संस्थाको खोजी</li> </ul>	१	४	५	
५.	श्रव्य-दृश्यहरुको अवलोकन गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>टि.भी. च्यानल, श्रव्य-दृश्य सामाग्रीहरूसँग परिचय</li> <li>श्रव्य-दृश्यबाट सिकिने कुराहरुको महत्व</li> </ul>	१	२	३	
६.	इन्टरनेट चलाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>कम्प्यूटर बारेको जानकारी</li> <li>इन्टरनेट चलाउने तरिका</li> </ul>	१	२	३	
७.	तालीमका लागि कार्यक्रम/स्थान आदिको खोजी गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यावसायिक बन्नुपर्ने आवश्यकता</li> <li>पेशागत रुपबाट संस्थाभिन्न तथा संस्था बाहिर अगाडि बढ्ने मौका तथा महत्व</li> </ul>	१	२	३	