

नेपाली कुजिन कुक Nepali Cuisine Cook

छोटो अवधिको पाठ्यक्रम
(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७९ (2022 AD)

विषय सूची

परिचय:	1
लक्ष्य:	1
उद्देश्य:	1
पाठ्यक्रम विवरण र संरचना:	1
पाठ्यक्रमको विशेषता:	1
तालिम अवधि:	1
लक्षित समूह:	1
लक्षित स्थान:	1
प्रशिक्षार्थी संख्या:	1
प्रशिक्षणको भाषा:	1
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:	2
प्रवेश मापदण्ड:	2
प्रशिक्षकको योग्यता:	2
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थीको अनुपात:	2
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री:	2
प्रशिक्षण विधि:	2
प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन:	2
प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:	3
प्रमाण-पत्र प्रदान:	3
सीप परीक्षणको व्यवस्था:	3
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:	3
पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:	3
पाठ्यक्रम संरचना Curriculum Structure:	4
मोड्युल क्रम Module Sequence:	5
मोड्युल १: परिचय Introduction	7
मोड्युल २: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health	9
मोड्युल ३: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development	18
मोड्युल ४: स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation	22
मोड्युल ५: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place	29
मोड्युल ६: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage	43
मोड्युल ७: पाक विधि Cooking Methods	48
परियोजना १	59
परियोजना २	63
परियोजना ३	70
औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू Tools, Equipment and Materials	75
आवश्यक स्टेशनरीहरू Stationaries	79
पूर्वाधार तथा सुविधाहरू Infrastructure and Facilities	80
आभार Acknowledgements	81

परिचय:

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम (Competency-based Curriculum) हो। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षकहरूलाई सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान तथा सीपहरू प्रदर्शन तथा प्रशिक्षण गर्न र प्रशिक्षार्थीहरूलाई व्यक्तिगत एवम् औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएर प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत सीप प्राप्त गर्न र दक्ष हुन मार्ग निर्देशन प्रदान गर्दछ। यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमबाट उत्पादित जनशक्ति सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सीपहरूमा दक्षता हासिल गरेर अथवा आफूसँग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई समेत नवीनतम प्रविधि अनुसार सुधार गरी बजार सान्दर्भिक सक्षम पेशाकर्मीको रूपमा स्वरोजगार हुन अथवा सम्बन्धित उद्योग व्यवसायमा रोजगारी प्राप्त गर्न समर्थ हुनेछन्।

लक्ष्य:

सम्बन्धित क्षेत्रमा सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गरी रोजगारी तथा स्वरोजगारका अवसरहरू सिर्जना गर्ने।

उद्देश्य:

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रमको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन्:

- पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा व्यवस्थापन गर्न
- कुकिङ्ग सम्बन्धी सरसफाई तथा स्वच्छता कायम राख्न
- नेपाली कुजिनको लागि मिजां प्लास तयारी गर्न।
- तातो तथा चिसो खाद्य तथा पेय पदार्थ विभिन्न पाक विधि प्रयोग गरी तयार गर्न।
- व्यावसायिक योजना बनाउन
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्न

पाठ्यक्रम विवरण र संरचना:

यो पाठ्यक्रम नेपाली कुजिन कुकले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ र उक्त कार्यहरूलाई विभिन्न मोड्युलहरूमा समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरूपका मोड्युल/हरू मात्र अध्ययन गर्ने सुविधा पनि प्रदान गर्दछ। साथै यसमा व्यक्तिगत सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी मोड्युल र उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी मोड्युल पनि समावेश गरिएको छ (पाठ्य संरचना हेर्नुहोस्)।

पाठ्यक्रमको विशेषता:

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम भएकोले यसमा प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाइलाई अनिवार्य गर्दछ। यस पाठ्यक्रमको ८० प्रतिशत समय सीप सिकाइमा र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञानको लागि छुट्याइएको छ। तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ।

तालिम अवधि:

१६० घण्टा

लक्षित समूह:

- औपचारिक प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा र तालिम प्राप्त गर्न इच्छुक युवाहरू
- वेरोजगार युवाहरू

लक्षित स्थान:

यस पाठ्यक्रम बमोजिम तालिम कार्यक्रम सञ्चालन हुन सक्ने कुनै पनि स्थान

प्रशिक्षार्थी संख्या:

एक समूहमा अधिकतम २० जना

प्रशिक्षणको भाषा:

प्रशिक्षणको भाषा नेपाली हुनेछ। यद्यपी, छलफल स्थानीय भाषामा र प्राविधिक शब्दावलीहरू (Technical Terminologies) अंग्रेजीमा उल्लेख हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:

तालिम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा ९०% पुगेको हुनु पर्नेछ, अन्यथा प्रमाणपत्र पाउन योग्य मानिने छैन।

प्रवेश मापदण्ड:

निम्न आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालिममा प्रवेश पाउनेछन्।

- आधारभूत शिक्षा (८ कक्षा) उत्तिर्ण र १८ वर्ष उमेर पुगेका नागरिकहरू।
- सञ्चालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरू।

प्रशिक्षकको योग्यता:

- सम्बन्धित विषयमा डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र तह अथवा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट न्यूनतम तह ३ अथवा सो सरहको डिग्री प्राप्त गरी १ वर्षको प्रशिक्षण अनुभव हासिल गरेको र कम्तीमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त; अथवा
- सम्बन्धित विषयमा प्रि-डिप्लोमा तह अथवा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट न्यूनतम तह २ अथवा सो सरहको डिग्री प्राप्त गरी ३ वर्षको प्रशिक्षण अनुभव हासिल गरेको र कम्तीमा १ हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (Training of Trainers) तालिम प्राप्त;

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थीको अनुपात:

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

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री:

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू:

- हातेपुस्तिका (Handsout), रुजु सूची (Checklist)
- डिस्प्ले नमूनाहरू, फिल्म चार्ट, पोष्टर, बोर्ड
- श्रव्यदृश्य सामग्री, मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर
- कम्प्युटरमा आधारित प्रशिक्षण सामग्री (इन्टरनेटमा उपलब्ध शिक्षण सामग्री, अन्तरक्रियात्मक भिडियो)
- वास्तविक वस्तु (Real Object)

प्रशिक्षण विधि:

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर तालिम सञ्चालन गर्दा वयस्क सिकाइ रणनीति अवलम्बन गरिनेछ र प्रशिक्षणको क्रममा उदाहरणयुक्त व्याख्या (Illustrated Talk), छलफल (Discussion), प्रदर्शन (Demonstration), समूह कार्य (Teamwork), निर्देशित अभ्यास (Guided Practice), एकल अभ्यास (Individual Practice), लगायत नविनत्तम प्रशिक्षण विधिहरू प्रयोग गरिनेछ।

प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन:

- प्रशिक्षार्थीहरूले प्राप्त गरेको सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नुपर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नुपर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थी सफल हुन प्रत्येक मोड्युलको प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुबै मूल्यांकन गरी कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्नेछ।
- प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा १ वटा आन्तरिक मूल्यांकन र तालिमको अन्तमा एउटा प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै लिनुपर्नेछ।
- प्रवेश परीक्षा तोकिए बमोजिम अथवा सम्बन्धित संस्थाले नै सञ्चालन गर्नुपर्नेछ।

प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारणः

क्र.सं.	उपलब्धि प्रतिशत	स्तरीकृत अङ्क	अक्षरमा उपलब्धिस्तर	उपलब्धि स्तरको व्याख्या
१	९० र सोभन्दा माथि	४.०	A+	सर्वोत्तम (Outstanding)
२	८० र सोभन्दा माथि ९० भन्दा कम	३.६	A	अत्युत्तम (Excellent)
३	७० र सोभन्दा माथि ८० भन्दा कम	३.२	B+	उत्कृष्ट (Very Good)
४	६० र सोभन्दा माथि ७० भन्दा कम	२.८	B	उत्तम (Good)
५	६० भन्दा कम	-	NG	अवर्गीकृत (Not Graded)

प्रमाणपत्र प्रदानः

यो पाठ्यक्रम अनुसार सञ्चालित तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ। प्रशिक्षार्थीले पाठ्यक्रममा उल्लेख भए बमोजिम मोड्युल क्रम (Module Sequence) अनुसारका केही मोड्युलहरूमात्र सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेमा पनि प्रशिक्षार्थीले दिएको निवेदनको आधारमा उक्त मोड्युलहरू उल्लेख गरी सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

सीप परीक्षणको व्यवस्थाः

यो तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड पूरा गरेमा सम्बन्धित पेशाको तह १ को सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझावः

१. प्रशिक्षण पूर्व पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गरी पाठयोजना तयार गर्ने, गराउने।
२. प्रश्नोत्तर सत्र (Question Answer session) को व्यवस्था गर्ने।
३. ८० प्रतिशत समय अभ्यासको लागि छुट्याउने।
४. पाठ्यक्रमको बारेमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई जानकारी गराउने।
५. प्रशिक्षार्थी स्पष्ट नहुन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने र सीप प्रदर्शन गर्ने।
६. सिकारुलाई सीप अभ्यास गर्नु पूर्व व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, औजार, उपकरण प्रयोग तथा सुरक्षा अनिवार्य र सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
७. एकल अभ्यास पूर्व पर्याप्त निर्देशित अभ्यास (Guided Practice) गर्ने, गराउने।
८. प्रशिक्षार्थीहरूलाई अन्तर्क्रिया गर्न प्रोत्साहित गर्ने।
९. प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाइ पद्धति अवलम्बन गर्ने।
१०. प्रशिक्षार्थीहरूलाई पर्याप्त सिकाइ सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने।
११. प्रशिक्षण तथा अभ्यासको समयमा हर समय प्रशिक्षक उपलब्ध हुने।
१२. प्रशिक्षार्थीहरूलाई नियमित उपस्थितिको लागि प्रोत्साहन गर्ने र उनीहरूको हाजिर अभिलेख राख्ने।
१३. अभ्यासको क्रममा आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण दिने।
१४. सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट सीप सम्पादन गर्न सक्ने सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
१५. सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको बस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने।
१६. तालिममा हरित टिभिइटी (Green TVET) र प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार सीपहरू (Communication Skills, Thinking Skills, Interpersonal Skills, Technology and Information Technology Skills, Planning and Resource Management Skills and Personal Qualities) तथा लैङ्गिक समानता र सामाजिक समावेशिकरणको समेत विकास र कार्यान्वयन हुने गरी कार्य गर्ने, गराउने।

पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझावः

- सम्बन्धित तालिम प्रदायक संस्था र तालिम कार्यक्रमको गुणस्तर सुनिश्चित गर्ने आधिकारिक निकायबाट नियमित अनुगमन गर्ने र पाठ्यक्रम कार्यान्वयन भएको सुनिश्चित गर्ने।

- सम्बन्धित तालिम प्रदायक सस्थाले रोजगारदाता तथा अन्य सरोकारवालाहरूसँग समन्वय तथा सहकार्य गरी प्रशिक्षार्थीहरूको रोजगार तथा स्व-रोजगारको लागि सहजिकरण गर्ने।
- प्रशिक्षार्थीहरूलाई रोजगार तथा स्व-रोजगार सम्बन्धी परामर्श प्रदान गर्ने, गराउने।
- प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यक व्यक्तिगत विवरण, रोजगार/स्वरोजगारको अवस्था आदिको अभिलेख राख्ने र नियमित अद्यावधिक गर्ने।
- पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा तोकिए बमोजिमको कार्य सम्पादन क्षमतामा नकारात्मक असर नपर्ने गरी आवश्यकता अनुसार पाठ्यक्रममा सुधार गर्न सकिनेछ र आवश्यकता अनुसार थप सीप प्रदान गर्न सकिनेछ।
- सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रम सुधारको लागि सम्बन्धित निकाय (पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्) मा औपचारिक रूपमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।

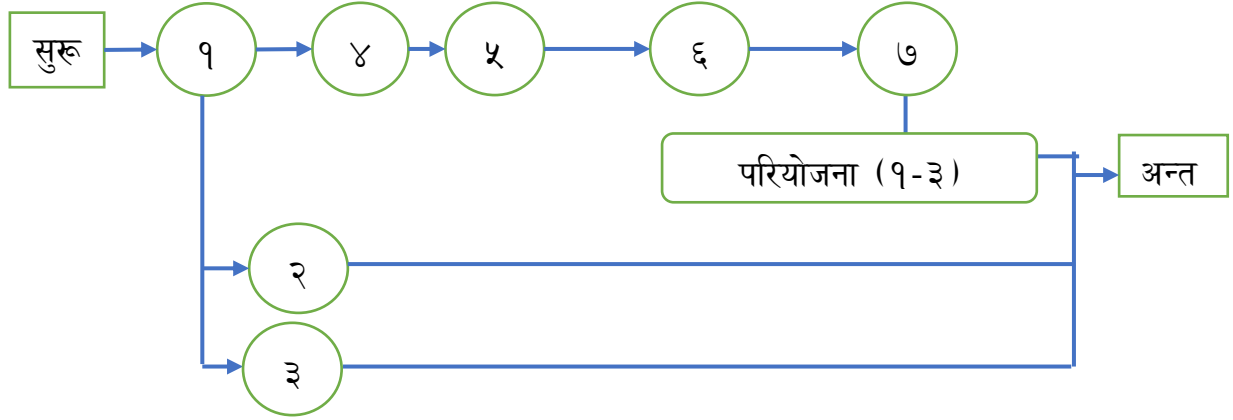
पाठ्यक्रम संरचना Curriculum Structure:

पेशा Occupation: नेपाली कुजिन कुक
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३८ घण्टा + व्यावहारिक १२२ घण्टा = १६० घण्टा

मोड्युल #	शिर्षक	स्वभाव	सैद्धान्तिक (सै)	व्यावहारिक (व्या)	जम्मा
मोड्युल १	परिचय Introduction	सै	१४.०	-	१४.०
मोड्युल २	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health	सै + व्या	४.०	१२.०	१६.०
मोड्युल ३	उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development	सै + व्या	३.०	११.०	१४.०
मोड्युल ४	स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation	सै + व्या	२.०	६.०	८.०
मोड्युल ५	Mise-en-Place Preparation मिजां प्लास तयारी	सै + व्या	८.०	३३.०	४१.०
मोड्युल ६	Hot and Cold Beverage Preparation तातो तथा चिसो पेय पदार्थ तयारी गर्ने।	सै + व्या	२.०	४.०	६.०
मोड्युल ७	पाक विधि Cooking Methods	सै + व्या	५.०	२६.०	३१.०
			३८.०	९२.०	१३०
परियोजना कार्य					३०
परियोजना १	दिइएको रेसिपि बमोजिम सेलरोटी तयार गर्ने, ग्रिन सलाद तयार गर्ने, क्वाटीको झोल बनाउने, भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्ने, जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्ने, सुख्खा तरकारी तयार गर्ने, ग्रिल चिकेन तयार गर्ने, र खिर बनाउने।				१०.०
परियोजना २	दिइएको रेसिपि बमोजिम शिजनल फ्रुट जुस तयार गर्ने, अण्डाको पोच तयार गर्ने, मासको बारा तयार गर्ने, खसिको खुट्टीको झोल तयार गर्ने, ढिडो तयार गर्ने, दाल तड्का तयार गर्ने, झानेको साग तयार गर्ने, खसि लेदोबेदो तयार गर्ने, हलुवा तयार (मनभोग)गर्ने, र चुकाउनी तयार गर्ने।				१०.०
परियोजना ३	दिइएको रेसिपि बमोजिम पुरी तयार गर्ने, साँदेको सुकुटी तयार गर्ने, गुन्द्रुकको झोल तयार गर्ने, खिचडी तयार गर्ने, मौसमी ग्रेभि तरकारी तयार गर्ने, तारेको माछा तयार गर्ने, सिकर्नी तयार गर्ने, चटनी तयार गर्ने।				१०.०
				जम्मा	१६०

मोड्युल क्रम Module Sequence:

प्रस्तुत मोड्युल क्रमले पाठ्यक्रममा मोड्युल १ बाट सुरु हुने ८ मोड्युलहरू छन् भनी संकेत गर्छ। एकपटक मोड्युल १ पूरा भएपछि, प्रशिक्षार्थीहरू क्रमबद्ध रूपमा मोड्युल ४, ५, ६ र ७ मा जान सक्नेछन्। मोड्युल २ र मोड्युल ३ लाई मोड्युल १ पश्चात समानान्तर रूपमा आवश्यकता अनुसार लागू गर्न सकिनेछ। परियोजनाहरू मोड्युल ७ पश्चात गर्न गराउन सकिनेछ। प्रशिक्षार्थीहरूले निर्धारित मोड्युलहरू एउटै तालिम कार्यक्रमको अवधिमा अथवा तालिम कार्यक्रमको उपलब्धता, प्रशिक्षार्थीको आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरूप फरक-फरक समयमा सञ्चालन हुने तालिम कार्यक्रममा समेत सहभागी भै प्रशिक्षित हुन सक्नेछन्।



मोड्युल १
पेशागत परिचय
Occupation Introduction

मोड्युल १: परिचय Introduction

विवरण (Description): यस मोड्युलमा पेशाको विषयमा र गर्नपर्ने कार्यहरूको संक्षिप्त जानकारी, पेशाको मर्यादा, पेशामा रहेर “गर्न हुने” र “गर्न नहुने” कार्यहरू र प्रयोग हुने आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू, खाद्य तथा पेय पदार्थ खरिद प्रकृया, भण्डारण विधि (Dry, Refrigerated, Frozen), अभिलेखिकरण विधि, तयारी खाना भण्डारण प्रकृया, नेपाली नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरू सम्बन्धी आधारभूत विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू पेशाको विषयमा र यस पेशा अन्तर्गत गर्नपर्ने कार्यहरू, पेशाको मर्यादा, पेशामा रहेर “गर्न हुने” र “गर्न नहुने” कार्यहरू र प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू, खाद्य तथा पेय पदार्थ खरिद प्रकृया, भण्डारण विधि (Dry, Refrigerated, Frozen), अभिलेखिकरण विधि, तयारी खाना भण्डारण प्रकृया, नेपाली नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरू को बारेमा जानकारी हुनेछन्।

विषयबस्तु

१. पेशाको पृष्ठभूमी, परिभाषा, कार्यक्षेत्र, महत्व र सम्भावनाबारे जानकारी।
२. पेशाको मर्यादा, पेशामा रहेर “गर्न हुने” र “गर्न नहुने” कार्यहरूको बारेमा जानकारी।
३. पेशा अन्तर्गत गरिने कार्यहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी।
४. पेशामा प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको परिचय तथा पहिचान।
५. खाद्य तथा पेय पदार्थ खरिद (Procurement) प्रकृया, भण्डारण विधि (Dry, Refrigerated, Frozen) र अभिलेखिकरण विधि
६. तयारी खाना भण्डारण (Storage and Holding)
७. नेपाली नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरू

समय (Duration): १४ घण्टा

मोड्युल २
पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य
Occupational Safety and Health

मोड्युल २: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

विवरण (Description): यस मोड्युलमा पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले व्यक्तिगत सुरक्षाको खतराका कारणहरू व्याख्या गर्न, व्यक्तिगत साथै औजार, उपकरण, सामग्री, कार्यस्थल र वातावरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न र कार्यस्थलमा आधारभूत प्राथमिक स्वास्थ्य-सेवा प्रदान गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने Maintain Personal hygiene व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने Use Personal Protective Equipment (PPE) कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Workplace safety औजार र उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Tools and Equipment safety आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने Protect from Fire Hazard प्राथमिक उपचार गर्ने Provide Basic First-aid Service कार्यस्थलको फोहर व्यवस्थापन गर्ने Manage Workplace Garbage
समय (Duration): सैद्धान्तिक ४ घण्टा + व्यावहारिक १२ घण्टा = १६ घण्टा

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health
Task: १ व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने Maintain Personal hygiene
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> आवश्यक जानकारी लिने। व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्न: <ul style="list-style-type: none"> नियमित स्नान गर्ने। नियमित मुख धुने र अनुहार सफा राख्ने। नियमित सावुन पानी वा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने। नियमित नङ्ग काट्ने र सफा गर्ने। आवश्यकता अनुसार कपाल काट्ने, कोर्ने र मिलाउने। तोकिए बमोमिम सफा कपडा लगाउने। कामको प्रकृति अनुरूप मिल्ने भए मात्र गरगहना, सजावट तथा सुगन्धित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने। कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> पेशाको लागि निर्धारित व्यक्तिगत सरसफाई मापदण्ड अपनाएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। 	<p>व्यक्तिगत सरसफाई:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय र आवश्यकता मापदण्ड सरसफाई गर्न प्रयोग हुने सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग सम्बन्धी जानकारी ग्रुमिङ (Grooming) सम्बन्धी जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी मापदण्ड र मापदण्ड बमोजिमका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- नङ्ग टोक्ने, नाक कोट्याउने, कान कोट्याउने, जथाभावी चिलाउने जस्तो कार्य नगर्ने।
- कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

Task: २ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने। Use Personal Protective Equipment (PPE)

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने।</p> <p>३. काम गर्दा तोकिएको पोशाक लगाउने</p> <p>४. यस पेशाको लागि निर्धारण गरिएको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण संकलन गर्ने।</p> <p>५. कामको प्रकृति अनुसार निम्न तथा यस पाठ्यक्रमको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सूचीमा उल्लेख गरिएका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।</p> <p>क. नेत्र रक्षक उपकरण (Eye protectors)</p> <p>ख. श्रवण रक्षक उपकरण Hearing protectors</p> <p>ग. स्वासयन्त्र (Respiratory protector)</p> <p>घ. खुट्टा रक्षक उपकरण Foot</p> <p>ङ. हात रक्षक उपकरण Hand</p> <p>च. टाउको रक्षक उपकरण Head</p> <p>छ. शरीर रक्षक कपडा Clothing</p> <p>६. कामको प्रकृति अनुसार कपाल नअल्झिने गरी व्यवस्थित गर्ने।</p> <p>७. कार्य समाप्त भए पछि प्रयोग गरिएका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यस्थलसम्बन्धित पेशाको लागि निर्धारित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको सूची र मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको।व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू निर्धारित सूची र मापदण्ड बमोजिम प्रयोग गरिएकोसुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण (PPE):</p> <ul style="list-style-type: none">परिचय, प्रकार, पहिचान र मापदण्ड बमोजिम प्रयोगदुर्घटनाका कारणहरूसुरक्षा र सावधानीहरूउपकरणको सरसफाई विधिउपकरणको भण्डारण विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

निर्धारित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको सूची र मापदण्ड, सूची बमोजिमका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- काम गर्दा असुरक्षाका कारकहरू जस्तै कस्सिएको वा ज्यादै खुकुलो कपडा नलगाउने।
- कामबाट ध्यान हटाउने कारकहरू जस्तै मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने।
- कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

Task: ३ कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Workplace Safety

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।कार्यस्थल सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि:<ul style="list-style-type: none">कार्यस्थल सफा राख्ने (Neat & tidy)कार्यस्थलको भुँडो नचिप्लिने र चिल्लो रहित (Non Slippery & Non-Oily) भएको सुनिश्चित गर्ने।कार्यस्थलमा प्रयोग गरिने औजारहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने।उपकरणहरूलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा घेरा भित्र राख्ने।सुरक्षा सम्बन्धी संकेत तथा सुरक्षा चिन्हहरू सवैले देखिने र स्पष्ट बुझिने गरी राख्ने।प्रकाश र भेन्टिलेशनको पर्याप्त व्यवस्था भएको सुनिश्चित गर्ने।कार्यस्थलमा भएको दुर्घटना र सुरक्षा सम्बन्धी घटनाहरू सम्बन्धित निकायमा रिपोर्ट गर्ने।प्रयोग गरिएका औजार तथा उपकरण सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यस्थलकार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड पालना गरिएकोसुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चितता:</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्डकार्यस्थल सफा राख्ने विधिऔजार र सामग्रीहरूको भण्डारण प्रकृयासुरक्षा घेराको परिभाषा र प्रयोग तथा महत्वसुरक्षा सम्बन्धी संकेत तथा जानकारीकार्य सम्पादनमा प्रकाश र भेन्टिलेशनको महत्वदुर्घटना सम्बन्धी सामान्य कानूनी जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कार्यस्थल सुरक्षा मापदण्ड, मापदण्ड बमोजिमका कार्यस्थल सुरक्षाका सामग्रीहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

Task: ४ औजार र उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Tools and Equipment Safety

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।औजार तथा उपकरणहरू नियमित मर्मत-सम्भार गरिएको सुनिश्चित गर्ने।औजार र उपकरण सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि:<ul style="list-style-type: none">औजार तथा उपकरणहरू नियमित मर्मत-सम्भार गरिएको सुनिश्चित गर्ने।चालु अवस्थामा रहेको औजार मात्र प्रयोग गर्ने।चालु अवस्थामा रहेको र पार्टपुर्जाहरू ठिक भएका उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने।निर्दिष्ट कार्यको लागि उपयुक्त औजारको मात्र प्रयोग गर्ने।उपकरणहरूलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा घेरा भित्र राख्ने।प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यस्थलऔजार तथा उपकरण सुरक्षा मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): औजार उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">औजार तथा उपकरण सुरक्षा मापदण्ड प्रयोग गरिएको।औजार तथा उपकरणहरू नियमित मर्मत-सम्भार गरिएको सुनिश्चित गरिएको।औजार तथा उपकरणहरू प्रयोग गर्दा सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य:</p> <ul style="list-style-type: none">औजार उपकरणहरूको सुरक्षा मापदण्डऔजार तथा उपकरणहरू मर्मत-सम्भारऔजार र सामग्रीहरूको भण्डारण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

औजार तथा उपकरण सुरक्षा मापदण्ड, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment), पेशागत कार्यको लागि आवश्यक पर्ने औजार तथा उपकरणहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- औजार उपकरणहरू प्रयोग गर्दा चोटपटकबाट जोगिन शतर्क रहने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) प्रयोग अनिवार्य गर्ने।
- कार्यस्थलमा सूतीजन्य तथा मादक पदार्थ सेवन निषेध गर्ने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

Task: ५ आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने। Provide Fire Safety

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्न:<ul style="list-style-type: none">आगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड अध्ययन गर्ने।अत्याधिक प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थापन गर्ने।फायर सेफ्टी उपकरणको व्यवस्था गर्ने।फायर सेफ्टी उपकरण प्रयोग गर्ने तरीका अध्ययन गरी अभ्यास गर्ने।स्वास्थ्यको लागि हानीकारक जैविक तथा रासायनिक पदार्थहरू चुहिन वा पोखिन बाट बच्ने व्यवस्थापन भएको सुनिश्चित गर्ने।विद्युतीय उपकरण तथा तारहरू ठिक अवस्थामा रहेको सुनिश्चित गर्ने।काम सम्पन्न भए पछि आगोजन्य उपकरणहरू बन्द गरिएको सुनिश्चित गर्ने।प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">आगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्डफायर सेफ्टी उपकरण सञ्चालन सम्बन्धी म्यानुअल।कार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">आगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड बमोजिम व्यवस्था भएको।सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none">फायर सेफ्टी उपकरणहरूको पहिचान र प्रयोगआगलागी सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड र उपकरण सञ्चालन विधिकार्यस्थलमा प्रयोग हुने विभिन्न रसायनको परिचय, प्रकार र प्रयोगआगलागी हुनसक्ने कारणहरूआगलागी हुनबाट बच्ने उपायहरूआगलागीमा सुरक्षित हुन अपनाउनु पर्ने उपाय तथा सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

फायर सेफ्टी उपकरणहरू, फायर सेफ्टी सञ्चालन गर्ने म्यानुअल

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने।
- प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई व्यवस्थित ढंगबाट भण्डारण गर्ने।
- विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा आगलागी हुनसक्ने भएकोले सावधान हुने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

Task: ६ प्राथमिक उपचार गर्ने। Provide Basic First-aid Service

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>३. प्राथमिक उपचार गर्नु अघि सर्जिकल पञ्चा, मास्क लगाउनुका साथै आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।</p> <p>४. साबुन पानी अथवा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।</p> <p>५. विद्युतीय वस्तुसँगको जोखिम रहेको अवस्थामा कुचालक वस्तु जस्तै :ओभानो कपडा वा काठको लट्टीले विरामी/घाइतेलाई अलग गराउने।</p> <p>६. विरामी/घाइतेलाई सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गराउने।</p> <p>काटेको/घाउचोट लागेकोमा प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • रगत बगिरहेको भए काटेको/घाउचोट भएको भागलाई सफा रुमाल/कपडाको टुक्राले थिच्ने। • रगत बगिरहेको भए काटेको/घाउचोट भएको भागलाई केही समय टाउको भन्दा माथि हुने गरी राख्ने। • काटेको/घाउचोट भएको भागलाई केही समय टाउको भन्दा माथि लैजान नमिल्ने वा खुट्टामा काटेको भएमा काटेको भन्दा माथी कपडा वा रुमालले बाँध्ने। • रगत बग्ने रोकिएपछि घाउलाई मनतातो पानीले सफा गर्ने। • संक्रमण हुनबाट बचाउन घाउलाई पट्टीले बाध्ने। • यदि धेरै रगत बगेमा अस्पताल पठाउने। <p>एलर्जीको प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • एलर्जीको कारण पत्ता लगाउने। • एलर्जी भएको भाग सुन्निएको भए मनतातो पानीले सेक्ने। • धेरै एलर्जी भएमा अस्पताल पठाउने। <p>फ्याक्चरको प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्याक्चर भएको भागलाई stabilize गरी सुरक्षित स्थानमा राख्ने। • मर्किएको भाग सुन्निएको भए look warm water ले सेक्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्राथमिक उपचार म्यानुअल/मापदण्ड • कार्यस्थल • सिमुलेटेड प्यासेन्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • उपचार म्यानुअल/मापदण्ड बमोजिम भएको। • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको। • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>प्राथमिक उपचार:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय, महत्व • प्राथमिक उपचार बाक्स (First Aid Kit) मा रहने सामानहरू • प्राथमिक उपचार गर्ने बिधि <ul style="list-style-type: none"> ○ काटेको/घाउचोट लागेको, रगत बगेको ○ एलर्जी भएको ○ फ्याक्चर (Fracture) ○ बेहोस भएको (कृत्रिम श्वास प्रश्वास विधि) • सुरक्षा र सावधानीहरू

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ul style="list-style-type: none"> • फ्याक्चर भएको भागमा काभ्रो (splinter) बाध्ने। • फ्याक्चर भएमा अस्पताल पठाउने। <p>जनावर वा किराले टोकेकोको प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • बिरामीलाई टोक्ने जनावर वा किराको पहिचान गर्ने। • टोकेको स्थानमा look warm water ले सफा गर्ने। • पानीमा बस्ने जनावरले टोकेको भए घाउलाई तातोपानीमा दुबाएर १० देखि १५ मिनेट राख्ने। • टोकेको भागमा पट्टी बाध्ने • बिरामीलाई अस्पताल पठाउने। <p>बेहोस भएकालाई प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> • बिरामीको शरीरमा कसिएको कपडा भए फुकाल्ने यदि जाडो ठाँउमा भएमा वाक्लो कपडाले ढाकी न्यानो पारेर राख्ने। • खुल्ला हावा भएको ठाँउमा राख्ने। • श्वास फेर्न गाह्रो भए टाउकोलाई खुट्टा भन्दा १०-१२ इन्च माथि उटाएर राख्ने। • श्वास प्रश्वास भएको नभएको जाँच गर्ने • पल्स भएको नभएको जाँच गर्ने • आवश्यक परेमा कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउने। <p>७. आवश्यक थप उपचारको लागि तुरुन्तै नजिकै को स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने।</p> <p>८. गम्भिर घटना भएमा घाइतेको विवरण र दुर्घटनाको कारण सम्बन्धित निकायमा रिपोर्ट गर्ने।</p> <p>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१०. साबुन पानी अथवा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।</p> <p>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment), प्राथमिक उपचार बाक्स (First Aid Kit)
- प्राथमिक उपचार म्यानुअल/मापदण्ड,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- घाइते वा बिरामीको वरिपरि भीड हुन नदिने;
- औषधिहरू जथाभावी प्रयोग नगर्ने, एलर्जी भएको भागमा नरगड्ने।
- नाक, कान घाँटीमा केहि वस्तु परेमा/अड्केमा नतात्ने, नठेल्ने, कानमा किराहरू छिरेमा सफा तेल हाल्ने र तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जाने। आँखामा केहि वस्तु परेमा सफा पानीले आँखा सफा गर्ने। माड्ने काम नगर्ने। तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जाने।

Module: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health

Task: ७ कार्यस्थलको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने। Manage Workplace Garbage

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।कार्यस्थलबाट निस्कने फोहरमैलाको पहिचान गरी हानिकारक, रासायनिक, जैविक र अजैविक, फेरि प्रयोगमा ल्याउन (Recycle गर्न) सकिने, ठोस तथा तरल फोहरमैला छुट्याउने।फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिने फोहरमैलालाई फेरी प्रयोगमा ल्याउने अथवा सम्बन्धित ठाउँमा सुरक्षित ढुवानी गरी पठाउने।प्रज्वलनशील तथा हानीकारक फोहरमैलालाई सुरक्षित भण्डारण गरी स्रोतमै पृथक्करण तथा प्रशोधन गरी सामान्य फोहरमैला सरह भए पछि सुरक्षित तरिकाले नष्ट गर्ने अथवा सम्बन्धित ठाउँमा सुरक्षित ढुवानी गरी पठाउने।स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला स्रोतमै पृथक्करण गरी प्रशोधन तथा व्यवस्थापन गर्ने।प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा तथा निर्मूलिकरण गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।साबुन पानी अथवा स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्डकार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>कार्यस्थलको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड बमोजिम।सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।	<p>फोहरमैला व्यवस्थापन:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयपहिचान, प्रकार र स्रोतहानिकारक, रासायनिक, जैविक, अजैविक र स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला व्यवस्थापन विधि3R's Principalफोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड र प्रचलित कानुनवातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने उपायहरूसुरक्षा र सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment), handling tools, waste collection containers, safe area allocated to dispose, फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड, फोहरमैला सम्बन्धी प्रचलित कानुन

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

प्रज्वलनशील तथा हानीकारक फोहरमैला वातावरणमा खुल्ला छोड्नु हुँदैन।

मोड्युल ३
उद्यमशिलता विकास
Entrepreneurship Development

मोड्युल ३: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development

विवरण (Description): यस मोड्युलमा उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले व्यवसाय सञ्चालन गर्ने निर्णय लिन र व्यवसायिक योजना तयार गरी व्यवसाय सुरु गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: १. उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने Make Decision for establishment of Business Industry २. व्यवसाय योजना तयार गर्ने Prepare Business Plan
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३ घण्टा + व्यावहारिक ११ घण्टा = १४ घण्टा

Module: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development
Task: १ उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्न निर्णय लिने Make Decision for Establishment of Business Industry
समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = ३.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. सम्भावित उद्योग व्यवसायको सूची तयार गर्ने। ३. उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न तुलनात्मक अध्ययन गर्ने। <ul style="list-style-type: none"> स्व-मूल्याङ्कन गर्ने। व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन गर्ने (SWOT Analysis)। ४. आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उपयुक्त उद्योग व्यवसाय छनोट गर्ने। ५. प्रतिवेदन तयार गर्ने। ६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> औद्योगिक व्यवसाय ऐन निर्दिष्ट कार्य (Task): उद्योग व्यवसाय सञ्चालन गर्ने निर्णय लिने। मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> सम्भावित उद्योग व्यवसायको सूची तयार गरेको। उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न स्व-मूल्याङ्कन र व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन गरी तुलनात्मक अध्ययन गरेको। स्व-मूल्याङ्कन र व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कनको आधारमा आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उद्योग व्यवसाय छनोट गरिएको। 	उद्योग व्यवसाय: <ul style="list-style-type: none"> परिभाषा, उद्योग व्यवसाय, स्वरोजगार र रोजगार विचको अन्तर सफल उद्यमीमा हुने गुणहरू नेपालमा सञ्चालित उद्योग व्यवसायहरू बारे संक्षिप्त जानकारी उद्योगको वर्गीकरण: <ul style="list-style-type: none"> लघु उद्यम, घरेलु उद्योग, साना उद्योग, मझौला उद्योग र ठुला उद्योग विचको अन्तर उर्जामूलक, उत्पादनमूलक, कृषि तथा वन पैदावारमा आधारित, खनिज, पूर्वाधार, पर्यटन, सूचना प्रविधि, संचार प्रविधि तथा सूचना प्रसारण प्रविधिमा आधारित उद्योग र सेवामूलक उद्योग विचको अन्तर जोखिम र संभावना: <ul style="list-style-type: none"> स्व-मूल्याङ्कन प्रकृया व्यवसायिक विचारको मूल्याङ्कन (SWOT) र सम्भावित व्यवसायको छनोट प्रकृया जोखिम न्यूनिकरणका उपायहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

औद्योगिक व्यवसाय ऐन, स्वमूल्याङ्कन फाराम, व्यवसायिक विचार मूल्याङ्कन फाराम, प्रतिवेदन फाराम

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

Module: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development**Task: २ व्यवसाय योजना तयार गर्ने। Prepare Business Plan****समय (Duration):** सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ९.० घण्टा = ११.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. उद्यमीको बारेमा संक्षिप्त उल्लेख गर्ने।</p> <p>३. व्यवसायको ध्येय, उद्देश्य उल्लेख गर्ने।</p> <p>४. बजारीकरण योजना बनाउने।</p> <p>क. बस्तु वा सेवा पहिचान गर्ने।</p> <p>ख. व्यवसाय सञ्चालन हुने स्थान र वितरणको माध्यम निर्धारण गर्ने।</p> <p>ग. लक्षित ग्राहक पहिचान गर्ने।</p> <p>घ. प्रतिस्पर्धि विश्लेषण गर्ने।</p> <p>ङ. बजार हिस्सा आंकलन गर्ने।</p> <p>च. उत्पादन तथा विक्रि लक्ष्य निर्धारण गर्ने।</p> <p>छ. विक्रि तरिका र प्रवृद्धनका उपायहरू निर्धारण गर्ने।</p> <p>५. उत्पादन योजना तयार गर्ने।</p> <p>क. उत्पादन प्रकृया र विधि निर्धारण गर्ने।</p> <p>ख. आवश्यक स्थिर सम्पत्ति निर्धारण गर्ने।</p> <p>ग. स्थिर सम्पत्तिमा हासकट्टी निर्धारण गर्ने।</p> <p>६. व्यवसायको संगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना तयार गर्ने।</p> <p>क. व्यवसायको स्वमित्वको संरचना निर्धारण गर्ने।</p> <p>ख. व्यवसायको आन्तरिक व्यवस्थापन संरचना निर्धारण गर्ने।</p> <p>ग. व्यवसायको बाह्य व्यवस्थापन श्रोत पहिचान गर्ने।</p> <p>घ. जनशक्तिको आवश्यकता पहिचान तथा निर्धारण गर्ने।</p> <p>ङ. व्यवसायको शिर्षभार खर्चहरू निर्धारण गर्ने।</p> <p>च. सञ्चालन योजना (Operation Plan) तयार गर्ने।</p> <p>७. वित्तीय योजना तयार गर्ने।</p> <p>क. कुल आवश्यक पुँजी निर्धारण गर्ने।</p> <p>ख. पुँजीको श्रोत व्यवस्थापन रणनीति उल्लेख गर्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> नमुना व्यवसाय योजना दिइएको <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>व्यवसाय योजना तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो विज्ञता क्षेत्र भित्र पर्ने उद्योग व्यवसाय छुनौट गरिएको। बजारिकरण योजना समावेश गरिएको। उत्पादन योजना समावेश गरिएको। व्यवसायको संगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना समावेश गरिएको वित्तीय योजना समावेश गरिएको वित्त जुटाउने रणनीति समावेश गरिएको पारविन्दु विश्लेषण गरिएको। 	<p>व्यवसाय योजना:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय व्यवसायिक योजनामा समावेश गरिनुपर्ने विवरणहरू ध्येय, उद्देश्यको परिभाषा, र लेखन प्रक्रिया <p>बजार र बजारीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा र महत्व लक्षित वर्गको परिभाषा र पहिचान प्रकृया प्रतिस्पर्धि पहिचान प्रकृया बजार हिस्सा आंकलन प्रकृया उत्पादन तथा विक्रि लक्ष्य निर्धारण प्रकृया बजार रणनीति <p>उत्पादन योजना:</p> <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा र आवश्यकता उत्पादन योजना निर्माण प्रकृया, स्थिर सम्पत्तिको हास कट्टी प्रकृया <p>संगठना र व्यवस्थापन:</p> <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा र आवश्यकता शिर्षभार खर्च निर्धारण प्रकृया संगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना निर्माण प्रकृया <p>वित्तीय योजना:</p> <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा र आवश्यकता वित्तीय योजना निर्माण प्रकृया वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
ग. वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया निर्धारण गर्ने। घ. पारविन्दु विश्लेषण गर्ने। ङ. उत्पादित वस्तु वा सेवाको मुल्य निर्धारण रणनीति उल्लेख गर्ने। च. प्रतिवेदन तयार गर्ने। छ. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने।		<ul style="list-style-type: none"> पारविन्दु विश्लेषण प्रकृया

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

औद्योगिक व्यवसाय ऐन, नमुना व्यवसाय योजना

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

मोड्युल ४
स्वच्छता र सरसफाई
Hygiene and Sanitation

मोड्युल ४: स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation

विवरण (Description): यस मोड्युलमा किचेन सरसफाई गर्ने, औजार तथा उपकरणहरू निर्मलिकरण गर्ने, खाद्य स्वच्छता कायम राख्ने र खाद्य वस्तु निर्मलिकरण गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू किचेन सरसफाई गर्ने, औजार तथा उपकरणहरू निर्मलिकरण गर्ने, खाद्य स्वच्छता कायम राख्ने र खाद्य वस्तु निर्मलिकरण गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> भान्साकोठा सरसफाई गर्ने Perform kitchen cleaning औजार तथा उपकरणहरू निर्मलिकरण गर्ने Sanitize tools and equipment खाद्य स्वच्छता कायम राख्ने Maintain Food Hygiene खाद्य वस्तु निर्मलिकरण गर्ने Sanitize food items
समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ६.० घण्टा = ८.० घण्टा

Module: स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation
Task: १ भान्साकोठा सरसफाई गर्ने Perform kitchen cleaning
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> आवश्यक जानकारी लिने। कार्य स्थल छनौट गर्ने। आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। फ्लोर तथा बर्किङ्ग टेबुलमा उपकरणहरू हटाउने। प्लोरमा चाहिए बमोजिम पानी खन्याउने। गहिरो धब्बालाई छनौट गरी कडा ब्रसले सफा गर्ने। फ्लोरमा आवश्यकता अनुसार केमिकलको प्रयोग गरेर मोप ब्रसले सफागरी सुख्खा राख्ने बर्किङ्ग टेबुलपनि सुख्खा डस्टरले सफा गर्ने। दैनिक सरसफाईको लागि दिनको २ देखि ३ घण्टा समय छुट्याई कार्य गर्ने। हप्तामा गरिने सरसफाई हप्ताको एक दिन गरेर सिध्याउने। गहिरो सरसफाई (Deep Cleaning) ६ महिना वा १ वर्षको एक पटक गर्ने। कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा सुरक्षित भण्डारण गर्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> चेकलिष्ट किचेन <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): किचेन सरसफाई गर्ने Perform kitchen cleaning</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> किचेनको सरसफाईको प्रकार अनुसार केमिकल प्रयोग गरी भुईँ सफा गरी सुख्खा राखेको सरसफाई तालिका अनुसार किचेनमा दैनिक (Daily Cleaning), हप्तामा गरिने सरसफाई (Weekly Cleaning) र गहिरो सरसफाई (Deep Cleaning) गरिएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>किचेन सरसफाई:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार महत्व विधि <p>केमिकल:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार महत्व विधि किचेन सरसफाई गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पानी तारको जाली (Hard Scrubber), केमिकल पानी मोप (Mop), मोप बास्केट (Mop Basket), कडा ब्रस (Hard Floor Brush), Wiper, Gloves, Duster, PPE

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- केमिकल प्रयोग गर्दा मापदण्ड अनुसार प्रयोग गरी सावधानी अपनाउने।

Module: स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation

Task: २ औजार तथा उपकरणहरू निर्मलिकरण गर्ने Sanitize tools and equipment

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।कार्यस्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।सफा औजार तथा उपकरणहरू लिई पानीमा डुब्ने गरी सफा भाँडामा राख्ने।एक लिटर पानीमा ४ मि लि स्यानिटाईजर अथवा केमिकल राखेर घोल्ने।ती सामग्रीहरूलाई २० मिनेटसम्म उक्त घोलमा डुबाएर निकाली सुख्खा डस्टरले पुछ्ने। (ताप विधि वा रसायन विधिबाट औजार तथा उपकरणहरू सरसफाई गर्ने।)कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): औजार तथा उपकरणहरू निर्मलिकरण गर्ने Sanitize tools and equipment</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">औजार उपकरणहरू ताप विधि वा रसायन विधि प्रयोग गरेर दाग र चिल्लो रहित सुख्खा बनाइएको।औजार उपकरणहरू निर्मलीकरण गर्दा कुनै हानी नोक्सानी तथा टुटफुट नभएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>निर्मलीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारमहत्वविधि <p>केमिकल:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारमहत्वविधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Gloves, Duster, Sanitizer, Detergent, Hard Brush, PPE

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- केमिकल प्रयोग गर्दा मापदण्ड अनुसार प्रयोग गरी सावधानी अपनाउने।

Module: स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation

Task: ३ खाद्य स्वच्छता कायम राख्ने Maintain Food Hygiene

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>५. मापदण्ड अनुसार फलफुल तथा तरकारी सफा गरेर भण्डारण गर्ने।</p> <p>६. मापदण्ड अनुसार खाना बनाउने र फुड सेफ्टीमा ध्यान पुऱ्याउने।</p> <p>७. HACCP को ७ सिद्धान्तहरूलाई समेटेर खाद्य सुरक्षाको मापदण्ड पुरा गर्ने।</p> <ul style="list-style-type: none">जोखिम विश्लेषण गर्ने।आलोचनात्मक/ महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दुहरू निर्धारण गर्ने।महत्वपूर्ण सीमाहरू स्थापना गर्ने।सुधारात्मक कार्यहरू स्थापना गर्ने।अनुगमन प्रकृयाप्रमाणीकरण प्रकृयाहरू स्थापन गर्ने।Establish record keeping (अभिलेख राख्ने स्थापना गर्ने) <p>८. खाद्य स्वच्छता कायम राख्न उल्लेख गरिएको विधिबाट खाना तथा खाद्य सामग्री संरक्षण गर्ने।</p> <p>क. खाद्य सामग्रीहरू चिस्याउने</p> <p>क्यान फुडहरू: दुधजन्य पदार्थ, सलादहरू (० देखी ५ डिग्री सेन्टिग्रेड)</p> <p>तयारी खानाहरू: बटर चिजहरू (०-८ डिग्री सेन्टिग्रेड)-</p> <p>ख. फ्रोजन गर्न सकिने खाद्य सामग्रीहरू</p> <p>माछा, मासु, ससेज, आइसक्रिम (-१८ देखि -२० डिग्री सेन्टिग्रेड)</p> <p>९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेन,मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>खाद्य स्वच्छता कायम राख्ने Maintain Food Hygiene</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">खाना पकाउने औजार तथा उपकरण सफा भएको।HACCP को मापदण्ड पुरा गरिएको।खाद्य स्वच्छता कायम राख्न खाद्यको प्रकृती अनुसार राखिएको।खाद्यको प्रकृति अनुसार खाद्य सामग्री चिस्याइएको (Chilled Food Items)खाद्यको प्रकृति अनुसार खाद्य सामग्री फ्रिज गरिएको (Frozen Food Items)खाद्यको प्रकार अनुसार तापक्रम मिलाएर खाद्य सामग्री भण्डारण गरिएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>खाद्य स्वच्छता:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारपहिचान <p>जोखिम विश्लेषण महत्वपूर्ण नियन्त्रण बिन्दु Hazard Analysis Critical Control Point (HACCP):</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयविधिप्रयोजनसिद्धान्तउद्देश्य <p>खाद्य सुरक्षा Food Preservation:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयविधिप्रयोजनप्रकार

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Food, Thermometer, Freezer, Refrigerator

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- स्यानिटाइजर, केमिकल र डिटेर्जेन्ट सहि मात्रामा प्रयोग गर्ने।
- खाद्य सामग्री सफा गर्दा पन्जाको प्रयोग अनिवार्य गर्ने।

Module: स्वच्छता र सरसफाई Hygiene and Sanitation

Task: ४ खाद्य वस्तु निर्मूलिकरण गर्ने Sanitize food items

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.५ घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. खाद्य सामग्रीबाट फोहोर, दाग, हटाउने र कपडा वा ब्रस प्रयोग गरेर भौतिक रूपमा खानाको सम्पर्क सतहहरूबाट माटो निक्षेपहरू हटाउने।६. Residues (अवशेषहरू) हटाउने।७. स्यानिटाइजर वा डिटर्जेन्टको घोल प्रयोग गरी मिचेर धुने।८. सफा पानीले पखाल्ने।९. फेरी स्यानिटाइजर प्रयोग गरी भिजाउने अथवा हल्का रूपमा छर्ने।१०. सफा कपडाको सहायताले सुख्खा गर्ने।११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>खाद्य वस्तु निर्मूलिकरण गर्ने Sanitize food items</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• खाना पकाउने खाद्य सामान राम्रोसँग सफा र सेनिटाइज गरिएको।• बनाएको खाना राख्ने ठाउँ र भाडा राम्रो सँग सेनिटाइज भएको• खाद्यमा भएको फोहोर दाग, धब्बा हटाइएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>खाद्य निर्मूलिकरण:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उद्देश्य• प्रयोग• विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

डिटर्जेन्ट, स्यानिटाइजर, पानी, डस्टर, कपडा, बास्केट, पन्जा, ब्रस

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- स्यानिटाइजर र डिटर्जेन्ट सहि मात्रामा प्रयोग गर्ने।

मोड्युल ५
मिजां प्ला तयार गर्ने
Prepare Mise-en-Place

मोड्युल ५: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

विवरण (Description): यस मोड्युलमा माग फाराम भर्ने, थइन्ङ गर्ने, कच्चा तरकारीफलफुल काट्/ने, तरकारीफलफुल काट्ने/, माछा काट्ने, मासु काट्ने, म्यारिनेट गर्ने, डो तयार गर्ने, ग्रेभि तयार गर्ने, सस तयार गर्ने र कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू माग फाराम भर्ने, थइन्ङ गर्ने, कच्चा तरकारीफलफुल काट्/न, तरकारीफलफुल काट्ने/, माछा काट्ने, मासु काट्ने, म्यारिनेट गर्ने, डो तयार गर्ने, ग्रेभि तयार गर्ने, सस तयार गर्ने र कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> १. Prepare requisition माग फाराम भर्ने २. Perform Thawing थइन्ङ गर्ने ३. Clean Food raw material कच्चा तरकारी फलफुल/सफा गर्ने ४. Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारीफलफुल काट्ने/ ५. Perform Fish Cutting माछा काट्ने ६. Perform Meat Cutting मासु काट्ने ७. Perform Marinating म्यारिनेट गर्ने ८. Prepare Dough डो तयार गर्ने ९. Prepare Gravy ग्रेभि तयार गर्ने १०. Prepare Sauce सस तयार गर्ने ११. Prepare Condiments/accompaniments कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ८.० घण्टा + व्यावहारिक ३३.० घण्टा = ४१.० घण्टा

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place
Task: १ माग फाराम भर्ने Prepare Requisition
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. अभिलेख (Inventory) चेक गरी उपलब्ध हुन पर्ने सामग्रीहरूको सूची तयार गर्ने। ६. तयार गरिएको सूचीबाट आवश्यक सामग्रीहरूलाई माग फाराममा भरी आधिकारीक निकायमा बुझाउने। ७. माग गरेको सामग्री आधिकारीक निकायबाट प्राप्त भए पछि रुजु गरी अभिलेख अद्यावधिक गर्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन/कक्षा कोठा • मेनु/KOT (Kitchen Order Ticket) • माग फारम <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>माग फाराम भर्ने Prepare Requisition</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अभिलेख हेरी माग फारम तोकिएको ढाँचामा भरिएको। • प्राप्त सामग्री रुजु गरिएको। 	<p>माग फाराम:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • आवश्यकता • भर्ने तरीका <p>अभिलेख:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • आवश्यकता • राख्ने तरिका

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
८. प्राप्त सामग्रीहरूको उचित भण्डारण गर्ने। ९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<ul style="list-style-type: none"> कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

माग फाराम, Inventory Register, Menu, Well equipped Kitchen and Store

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: २ थइङ्ग गर्ने Perform Thawing

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. न्यापिङ्ग र लेवलिङ्ग जाँचेर जमेको खाद्य सामग्री छुट्याउने।६. थइङ्ग गर्न पर्ने खाद्य सामग्रीलाई:<ul style="list-style-type: none">• बरफ नपग्लिन्जेल सम्म धाराको पानी (Running water) मा डुवाएर अथवा• ५ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम तापक्रम भएको रेफ्रिजेरेटरमा राखेर अथवा• थइङ्ग (Defrost) बटम थिचेर माइक्रोवेभ ओभनमा राखेर थइङ्ग गर्ने।७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition): माइक्रोवेभ, रेफ्रिजेरेटर सहितको किचेन चेकलिष्ट</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): थइङ्ग गर्ने Perform Thawing</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मापदण्ड बमोजिम काम भएको।• खाद्य सामग्रीको बरफ राम्ररी पग्लिएको।• खानाको कलर, फ्लेवर, सेप, नविग्रिएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>थइङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• आवश्यकता• विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

माइक्रोवेभ, रेफ्रिजेरेटर, गर्न पर्ने तरकारी अथवा फलफुल, माछा, मासु

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- चिसो बरफमा जमेको खाद्यलाई धेरैबेर सम्म हात नलगाउने।
- एकपटक थइङ्ग गरिएको खाद्यबस्तुलाई पुनः फ्रिजमा नराख्ने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ३ कच्चा तरकारी/फलफुल सफा गर्ने Clean Food raw material

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. तरकारी अथवा फलफुल केलाउने।६. एउटा भाडामा तरकारी अथवा फलफुल डुब्ने गरी केहि टुक्रा बरफ र पानी राख्ने।७. सफा नहुन्जेल सम्म पानीले पखाल्ने।८. जालीको सहायताले छात्रे।९. पखालेको पानी फ्याल्ने।१०. क्लोरिनको झोलमा सफा तरकारी अथवा फलफुल १० मिनेट सम्म दुवाउने।११. १० मिनेट सम्म दुवाएको तरकारी अथवा फलफुललाई सफा पानीले पखाल्ने।१२. पानी पूर्ण रूपमा तैराउने।१३. सफा भाडोमा निकाल्ने।१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कच्चा तरकारी/फलफुल सफा गर्ने Clean Food raw material</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• तरकारील फलफुल बाट धब्बा अथवा फोहर हटेको।• पूर्णरूपमा सुख्खा बनाइएको।• तरकारीफलफुल/को प्रकृति अनुरूपको स्यानिटाइजर/केमिकल प्रयोग भएको।• कम्तिमा १० मिनेटसम्म सफा पानी र स्यानिटाइजर/केमिकलमा डुवाएर राखेको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>कच्चा तरकारी/ फलफुलको सफाई:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• महत्व• विधि• उद्देश्य <p>स्यानिटाइजर/रसायन:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार (Chlorine, Peroxide, Acid Anionic, Hydrogen Peroxide, Idophorous)• महत्व• सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

भेजिटेबल चक्रु, स्ट्रेनर, मिज्जा ट्रे, तरकारी तथा फलफुलहरू, पानी, स्यानिटाइजर, भाँडाहरू, पन्जा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- स्यानिटाइजर र रसायन को प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ✕ Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारीफलफुल काट्ने/

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यवहारिक ७ घण्टा = ८ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>५. तरकारी अथवा फलफुललाई सफा गरी निर्मलिकरण गर्ने।</p> <p>६. निर्मलिकरण गरिएको तरकारी अथवा फलफुललाई छाँटकाँट गर्ने।</p> <p>७. छाँटकाँट गरिएको तरकारी तथा फलफुललाई आवश्यकता अनुसार काट्ने।</p> <p>क. जुलियन कट काट्ने (१x१x४५) मि.मि.</p> <p>ख. जार्डिनियर (Jardinier) कट काट्ने (५x५x४५) मिलिमिटर</p> <p>ग. मसिडोइन Macedoine कट काट्ने (५x५x५) मिलिमिटर</p> <p>घ. ब्रुनोइज Brunoise कट काट्ने (२x२x२) मिलिमिटर</p> <p>ङ. पेजाने Payssane कट काट्ने square १० मिमि, triangle १० मिमि र circle 10 mm dia</p> <p>च. Batonette, Chiffonade, Fine Chop, Wedge कट काट्ने</p> <p>छ. Mince गर्ने</p> <p>द. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१०. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु/KOT (Kitchen Order Ticket)• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारी/फलफुल काट्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• कटिङ्गमा एकरूपता भएको।• जुलियन कट काट्ने (१x१x४५) मिलिमिटर• जार्डिनियर (Jardinier) कट ५x५x४५ मिलिमिटर भएको।• मसिडोइन Macedoine कट (५x५x५) मिलिमिटर भएको• ब्रुनोइज Brunoise कट (२x२x२) मिलिमिटर भएको• पेजाने Payssane कट square १० मिमि, triangle १० मिमि र circle 10 mm dia भएको• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>कटिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार तथा आकार• विधि• प्रकारका प्रयोग <p>चक्कु:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार र प्रयोग <p>चपिङ्ग बोर्ड:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार र प्रयोग

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

भेजिटेबल चक्कु, चपर, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, डस्टर, मिज्जा ट्रे, तरकारी तथा फलफुलहरू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ५ माछा काट्ने Perform Fish Cutting

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३.५ घण्टा = ४.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. माछालाई थड्ङ्ग गर्ने।६. थड्ङ्ग गरेको माछालाई पानीले सफा गर्ने।७. पेपर अथवा कपडाको टावेलले सुख्खा बनाउने।८. सुख्खा भएको माछालाई ब्लु चपिङ्ग बोर्डमा राख्ने।९. मेनुमा उल्लेख भए बमोजिम माछा काट्ने<ul style="list-style-type: none">• Darne• Supreme• Fillet• Paupiette• Delice• Goujon१०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): माछा काट्ने Perform Fish Cutting</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• कटिङ्गमा एकरूपता भएको।• ब्लु चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>माछा कटिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">• माछाको परिचय• प्रकार• कटिङ्ग विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Fish Knife, ब्लु चपिङ्ग बोर्ड, टावेल, पेपर, मिजा ट्रे, माछा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ६ मासु काट्ने Perform Meat Cutting

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३.५ घण्टा = ४.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।फ्रोजन मासु भए थइङ्ग गर्ने।पेपर अथवा कपडाको टावेलले सुख्खा बनाउने।सुख्खा भएको मासुलाई रेड चपिङ्ग बोर्डमा राख्ने।मेनुमा उल्लेख भए बमोजिम:<ul style="list-style-type: none">स्लाइस वा डाइसमा काट्ने।गोलाकारमा काट्ने।किमा बनाउने।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मासु काट्ने Perform Meat Cutting</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">कटिङ्गमा एकरूपता भएको।रेड चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग भएको।किमा मसिनो गरी चपिङ्ग (Finely chopped) भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>मासु</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयविधिप्रकारभण्डारण

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Butcher Knife, रेड चपिङ्ग बोर्ड, टावेल, पेपर, मिजा ट्रे, फ्रोजन अथवा ताजा मासु

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ७ म्यारिनेट गर्ने। Perform Marinating

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २ घण्टा = २.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।कटिङ गरेर राखेको माछा वा मासुलाई एउटा बावल (Bowl) मा मेनु बमोजिमको परिमाणमा लिने।मेनु अनुसारको परिमाणमा मरमसलाहरू (Herbs and Spices) मिसाउने।२-३ मिनेटसम्म पन्जा (Gloves) लगाएर मोल्नेमाछा वा मासुको आकार, प्रकार र मेनु बमोजिम न्यापिङ (Wrapping) गरेर कम्तिमा पनि ४५ देखि १ घण्टा रेफ्रिजेरेटरमा Resting को लागि राख्ने।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): म्यारिनेट गर्ने। Perform Marinating</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">म्यारिनेट गरिएको माछा अथवा मासुमा मरमसला समानरूपमा मिस्सिएको।म्यारिनेट गरिएको माछा अथवा मासुलाई न्यापिङ गरी कम्तिमा पनि ४५ देखि १ घण्टा रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>म्यारिनेटिङ (Marinating):</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयउपयोगविधि <p>मरमसला (Herbs and Spices):</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयकाममात्रा

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Bowl, मिजा ट्रे, रेफ्रिजेरेटर, काटेको माछा अथवा मासु, मेनु, मेनु अनुसारको मरमसला (Herbs and Spices), Gloves.

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- समय तापत्रम तथा मात्रामा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ढ डो बनाउने Prepare Dough

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई जोखेर आवश्यक परिमाणमा लिने।६. अर्को भाडामा मेनु अनुसारको रेजिङ्ग एजेन्ट, चिनी, नुनलाई दुध अथवा पानीमा घोल्ने।७. उक्त भाडामा जोखेर राखिएको पिठोलाई मिक्स गरेर नरम नहुन्जेल मुछ्ने।८. उक्त डोलाई कम्तिमा आधा घण्टा सम्म छोपेर उचित स्थानमा राख्ने।९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): डो बनाउने। Prepare Dough</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पिठो र अन्य सामग्री (रेजिङ्ग एजेन्ट, चिनी, नुन, दुध वा पानी) समानरूपमा मिसिएको।• नरम डो तयार भएको।• डोलाई न्यापिङ्ग गरी कम्तिमा आधा घण्टा रेस्टिङ्गमा राखिएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>डो (Dough):</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग• विधि <p>Raising Agent (फुलाउने तत्वहरू):</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग• सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Mixing Bowl, मिजा ट्रे, पिठो, रेजिङ्ग एजेन्ट, मेनु, चिनी, नुन, दुध अथवा पानी, Gloves. जोखे मेसिन, Wire Whisk

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ९ ग्रेभि तयार गर्ने Prepare Gravy

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.५ घण्टा = ४.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई कटिङ्ग गर्ने अथवा कटिङ्ग गरेर राखिएको सामग्रीहरू लिने।७. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूको पेष्ट बनाउने अथवा बनाएर राखिएको पेष्ट लिने।८. कारईमा तेल अथवा घ्यू गरम गर्ने।९. गरम तेलमा खडा मसलालाई फुन्त्याउने (Crackle गर्ने)।१०. मेनु बमोजिम चण्ड प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने।११. अदुवा, लहसुनको लेदो (Paste) र मसलाहरूलाई मिसाएर भुट्ने।१२. मेनु अनुसारको अन्य सामग्रीहरू मिसाएर कम्तिमा ४५ मिनेट हल्का आँचमा (Simmering) पकाउने।१३. तेल तैरिन थालेपछि प्रयोग गर्ने अथवा भण्डारण गर्ने।१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रेभि तयार गर्ने Prepare Gravy</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मेनु बमोजिमको ग्रेभि तयार भएको।• अदुवा, लहसुन र मरमसला भुट्टिए पछि सुगन्द आएको।• प्याज नडढेको।• स्वाद, वासन्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ग्रेभी (Grevy):</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग• विधि• तापक्रम <p>खडा मसला:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग <p>पेष्ट:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कराई, डाडु, मिजा Bowl, मिजा ट्रे, मेनु, मेनु बमोजिमको आवश्यक सामग्री, चुलो/ग्यास चुलो

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: १० सस तयार गर्ने Prepare Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.५ घण्टा = ४.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।</p> <p>६. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई कटिङ्ग गर्ने अथवा कटिङ्ग गरेर राखिएको सामग्रीहरू लिने।</p> <p>७. Bechamel सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. जति बटर गरम गरिएको हो त्यतिनै मात्रामा मैदा मिसाएर कलर परिवर्तन नहुने गरी भुट्टने (White Roux)।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार दुध मिसाएर चलाउदै प्याज, ल्वाङ्ग र तेजपत्ता राखी कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. सिजनिङ्ग (नुन, सेतो मरिचको धुलो र जाइफलको धुलो) स्वाद अनुसार राखि छान्ने (Strain गर्ने)।</p> <p>८. Veloute सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. जति बटर गरम गरिएको हो त्यतिनै मात्रामा मैदा मिसाएर हल्का खैरो कलरमा परिवर्तन हुने गरी भुट्टने (Blond Roux)।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार White stock मिसाएर चलाउदै कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. सिजनिङ्ग (नुन र मरिचको धुलो) स्वाद अनुसार राखि छान्ने (Strain गर्ने)।</p> <p>९. Espagonal सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. जति बटर गरम गरिएको हो त्यतिनै मात्रामा मैदा मिसाएर खैरो कलरमा परिवर्तन हुने गरी भुट्टने (Brown Roux)।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनु <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सस तयार गर्ने Prepare Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">मेनु बमोजिमको सस तयार भएको।स्वाद, वर्ण, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>सस (Sauce):</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारउपयोगविधि <p>Thickening Agent:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारउपयोग <p>Base/Stock:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयप्रकारउपयोग

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार stock मिसाएर चलाउदै कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. मेनु अनुसार ब्राउन कलर नभए सम्म Tomato Puree मिसाउने</p> <p>ड. सिजनिङ्ग (नुन र मरिचको धुलो) स्वाद अनुसार राखि छात्रे (Strain गर्ने)।</p> <p>१०. Tomato सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. चण्ड गरिएको लहसुन, प्याज, क्यारोट, सेलरी, तेजपत्ता राखि सौते (Saute) गर्ने।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार Tomato Concasse मिसाएर चलाउदै कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा १० मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. मेनु अनुसार Tomato Puree मिसाउने र कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>ड. सिजनिङ्ग (नुन र मरिचको धुलो) र वेसिल, ओरिगानो स्वाद अनुसार</p> <p>११. मायोनेज सस तयार गर्ने:</p> <p>क. ठुलो कचौरामा दुईवटा अण्डाको पहेको, चिनी, नुन, कागतीको रस, सेतो मरिचको धुलो, सस्यौँको ठुलो हालेर मिक्स गर्ने।</p> <p>ख. १/२ लिटर तेल लिएर थोपा थोपा तेल हाल्दै एक तर्फवाट Whisk लाई घुमाउने।</p> <p>ग. तेलको मात्रा बढाउदै Whisk गर्दै जाने।</p> <p>१२. मेनु बमोजिम खानासँग सर्भ गर्ने।</p> <p>१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सस प्यान, उडन स्पाचुला, रवर स्पाचुला, स्ट्रेनर, डाडु, मिंजा Bowl, मिंजा ट्रे, मेनु, मेनु बमोजिमको आवश्यक सामग्री, चुलो/ग्यास चुलो, Whisk

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थलऔजार तथा उपकरण साथै सामग्री ,हरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- सस बनाउदा तापक्रममा ध्यान दिनु पर्ने।

Module: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

Task: ११ Prepare Condiments/accompaniments कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यावहारिक ३ घण्टा = ४.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. मेनु साथै किचेन अर्डर (KOT) हेर्ने।६. मेनु अनुसार नविग्रिने खानाहरूको सूची बनाउने।७. सूची बनाएको खानाहरूको भेजिटेबल हो भने राम्रोसँग सफा तथा निर्मलीकरण गरेर त्यसलाई विभिन्न Shape and Size मा काट्ने।८. काटिएको भेजिटेबललाई अचार र अरु साना खाना बनाउने।९. खानाको प्रकृति अनुसार खानासँग सर्भ गर्ने।१०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Prepare Condiments/accompaniments कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मेनु तथा मुख्य खानासँग match भएको।• मुख्य खाना भन्दा फरक किसिमको Cooking Method प्रयोग भएको।• Nutritation Value भएको।• स्वाद, वर्ण, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Condiments/accompaniments:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग/उद्देश्य• विधि <p>Kitchen Order Ticket:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• उपयोग <p>Nutritation Value:</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• महत्व• उपयोग

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Knife, Mise-en-Place Tray, Bowl, Plate, Chopping Board,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

मोड्युल ६
तातो तथा चिसो पेय पदार्थ
Hot and Cold Beverage

मोड्युल ६: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage

विवरण (Description): यस मोड्युलमा मसाला दुध चिया तयार गर्ने, कफि तयार गर्ने, लस्सी तयार गर्ने र फ्रुट जुस तयार गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू मसाला दुध चिया तयार गर्ने, कफि तयार गर्ने, लस्सी तयार गर्ने र फ्रुट जुस तयार गर्ने सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> १. मसाला दुध चिया तयार गर्ने Prepare Masala Milk Tea २. दुध कफि तयार गर्ने Prepare Milk Coffee ३. लस्सी तयार गर्ने Prepare Lassi ४. फ्रुट जुस तयार गर्ने Prepare Fruit Juice
समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ४.० घण्टा = ६.० घण्टा

Module: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage
Task: १ मसाला दुध चिया तयार गर्ने Prepare Masala Milk Tea
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्यस्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. दिउरी वा केट्लीमा दुध राखी २ मिनेट उमाल्ने र अलग राख्ने। ६. दिउरी वा केट्लीमा पानी उमाल्ने। ७. चियापत्ती, ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेलको धुलो, तेजपत्ता, अदुवा राखी १ मिनेट उमाल्ने। ८. दुध राखी २/३ मिनेट उमाल्ने र आवश्यकता अनुसार चिनी राख्ने। ९. कप वा ग्लासमा सर्भ गर्ने। १०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल रेसिपि ग्राहकको आवश्यकता <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मसाला दुध चिया तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> सर्भ गरिएको कप वा ग्लास सफा भएको तातो सर्भ भएको। मसाला, दुध र चिनी सफा र ताजा र मात्रा ग्राहकको आवश्यकता अनुसार भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>चिया:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार गुणस्तर <p>मसाला दुध चिया:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय तयार गर्ने विधि <p>मसाला:</p> <ul style="list-style-type: none"> चियाको लागि प्रयोग हुने मसालाको प्रकार मसाला तयार गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

केट्ली, दिउरी, कप वा ग्लास, चम्चा, चिनि, दुध, पानी, मसाला (ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेलको धुलो, तेजपत्ता, अदुवा दालचिनी, चिया छात्रे, चुलो/ग्यास चुलो)।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत, कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।

Module: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage

Task: २ दुध कफि तयार गर्ने Prepare Milk Coffee

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. दिउरी वा केट्लीमा दुध राखी २ मिनेट उमाल्ने र अलग राख्ने।६. दिउरी वा केट्लीमा पानी उमाल्ने।७. ग्राहकको आवश्यकता अनुसार एउटा कप/भांडामा कफिको धुलो र २ देखि ४ चम्चा उमालेको पानी राखेर चम्चाको सहायताले कलर परिवर्तन नहुन्जेल र फिज नआउन्जेल घोट्ने।८. आवश्यकता अनुसार घोट्टेको कफिलाई सर्भ गर्ने कप/ग्लासमा राख्ने र माथीबाट उम्लेको दुध, उम्लेको पानी र चीनि ग्राहकको आवश्यकता अनुसार मिसाएर सर्वै घुल्ने गरी चलाउने।९. दुध राखी २ देखि ३ मिनेट उमाल्ने र आवश्यकता अनुसार चिनी राख्ने।१०. माथीबाट धुलो कफि अथवा चकलेटको धुलो छर्कने।११. तातातो दुध कफि कप वा ग्लासमा सर्भ गर्ने।१२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यस्थल• रेसिपि• ग्राहकको आवश्यकता <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): दुध कफि तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सर्भ गरिएको कप वा ग्लास सफा भएको• तातो सर्भ भएको।• दुध र चिनी सफा र ताजा र मात्रा ग्राहकको आवश्यकता अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>कफि:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• गुणस्तर• तयार गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

केट्ली, दिउरी, कप वा ग्लास, चम्चा, चिनि, दुध, पानी, धुलो कफि, चुलो/ग्यास चुलो।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।

Module: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage

Task: ३ लस्सी तयार गर्ने Prepare Lassi

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. Nuts लाई Roast गरी चप गर्ने।६. एउटा सफा ब्लेण्डर जगमा दही, ३० ग्राम खुवा, चिनी, आइस क्युब राखि सबै घुल्ने र फिज आउने गरी ब्लेण्ड गर्ने।७. सिसाको सफा ग्लासमा राख्ने८. लस्सीलाई बाँकी खुवा र चप गरेर राखेको Nuts ले गार्निस गरी सभ्र गर्ने।९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यस्थल• रेसिपि• ग्राहकको आवश्यकता <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): लस्सी तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सभ्र गरिएको ग्लास सफा भएको• क्रिम रङ्ग भएको।• सभ्रिङ्ग तापक्रम ग्राहकको चाहना बमोजिम भएको।• दही र चिनी सफा र ताजा र मात्रा ग्राहकको आवश्यकता अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>लस्सी:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• गुणस्तर• लस्सी तयार गर्ने विधि• लस्सी र महिमा भिन्नता

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

Glass, Grinder, Curd, Sugar, खुवा, Ice Cube, Dry Nuts, Pan, Spoon, Straw

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।

Module: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage

Task: ४ फ्रुट जुस तयार गर्ने Prepare Fruit Juice

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = १.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. फलफुललाई सफा गरी निर्मलिकरण गर्ने।६. जुसरमा राख्न मिल्ने गरी बोक्रा, गोडा, डाँठ हटाएर काट्ने।७. जुसरमा राखि जुस निकाल्ने।८. एउटा सफा ग्लासमा खन्याउने।९. आवश्यकता अनुसार गार्निश गरी सभ गर्न।१०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यस्थल• रेसिपि (KOT)• ग्राहकको आवश्यकता <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रुट जुस तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सभ गरिएको कप वा ग्लास सफा भएको• फलफुल ताजा, सफा प्रयोग गरिएको।• फलफुलका गोडाहरू नपिसिएको र फलको प्रकृति नाँस नभएको।• जुसमा फलफुल र फलफुलका गोडा साथै डाँठपात जस्तो पदार्थ नभेटिएको।• सर्भिङ तापक्रम ग्राहकको चाहना बमोजिम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>फ्रुट जुस:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• गुणस्तर• तयार गर्ने विधि <p>फ्रुट जुसर:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रयोग विधि• सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चक्र, चपिङ बोर्ड, Juicer, ग्लास, चम्चा, मौसम अनुसारको जुस बनाउन मिल्ने फलफुल, Bowl,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।

मोड्युल ७
पाक विधि
Cooking Methods

मोड्युल ७: पाक विधि Cooking Methods

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न पाक विधिहरू मध्ये बोइलिङ्ग, पोचिङ्ग, ब्लांचिङ्ग, स्टीमिङ्ग, स्टेवीङ्ग, ब्राइसिङ्ग, फ्राईङ्ग, रोष्टिङ्ग र ग्रिलिङ्ग विधि सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू पाक विधिहरू मध्ये बोइलिङ्ग, पोचिङ्ग, ब्लांचिङ्ग, स्टीमिङ्ग, स्टेवीङ्ग, ब्राइसिङ्ग, फ्राईङ्ग, रोष्टिङ्ग र ग्रिलिङ्ग विधिबाट खानाका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> १. बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling २. पोचिङ्ग गर्ने। Perform Poaching ३. ब्लांचिङ्ग गर्ने। Perform Blanching ४. स्टीमिङ्ग गर्ने Perform Steaming ५. स्टेवीङ्ग गर्ने Perform Stewing ६. ब्राइसिङ्ग गर्ने Perform Braising ७. फ्राईङ्ग गर्ने Perform Frying ८. रोष्टिङ्ग गर्ने Perform Roasting ९. ग्रिलिङ्ग गर्ने Perform Grilling
समय (Duration): सैद्धान्तिक ५.० घण्टा + व्यावहारिक २६.० घण्टा = ३१.० घण्टा

Module: पाक विधि Cooking Methods
Task: १ बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. डेक्चमा उमाल्न खोजिएको खाद्य सामग्री डुब्ने गरी राख्ने। ६. पानी उमाल्ने। (१०० डिग्री माथी) ७. खाद्य सामग्री सिकाको मद्दतले पाके/ नपाकेको चेक गर्ने। ८. खाद्य सामग्री पाके पछि जालीको सहायताले छान्ने। ९. Boil भएको खाद्य सामग्रीलाई रेसिपी/KOT/Menu बमोजिम उपयोग गर्ने/सर्भ गर्ने। १०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • रेसिपी/मेनु/KoT <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोइल (boil) गरिएको भेजिटेबल/खाद्य सामग्रीमा कलर र चमक भएको। • भेजिटेबल/खाद्य सामग्री पाकेको छ। • बोइल गरिएको भेजिटेबल/खाद्य सामग्री रेसिपी/अर्डर अनुसार तयार गरेको। 	<p>बोइलिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार • तापक्रम • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<ul style="list-style-type: none"> कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

डेक्की, स्टक पट, पानी, वाइलिङ्गको लागि तयार गरिएको खाद्य सामग्री, चुल्हो/ग्यास सेट, झाजर, छान्नेजाली

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: २ पोचिङ्ग गर्ने। Perform Poaching

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. देउरीमा पानी लिने।६. पानीमा नुन र भेनेगर राख्ने र सिमरिङ्ग गर्ने।७. अण्डा फुटाएर पहेलो भाग नविग्रने गरि कचैरामा राख्ने।८. सिमरिङ्ग पानीलाई एउटै दिशामा चम्चा/डाडुको सहायताले चलाउने।९. फुटाएको अण्डालाई सिमरिङ्ग पानीको विच भागमा पर्ने गरि खनाउने।१०. सिमरिङ्ग पानीमा १ मिनेट देखी २ मिनेट सम्म राख्ने।११. झाझरको सहायताले अण्डा निकाल्ने।१२. सफा प्लेटमा राखी सर्भ गर्ने।१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपि/मेनु/KoT <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पोचिङ्ग गर्ने। Perform Poaching</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पोचिङ्ग गरिएको अण्डाको पहेलो भाग छोपिएको।• पहेलो भाग तरल भएको।• सेतो भाग सफा भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>पोचिङ्ग</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• तापक्रम• विधि• ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

देउरी, पानी, पोचिङ्गको लागि तयार गरिएको खाद्य सामग्री, चुल्हो/ग्यास सेट, झाझर, छान्नेजाली, नुन, अण्डा, भेनेगर, प्लेट, Duster

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ३ ब्लांचिङ्ग गर्ने। Perform Blanching

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">आवश्यक जानकारी लिने।कार्यस्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।दिउरीमा तरकारी डुबने गरी पानी उमाल्ने।उम्लिएको पानीमा काटिएको तरकारीहरू ३० सेकेण्ड देखि २ मिनेट सम्म उमाल्ने। (१०० डिग्री भन्दा माथी)झाजरको सहायताले छानेर १ मिनेट सम्म चिसोपानीमा डुबाउने।तरकारी छानेर सफा भाँडामा खन्याउने र सुख्खा हुन दिने।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">कार्यस्थलरेसिपिग्राहकको आवश्यकता <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्लांचिङ्ग गर्ने। Perform Blanching</p> <p>मानक (Standard): ब्लान्च (Blanch) गरिएको भेजिटेबल/खाद्य सामग्रीहरू गाढा कलर र चमकमा छ।</p> <ul style="list-style-type: none">भेजिटेबल/खाद्य सामग्री नरम भएको।ब्लान्च गरिएको भेजिटेबल/खाद्य सामग्री रेसिपी/अर्डर अनुसार तयार गरेको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ब्लांचिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयविधिखाद्य सामग्रीको प्रकृति अनुरूप तापक्रम र समयको जानकारीध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

दिउरी (Sauce Pan), जाली, फ्रिजर, वरफ/चिसो पानी, काटिएको तरकारी, चुल्हो/ग्यास चुल्हो सेट, Duster

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ४ स्टिमिङ्ग गर्ने Perform Steaming

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक २.५ घण्टा = ३.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छुनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. स्टिमरको भाँडामा पानी बसाल्ने६. पानी उम्लिएपछि स्टिमरको विच भागलाई पानी माथि बसाल्ने। (१२० डिग्री भन्दा माथी)७. स्टिम गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थलाई स्टिमरमा राख्ने।८. स्टिमरलाई माथिबाट बिको लगाउने।९. खाना पाकेको/नपाकेको यकिन गर्ने।१०. पाकेको खानालाई रेसिपी बमोजिम उपयोग/सर्भ गर्ने।११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपी <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्टिमिङ्ग गर्ने Perform Steaming</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• स्टिम गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।• आकार नबिग्रिएको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>स्टिमिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• उपयोग• विधि• पाकेको/नपाकेको परीक्षण गर्ने तरिका• सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

स्टिमर, चुल्हो/ग्यास चुल्हो सेट, पानी, स्टिमिङ्ग गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ, सिंका, सर्भ गर्ने भाडा, रेसिपी, Duster, चिम्टा, पन्यू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- बाफले पोल्न सक्ने भएकोले सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ५ स्टिविङ्ग गर्ने Perform stewing

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक ३.५ घण्टा = ४.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. मासु र भेजिटेबललाई आवश्यक सानो साइजमा काट्ने।६. ग्यासमा प्यान बसाउने र आवश्यक तेल राख्ने।७. काटेको मासु र भेजिटेबललाई राखी खैरो कलर नहुने गरी भुट्ने।८. आवश्यक मरमसला र Liquid (Milk, Wine, Stock) राख्ने।९. कम आँचमा लामो समय सम्म छोपेर पकाउने।१०. खाना पाकेको/नपाकेको यकिन गरि आवश्यक ग्रेभी सहित सर्भ गर्ने।११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपी <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्टिविङ्ग गर्ने Perform stewing</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• स्टिविङ्ग गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।• स्टिविङ्ग गरिएको खाद्य पदार्थमा आवश्यकता अनुसार ग्रेभी भएको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>स्टिविङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• उपयोग• स्टिविङ्ग गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चुल्हो/ग्यास चुल्हो सेट, पानी, स्टिविङ्ग गर्ने गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ, सर्भ गर्ने भाडा, Duster, चिम्टा, पन्यू, Liquid (Milk, Wine, Stock)

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ६ ब्रेजिङ्ग गर्ने Perform Braising

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. मासु र भेजिटेबललाई आवश्यक साइजमा काट्ने।६. ग्यासमा प्यान बसाउने र आवश्यक तेल राख्ने।७. काटेको मासु र भेजिटेबललाई राखी खैरो कलर हुने गरी भुट्ने।८. आवश्यक मरमसला र Liquid (Milk, Wine, Stock) राख्ने।९. कम आँचमा लामो समय सम्म छोपेर पकाउने।१०. खाना पाकेको/नपाकेको यकिन गरि आवश्यक ग्रेभी सहित सर्भ गर्ने।११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपी <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्रेजिङ्ग गर्ने Perform Braising</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ब्रेजिङ्ग गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।• ब्रेजिङ्ग गरिएको खाद्य पदार्थमा आवश्यकता अनुसार ग्रेभी भएको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ब्रेजिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• उपयोग• ब्रेजिङ्ग गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चुल्हो/ग्यास चुल्हो सेट, पानी, ब्रेजिङ्ग गर्ने गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ, सर्भ गर्ने भाडा, Duster, चिम्टा, पन्यू, Liquid (Milk, Wine, Stock)

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ७ फ्राई गर्ने Perform Frying

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक ४ घण्टा = ४.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. फ्राई गर्नुपर्ने आवश्यक खाद्य वस्तुलाई आवश्यक मरमसला राखी मोल्ने।६. ग्यासमा कराइ बसाउने र खाद्यवस्तु आवश्यक तेल राखी तताउने।७. मोलेको खाद्यवस्तु तातेको तेलमा हाल्ने र खैरो कलर हुने गरी पकाउने।८. खाना पाकेको/नपाकेको यकिन गर्ने।९. पाकेको खानेकुरा आवश्यक औजार प्रयोग गरि सफा भाँडामा राख्ने।१०. पाकेको खानालाई सर्भ गर्ने।११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपी <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्राई गर्ने Perform frying</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• फ्राई गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• फ्राई गरिएको खाद्य पदार्थ Golden brown कलर भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>फ्राई:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• फ्राई गर्ने विधि <p>डिप फ्राई:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• महत्व• डिप फ्राई गर्ने विधि <p>स्यालो फ्राई:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• महत्व• स्यालो फ्राई गर्ने विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

ग्यास चुल्हो सेट, पानी, फ्राई गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ, सर्भ गर्ने भाडा, Duster, चिम्टा, झाझर, कराई, तेल, बाटा, थाल, पन्यू

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- फ्राई गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ८ रोस्टिङ गर्ने Perform Roasting

समय (Duration): सैद्धान्तिक १ घण्टा + व्यवहारिक ४ घण्टा = ५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. ओभन on गर्ने।६. खाद्यान्न को आवश्यकता अनुसार ओभन लाई प्रि-हिट गर्ने।७. रेसिपी अनुसार तयार गरिएको खानालाई ओभन ट्रेमा राख्ने।८. ट्रेमा राखेको खानालाई ओभनमा राखि बन्द गरि तापक्रम र समय निर्धारण गर्ने।९. दिइएको समय अनुसार खाना पाकेको/ नपाकेको यकिन गर्ने।१०. पाकेको खानेकुरा आवश्यक औजार प्रयोग गरि सफा भाँडामा राख्ने।११. पाकेको खानालाई सर्भ गर्ने।१२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपी <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>रोस्टिङ गर्ने Perform Roasting</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• रोस्टिङ गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• रोस्टिङ गरिएको खाद्य पदार्थ brown कलर भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>रोस्टिङ</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार <p>Oven</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• महत्व• प्रयोग गर्ने विधि• रोस्टिङ गर्ने विधि• रोस्टिङ गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पानी, फ्राई गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ, सर्भ गर्ने भाडा, **Duster**, चिम्टा, तेल, बाटा, थाल, Roasting Oven Set, पन्यू, Baking Gloves,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: पाक विधि Cooking Methods

Task: ९ ग्रीलिङ गर्ने Perform Grilling

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक ३.५ घण्टा = ४.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. Griller लाई on गर्ने।६. खाद्यान्नको आवश्यकता अनुसार Griller लाई प्रि-हिट गर्ने।७. रेसिपी अनुसार म्यारिनेट गरिएको खानालाई Griller मा राख्ने।८. खाद्यान्नको आवश्यकता अनुसार बास्टिड गर्ने।९. एकापट्टिको भाग पाकेपछि अर्कोपट्टि फर्काउने।१०. दिइएको समय अनुसार खाना पाकेको/ नपाकेको यकिन गर्ने।११. पाकेको खानेकुरा आवश्यक औजार प्रयोग गरि सफा भाँडामा राख्ने।१२. पाकेको खानालाई सर्भ गर्ने।१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• रेसिपी <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>ग्रीलिङ गर्ने Perform Grilling</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ग्रीलिङ गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• ग्रीलिङ गरिएको खाद्य पदार्थ brown कलर भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ग्रीलिङ:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार <p>Griller</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार• महत्व• प्रयोग गर्ने विधि <ul style="list-style-type: none">• ग्रीलिङ गर्ने विधि• ग्रीलिङ गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पानी, फ्राई गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ, सर्भ गर्ने भाडा, **Duster**, चिम्टा, तेल, बाटा, थाल, Griller Set, पन्यू, Glooves,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- कार्यस्थल, औजार तथा उपकरण साथै सामग्रीहरूको प्रयोग तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- उपकरण तथा औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

परियोजना कार्य
Project Work

परियोजना १

विवरण (Description): यस परियोजना कार्यमा, सेलरोटी तयार गर्ने, ग्रिन सलाद तयार गर्ने, क्वाटीको झोल बनाउने, भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्ने, जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्ने, सुख्खा तरकारी तयार गर्ने, ग्रिल चिकेन तयार गर्ने, र खिर बनाउने कार्यहरू समावेश गरिएका छन्।

परिणाम (Outcome): यस परियोजना सम्पन्न गरे पछि प्रशिक्षार्थीहरू सेलरोटी तयार गर्न, ग्रिन सलाद तयार गर्न, क्वाटीको झोल बनाउन, भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्न, जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्न, सुख्खा तरकारी तयार गर्न, ग्रिल चिकेन तयार गर्न, र खिर बनाउन सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. सेलरोटी तयार गर्ने
२. ग्रिन सलाद तयार गर्ने।
३. क्वाटीको झोल बनाउने।
४. भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्ने।
५. जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्ने।
६. सुख्खा तरकारी तयार गर्ने।
७. ग्रिल चिकेन तयार गर्ने।
८. खिर बनाउने।

समय (Duration): १० घण्टा

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. सेलरोटी तयार गर्ने। <ol style="list-style-type: none"> क. चामललाई धोई पखाली गरी सफा पानीमा राखेर १ रात भिज्न दिने र भिजेको चामललाई ब्लेण्डर वा मिक्सरमा पिन्ने अथवा चामलको पिठो लिने। ख. आवश्यक मात्रामा घ्यु, चिनी र ल्वाङ्ग सुकमेलको धुलो हालेर मुछ्ने। ग. आवश्यक मात्रामा पानी हाल्दै घोल तयार गरि केही समय छोडिदिने। घ. ताइमा तेल अथवा घ्यू तताउने। ङ. तातो तेलमा हातले अथवा सोलीको सहायताले ताइ (सेल पकाउने भाडो) मा गोलो हुने गरी खन्याउने। च. सिङ्गाको सहायताले हल्का चलाएर गोलो मिलाइराखे र एकातर्फ पाके पछि अर्को तर्फ पल्टाएर पाक्न दिने। छ. पाकेको सेलबाट केही बेर तेल तार्ने 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • औजार उपकरण सहितको भान्सा • रेसिपी: ४ जनाको लागि <p>परियोजना (Project):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेलरोटी तयार गर्ने • ग्रिन सलाद तयार गर्ने। • क्वाटीको झोल बनाउने। • भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्ने। • जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्ने। • सुख्खा तरकारी तयार गर्ने। • ग्रिल चिकेन तयार गर्ने। • खिर बनाउने। <p>मानक (Standard):</p> <p>सेलरोटी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • गोलाकार, ताजा, सफा, भिन्नसम्म पाकेको, चिल्लो नदेखिएको र तात्तातो सर्भ भएको। • सेलरोटी brown कलर भएको। 	<p>सेलरोटी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • तयारी विधि <p>ग्रिन सलाद:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • तयारी विधि <p>क्वाटी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • उमाने विधि • सामग्री Ingredients • पकाउने विधि • सर्भिङ्ग विधि। <p>भुटेको भात:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • भात पकाउने विधि • भुटेको भात तयार गर्ने विधि • सर्भिङ्ग विधि।

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>ज. सर्भ गर्ने।</p> <p>६. ग्रिन सलाद तयार गर्ने।</p> <p>क. रेसिपि अनुसारको मात्रामा फ्रेस भेजिटेवल (काँक्रो, मुला, गाजर, गोलभेडा लगायत स्थानीय स्तरमा उपलब्ध काँचो खान मिल्ने भेजिटेवल) लाई सफा पानीमा पोटास हालेर धुने पखाल्ने र पानी तर्काउने।</p> <p>ख. बोक्रा छिल्लन पर्ने भेजिटेवलको बोक्रा छिल्लने।</p> <p>ग. पातलो गोलाकार, चिरा अथवा ग्राहक/पाउनाको अर्डर अनुसारको साइजमा काट्ने।</p> <p>घ. सफा प्लेटमा सजाउने।</p> <p>ङ. हरियो धनिया, हरियो खुर्सानी र कागतीको टुक्राले सजाउने।</p> <p>च. ग्राहक/पाउनाको अर्डर बमोजिम चाट मसला र नुनलाई हल्का छर्केर सर्भ गर्ने।</p> <p>७. क्वाटीको झोल बनाउने।</p> <p>क. हल्का टुसा पलाएको क्वाटि गेडागुडीलाई राम्रोसँग केलाउने, धुने, पखाल्ने।</p> <p>ख. भिजाएको गेडागुडीलाई प्रेशर कुकरमा चाहिने मात्रामा पानी हाली चुलोमा बसाल्ने।</p> <p>ग. स्वाद अनुसार नून राखि पाक्ने गरी पकाउने।</p> <p>घ. एउटा छुट्टै भाडामा घ्यु अथवा तेल तताई केलाएको मेथी ज्वानो पड्काउने।</p> <p>ङ. मेथी ज्वानो हल्का खैरो बनाइ G.G paste राखे र पाकेको क्वाटीको झोलमा झान्ने।</p> <p>च. गरम गरम सुप Bowl मा राखे र हरियो धनियाले गर्निस गरी सर्भ गर्ने।</p> <p>८. भुटेको भात (Fry Rice) तयार गर्ने।</p> <p>क. घ्यु वा तेललाई कराईमा तताउने।</p> <p>ख. तातेको घ्यू वा तेलमा खुर्सानी र जीरालाई पड्काउने।</p> <p>ग. लहसुन, प्याज हालेर खैरो हुने गरी भुट्ने।</p>	<p>ग्रिन सलाद:</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा, सफा र उपलब्ध काँचो खान मिल्ने फ्रेस भेजिटेवलको उपयोग गरिएको। रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। <p>क्वाटीको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा, सफा र तात्तातो सर्भ भएको। रेसिपी बमोजिम तयार गरिएको। ज्ञान्दा मेथी, ज्वानो नडरेको। <p>भुटेको भात:</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा, सफा र तात्तातो (६० डिग्री सेन्टिग्रेड माथि) सर्भ भएको। रेसिपी अनुसार तयार गरिएको भातका डल्लाडुल्ली बाँकि नरहेको। बाहिरी तत्व नरहेको। आकर्षक तरिकाले सजाइएको <p>जिम्बुले ज्ञानको मासको दाल:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। जिम्बु, अदुवा, लहसुन नडरेको। तातो सर्भ गरिएको <p>सुख्खा तरकारी:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। जिम्बु, अदुवा, लहसुन नडरेको। तातो सर्भ गरिएको <p>ग्रिल चिकेन</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी अनुसार तयार गरिएको। Overcooked/Undercooked नभएको। <p>खिर:</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा र सफा देखिएको। 	<p>जिम्बुले ज्ञानको कालो दाल:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>सुख्खा तरकारी:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>ग्रिल चिकेन:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>ग्रिलर:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रयोग गर्ने तरिका <p>खिर:</p> <ul style="list-style-type: none"> खिर बनाउने विधि मात्रा र गुणस्तर सामग्री Ingredients मिश्रण प्रकृया। पस्कने विधि। भण्डारण तरिका।

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>घ. सानो टुक्रा पारी काटेको तरकारी वा मासु वा किमा आवश्यक मात्रामा राख्ने ।</p> <p>ङ. चिसो भातमा हल्का पानी छर्केर हातले भातको डल्लाहरू फुटाउने ।</p> <p>च. डल्ला फुटाईएको भातलाई कराईमा हालेर पनौले चलाएर केही समय भुट्ने ।</p> <p>छ. नून र आवश्यक मसला हालेर चलाउदै सबै भात मिसिने गरी पुरा तात्रे गरेर भुट्ने ।</p> <p>ज. तयार भएको भुटेको भातलाई अचार वा तरकारीसँग गार्निश गरी पस्कने ।</p> <p>९. जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्ने ।</p> <p>क. कालो दाललाई सफासँग केलाएर सफा पानीमा धुने पखाल्ने ।</p> <p>ख. सफा पानीमा करिव आधा घण्टासम्म भिजाएर राख्ने ।</p> <p>ग. रेसिपी अनुसार कराई अथवा प्रेसर कुकरमा पानी राखेर कालोदाललाई उमाल्ने ।</p> <p>घ. सानो आगो (कम आंच) मा छोपेर दाललाई पुरा पाक्न दिने ।</p> <p>ङ. स्वाद अनुसारको नून मिलाउने ।</p> <p>च. सानो दिउरीमा ध्यू तताउने र अदुवा, लहसुन, जिम्बु हालेर हल्का खैरो हुन दिने ।</p> <p>छ. पाकेको दाललाई झान्ने र चलाएर मिसाउने (टङ्का लगाउने) ।</p> <p>ज. भात वा रोटीसँग पस्कने ।</p> <p>१०. सुख्खा तरकारी तयार गर्ने ।</p> <p>क. मौसम अनुसारको ताजा तरकारीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>ख. सफा पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>ग. छिलेर क्युव टुक्रामा अलग अलग काट्ने ।</p> <p>घ. कराईमा तेल राख्ने र मेथी फुन्याउने ।</p> <p>ङ. काटेको प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>च. पिसेको अदुवा, लहसुन राख्ने र हल्का चलाएर काटेको सबै तरकारीहरू राखेर हल्का भट्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • बास्नादार भएको । • नटुक्रिएको र गुलियो स्वादमा भएको । • सेतो रङ्गमा देखिएको । • चामल पूर्णरूपमा पाकेको । 	

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>छ. स्वाद अनुसार नुन हालेर ४-५ मिनेट पकाउने र सबै मसला राखेर केहिबेर पकाउने।</p> <p>ज. गोलभेडा राखेर चलाउँदै मिसाउने।</p> <p>झ. हल्का पानी छर्केर बिकोले छोप्ने र पाक्न दिने।</p> <p>ञ. हल्का तेल छोड्न थालेपछि काटेको धनियाको पात छर्केर भात, चिउरा अथवा रोटीसँग पस्कने।</p> <p>११.ग्रिल चिकेन तयार गर्ने।</p> <p>क. चिकेन फिलेट (छाला र हड्डी नभएको कुखुराको मासु) लाई रेसिपी अनुसारको मात्रा र साइजमा तयार गर्ने।</p> <p>ख. कागतीको रस, सस्यु, स्वाद अनुसार नुन र मरिच राखेर राम्रोसँग मल्ने (marinate गर्ने)।</p> <p>ग. करिव एक घण्टा फ्रिजमा राख्ने।</p> <p>घ. ग्रिलरलाई राम्रोसँग तताउने।</p> <p>ङ. मासु टाँसिन्न नदिन हल्का तेल दल्ने।</p> <p>च. मासुलाई ग्रिलर माथि राखेर पकाउने र एका तर्फ अलि पाके पछि अर्को तर्फ पल्टाई-पल्टाई पकाउने। विच-विचमा आवश्यकता अनुसार तेल छर्कने।</p> <p>छ. हल्का खैरो भएपछि निकाल्ने र गार्निस गरी तात्तातो सभर्भ गर्ने।</p> <p>१२.खिर बनाउने</p> <p>क. एउटा बाक्लो डेक्चीमा दुधलाई उमाल्ने।</p> <p>ख. टाइचिन चामललाई धोई पखाली उम्लिएको दुधमा राख्ने।</p> <p>ग. सानो आँचमा ४५ मिनेट देखि १ घण्टा पकाउने।</p> <p>घ. पिसेको ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेल र चिनी राख्ने।</p> <p>ङ. दिउरीमा घ्यू तताई काजु, किसमिस, नरिवल फुराई उक्त खिरमा राख्ने।</p> <p>च. मसलालाई पूर्णरूपमा चलाएर मिश्रण गर्ने।</p> <p>छ. बाउलमा राखी सभर्भ गर्ने।</p> <p>१३.परियोजना कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p>		

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १५. परियोजना कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

ताई, बाँसको सिङ्गा, चिम्टा, चक्कु, कचौरा, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, प्रेसरकुकर, दिउरी, कराई, पनौ, डाडु, प्लेट, झाझर, जालीबाटा, ओखल, तावा, डेक्की सेट, चुलो/ग्यास चुलो, डस्टर, बाल्टि

सेलरोटीको लागि:

चामलको पिठो ४०० ग्राम, घ्यू ५ चम्चा ठुलो, ल्वाङ्ग सुकमेल घुलो २ ठुलो चम्चा, चिनी १५० ग्राम, तेल अथवा घ्यू डिप फ्राईको लागि,

ग्रिन सलादको लागि:

काँक्रो ५० ग्राम, गाजर ४० ग्राम, मुला ४० ग्राम, प्याज ४० ग्राम, हरियो खुर्सानी ४ वटा, भिडे खुर्सानी ४० ग्राम, लेटस १० पात, गोलभेडा ५० ग्राम,

काँक्रो, मुला, गाजर, गोलभेडा लगायत स्थानीय स्तरमा उपलब्ध काँचो खान मिल्ने भेजिटेबल रेसिपी अनुसार पोटास, नुन स्वाद अनुसार, मरिच

क्वाटीको लागि: भिजाएको क्वाटी - १०० ग्राम, नुन ३ ग्राम, घ्यू - २० ग्राम, प्याज - ४० ग्राम, हरियो खुर्सानी १ वटा, गोलभेडा ५० ग्राम, अदुवा लसुन - ५ ग्राम, मेथी/ज्वानो - २/२ ग्राम, बेसार, जिरा र धनिया धुलो - १० ग्राम, हरियो धनिया - ५ ग्राम,

भुटेको भातको लागि: भात २०० ग्राम, घ्यू/तेल ३० मि.ली, काटेको लसुन - १५ ग्राम, प्याज - ३० ग्राम, नुन ३ ग्राम, तरकारी ५० ग्राम, मासु ५० ग्राम, बेसार ३ ग्राम, हरियो धनिया - ५ ग्राम,

जिम्बुले झानेको मासको दाल: भिजाएको कालो दाल १०० ग्राम, जिम्बु ५ ग्राम, नुन ५ ग्राम, घ्यू ३० मि.लि, अदुवा लसुन ५/५ ग्राम, रातो सुकेको खुर्सानी ३ वटा, बेसार, जिरा र धनिया धुलो - १० ग्राम,

सुख्खा तरकारीको लागि: मिक्स तरकारी १०० ग्राम, तेल ४० मि.लि, मेथी २ ग्राम, प्याज ३० ग्राम, अदुवा र लसुन १० ग्राम, नुन ५ ग्राम, गोलभेडा ३० ग्राम, बेसार, जिरा र धनिया धुलो - १० ग्राम, हरियो धनिया - ५ ग्राम,

ग्रिल चिकेनको लागि: चिकेन २५० ग्राम, कागतीको रस ५ मि. लि, ससूर्यको तेल १० मि.लि, लसुन १० ग्राम, नुन ५ ग्राम, मरिच ३ ग्राम,

खिरको लागि:

दुध: १ लि., टाइचिन चामल: १०० ग्राम, चिनी: ५० ग्राम, घ्यू: १ टेबल चम्चा, (नरिवल, काजु, किसमिस): ६० ग्राम, (ल्वाङ्ग, सुकमेल, मरिच): १० ग्राम

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थल औजार तथा उपकरण साथै सामग्री ,हरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सरसफाइ तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- कार्यस्थल तथा खाद्य स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- चक्कु चलाउँदा हात काट्नबाट र आगोले पोल्नबाट बच्न होसियारी अपनाउने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

परियोजना २

विवरण (Description): यस परियोजना कार्यमा शिजनल फ्रुट जुस तयार गर्ने, अण्डाको पोच तयार गर्ने, मासको बारा तयार गर्ने, खसिको खुट्टीको झोल तयार गर्ने, ढिडो तयार गर्ने, दाल तड्का तयार गर्ने, झानेको साग तयार गर्ने, खसि लेदोबेदो तयार गर्ने, हलुवा तयार (मनभोग)गर्ने, र चुकाउनी तयार गर्ने कार्यहरू समावेश गरिएका छन्।

परिणाम (Outcome): यस परियोजना सम्पन्न गरे पछि प्रशिक्षार्थीहरू शिजनल फ्रुट जुस तयार गर्न, अण्डाको पोच तयार गर्न, मासको बारा तयार गर्न, खसिको खुट्टीको झोल तयार गर्न, ढिडो तयार गर्न, दाल तड्का तयार गर्न, झानेको साग तयार गर्न, खसि लेदोबेदो तयार गर्न, हलुवा तयार गर्न (मनभोग), र चुकाउनी तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. अण्डाको पोच तयार गर्ने।
२. मासको बारा तयार गर्ने।
३. खसिको खुट्टीको झोल तयार गर्ने।
४. ढिडो तयार गर्ने।
५. दाल तड्का तयार गर्ने।
६. झानेको साग तयार गर्ने।
७. खसि लेदोबेदो तयार गर्ने।
८. हलुवा तयार गर्ने। (मनभोग)
९. चुकाउनी तयार गर्ने।

समय (Duration): १०.० घण्टा

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. अण्डाको पोच तयार गर्ने। <ol style="list-style-type: none"> क. करिब ३ ईन्च गहिरो र ६ ईन्च पकाउने भाडामा पानी, नून, र भिनेगर हालेर उम्लन दिने। ख. आगो कम गरेर करिब ८० देखि ८५ से.ग्रे. सेल्सीयसको हाराहारी तापमा राख्ने। ग. पहेलो नफुट्ने गरी होसियारीपूर्वक अण्डालाई फुटालेर उक्त पानीमा राख्ने। घ. करिब २ देखि ३ मिनेट सम्म बिस्तारै पाक्न दिने। ङ. पाकेको अण्डालाई नफुट्ने गरी निकाल्ने। च. सर्भ गर्ने। ६. मासको बारा तयार गर्ने। <ol style="list-style-type: none"> क. छाँटा मासको दाललाई पखालेर सफा पानीमा करिब ६-८ घण्टा वा रातभरी भिजाएर राख्ने। ख. Grinder वा ओखलमा बाक्लो मसिनो हुने गरी पिस्ने। 	<p>अबस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • औजार उपकरण सहितको भान्सा • रेसिपी: ४ जनाको लागि <p>परियोजना (Project):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डाको पोच तयार गर्ने। • मासको बारा तयार गर्ने। • खसिको खुट्टीको झोल तयार गर्ने। • ढिडो तयार गर्ने। • चनाको फ्राइड दाल तयार गर्ने। • झानेको साग तयार गर्ने। • खसि लेदोबेदो तयार गर्ने। • हलुवा तयार गर्ने। (मनभोग) • चुकाउनी तयार गर्ने। <p>मानक (Standard):</p> <p>अण्डाको पोच:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तात्तातो सर्भ भएको। <p>मासको बारा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। 	<p>अण्डाको पोच:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • तयारी विधि <p>मासको बारा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • तयारी विधि <p>खसिको खुट्टीको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • पकाउने विधि • सर्भिङ्ग विधि। <p>ढिडो:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • पकाउने विधि • सर्भिङ्ग विधि। <p>दाल तड्का:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • पकाउने विधि • सर्भिङ्ग विधि।

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>ग. एउटा गहिरो बाटामा राखेर हातले एकनास हुने गरी करिब १० मिनेट सम्म चलाउने।</p> <p>घ. नुन, जीरा, धनिया, खुर्सानी, अदुवा, लहसुन राखि मोल्ने र छोपेर करिब आधा घण्टा राख्ने।</p> <p>ङ. भिजेको हत्केलामा करिब ५० ग्राम बारा मिक्स लिने र विचमा प्वाल गरेर बाराको आकार दिने र तातो तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी डिप फ्राई गर्ने वा तावामा पकाउने।</p> <p>च. तेल तार्ने।</p> <p>छ. सर्भ गर्ने।</p> <p>७. खसिको खुट्टीको झोल तयार गर्ने।</p> <p>क. हल्का टुसा पलाएको क्वाटि गोडागुडीलाई राम्रोसँग केलाउने, धुने, पखाल्ने।</p> <p>ख. खसिको खुट्टीलाई Dice आकारमा काट्ने।</p> <p>ग. प्रेसर कुकरमा तेल तताउने।</p> <p>घ. तातेको तेलमा तेजपात र सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने</p> <p>ङ. प्याज र खुट्टीलाई राखेर २ मिनेट सम्म भुटेर चलाउने।</p> <p>च. बेसार, मरिच, जाइफल, जीरा, लहसुन, अदुवा राखेर बास्ना आउने गरी भुट्टै चलाउने र काटेको गोल्भेडा मिसाउने।</p> <p>छ. पानी र स्वाद अनुदार नुन राखेर करिब १०-१२ सिटी लाग्ने गरी मध्यम आँचमा पकाउने।</p> <p>ज. आगो बन्द गरेर प्रेसरकुकरको हावा जान दिने।</p> <p>झ. कुकरको विको खोलेर चलाउने।</p> <p>ञ. खुट्टीमा रहेको मासुहरू नरम भएर पाकेको खसिको खुट्टीको झोलमा गरम मसला हालेर चलाउने र एक पल्ट उमाल्ने</p> <p>ट. नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने।</p> <p>ठ. तातो झोल र खसीको खुट्टीको टुक्रा सहित कचौरामा पस्कने।</p> <p>ड. हरियो धनियाले गार्निस गरेर सर्भ गर्ने।</p> <p>द. ढिडो तयार गर्ने।</p>	<p>खुट्टीको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी बमोजिम तयार गरिएको। ताजा, सफा र तात्तातो (६० डिग्री सेन्टिग्रेड माथि) सर्भ भएको। <p>ढिडो:</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा, सफा र तात्तातो (६० डिग्री सेन्टिग्रेड माथि) सर्भ भएको। रेसिपी अनुसार तयार गरिएको बाहिरी तत्व नरहेको र पिठोको डल्लाडुल्ली नरहेको। <p>दाल तड्का:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। तातो सर्भ गरिएको <p>ज्ञानको साग:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। साग हरियो रङ्गमा ताजा देखिएको तातो सर्भ गरिएको <p>खसि लेदोबेदो:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी अनुसार तयार गरिएको। Overcooked/Undercooked नभएको। बाक्लो लेदो भएको आकर्षक रातो रङ्ग देखिएको र तातो सर्भ भएको। <p>हलुवा (मनभोग):</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा र सफा देखिएको। बास्नादार भएको। पिठोको डल्लो नपरेको र नडरेको। <p>चुकाउनी:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी अनुसार तयार गरिएको। 	<p>ज्ञानको साग:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>खसि लेदोबेदो:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>हलुवा (मनभोग):</p> <ul style="list-style-type: none"> बनाउने विधि सामग्री Ingredients पस्कने विधि। <p>चुकाउनी:</p> <ul style="list-style-type: none"> खिर बनाउने विधि सामग्री Ingredients पस्कने विधि।

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>क. पिठोलाई जालीमा छान्ने। ख. कराईमा पानी उमाल्ने। ग. उम्लेको पानीमा घ्यु हालेर पग्लन दिने र हल्का पिठो छर्कने। घ. उम्लेको पानीमा विस्तारै पिठो हाल्दै काठको दाविलो चलाउँदै जाने। ङ. क्रमशः नविराईकन पिठो हाल्दै चलाउँदै दावोलोले मस्काउने। च. पिठोको डल्लो नहुने गरी मस्काएर मध्यम आँचमा ढिडोलाई पाकनदिने।</p> <p>९. दाल तड्का तयार गर्ने। क. सफासँग केलाएको चना दालमा पानी राखी एउटा सस्प्यान (भाँडा)मा उम्लन दिने। ख. नछोपिकन मध्यम आँचमा ८-१० मिनेटसम्म पाकन दिने। ग. विक्रो लगाएर सानो आँचमा आधा घण्टा सम्म पाकन दिने। घ. चुल्होबाट पाकेको दाल निकालेर चिसो हुन दिने। ङ. घोलेर लेदो बनाउने र आवश्यक पानी थपेर उम्लन दिने। च. सानो फ्राईप्यानमा घ्यू गरम गर्ने र गरम घ्यूमा चण्ड प्याज, जिरा दाना, लसुन र रातो खुर्सानीलाई खैरो हुने गरी भुट्ने। छ. पाकेको दलमा झानेर दाल तड्का तयार गर्ने र तातो तातो सर्भ गर्ने। ज. भात, नान वा रोटीसँग पस्कने।</p> <p>१०. झानेको साग तयार गर्ने। क. सागलाई सफासँग केलाउने। ख. सफा पानीमा धुने र पखाल्ने। ग. सागलाई मसिनो टुक्रा पार्ने। घ. पानी तर्काउने। ङ. कराईमा तेललाई तताउने र जिरा, सिंगो खुर्सानी र लहसुनलाई पड्काउने। च. सागलाई झान्ने र डाडुले चलाउने। छ. करिब ४-५ मिनेटसम्म पाकन दिने। ज. स्वाद अनुसार नुन मिलाउने र केही बेर पाकन दिने। झ. रोटी वा भातसँग पस्कने।</p> <p>११. खसि लेदोबेदो तयार गर्ने।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • आलु पुरा पाकेको तर नगलेको। • हल्का पहेलो दहीको देलो रहेको। • नुन र मसलाको स्वाद मिलेको। • बाहिरि तत्व नरनेको। 	

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>क. खसिको मासुलाई सफा गरेर एकनासको क्युब टुक्रा काट्ने।</p> <p>ख. कराईमा तेल राखेर गरम गर्ने।</p> <p>ग. तेजपातलाई पड्काउने र प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने तर डड्न नदिने।</p> <p>घ. अदुवा, लहसुन र अरु सबै मसलाहरू राखेर हल्का बास्ना आउने गरी पकाउने।</p> <p>ङ. काटेको गोलभेडा हालेर करिव २ मिनेट पकाउने।</p> <p>च. खसिको मासु हालेर चलाउने।</p> <p>छ. स्वाद अनुसार नुन हालेर मिसाउने र आवश्यकता अनुसार पानी हाल्ने र छोपेर मासुलाई बाक्लो लेदो (ग्रेभि) हुने गरी पाक्न दिने।</p> <p>ज. गरम मसला र टिम्बुर हालेर चलाउने।</p> <p>झ. काटेको हरियो धनियाले सजाउने।</p> <p>ञ. चिउरा, भात, ढिंडो वा रोटीसँग पस्कने।</p> <p>हलुवा (मनभोग) तयार गर्ने।</p> <p>क. कराईमा घ्यू तताउने।</p> <p>ख. घ्यू ताती सकेपछि सुजी हालेर विस्तारै चलाउने।</p> <p>ग. सुजी खैरो भएपछि चिनी पानीको घोल हालेर नबिराइकन चलाउने।</p> <p>घ. पाँच मिनेट जति घोटेर पकाउने।</p> <p>ङ. घ्यूमा फुन्याईएको ड्राई फ्रुट हालेर मिसाउने।</p> <p>च. तयार सुजीको हलुवालाई कचौरामा राखेर सर्भ गर्ने।</p> <p>१२. चुकाउनी तयार गर्ने।</p> <p>क. एउटा बाक्लो डेक्चीमा आलुलाई उमाल्ने।</p> <p>ख. पानी तर्काएर आलुलाई चिसो हुन दिने।</p> <p>ग. उसिनेको आलुको बोक्रालाई छिल्ले।</p> <p>घ. आलुलाई एकनासको क्युब टुक्रामा काट्ने।</p> <p>ङ. सफा बाटामा राखेर अरु बाँकी सबै सामग्रीहरू राखेर आलुलाई मल्ने।</p> <p>च. झान्नको लागि सानो फ्राईपिनमा तोरीको तेललाई तताउने।</p>		

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>छ. तातेको तेलमा हल्का खैरो हुने गरी मेथीलाई पड्काउने, खुर्सानी हाल्ने साथै बेसार हालेर आलुमा झान्ने।</p> <p>ज. मिसिने गरी सबै मोलेर पस्कने।</p> <p>झ. परियोजना कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>ञ. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>ट. परियोजना कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चक्र, कचौरा, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, प्रेसरकुकर, दिउरी, कराई, पनौ, डाडु, प्लेट, झाझर, जालीबाटा, ओखल, तावा, डेक्की सेट, चुलो/ग्यास चुलो, डस्टर, बाल्टि

अण्डाको पोचको लागि:

अण्डा २ वटा, पानी आवश्यकता अनुसार, भिनेगर १ चम्चा, नुन ट चिम्टी

बाराको लागि:

मासको दाल २०० ग्राम, हरियो खुर्सानी १ वटा, हरियो धनिया केही, जिरा पाउडर १/२ चियाचम्चा, लहसुन पिसेको १/२ चियाचम्चा, अदुवा १/२ चियाचम्चा, अदुवा १/२ चियाचम्चा, हिङ्ग १ चिम्टी, नुन स्वाद अनुसार, तेल तार्नको लागि

खसिको खुट्टीको झोलको लागि:

खसिको खुट्टी २ वटा, तेल ६० मिलिलिटर, तेजपत्ता २ वटा, प्याज मसिनो काटेको ५० ग्राम, गरम मसाला १ चिया चम्चा, लहसुन अदुवाको पेष्ट २ चम्चा, गोलभेडा ५० ग्राम मसिनो काटेको, बेसार १० ग्राम, जीरा धुलो १ चिया चम्चा, गेडा मरिच आधा चियाचम्चा, पानी १ लिटर, हरियो धनिया २ चम्चा, सुख्खा खोर्सानी ४ वटा, टिमुर १ ग्राम, जाइफल १ ग्राम

ढिडोको लागि:

पिठो २०० ग्राम, पानी १ लिटर, घ्यू २ चम्चा

दाल तड्काको लागि:

चना दाल २०० ग्राम, नुन स्वाद अनुदार, प्याज २ ठूलो चम्चा, लहसुन १ सानो चम्चा, अदुवा १ सानो चम्चा, बेसार १ चिम्टी, रातो सिङ्गो खुर्सानी २ वटा, घ्यू १० ग्राम, धनिया १ सानो चम्चा, तेजपत्ता २ वटा, जिरा १ सानो चम्चा, चना मसाला १ सानो चम्चा

झानेको सागको लागि:

रायोको साग ४०० ग्राम, तोरीको तेल २ ठूलो चम्चा, गेडा जिरा आधा चम्चा, सिङ्गो सुख्खा खुर्सानी ३ वटा, लहसुन काटेको १ चम्चा, नुन स्वाद अनुसार, अदुवा आधा चम्चा

खसि लेदोबेदोको लागि:

खसिको मासु-६०० ग्राम, तेल-४ चम्चा, तेजपात-२वटा, जिरा(पिसेको) १ चम्चा, खुर्सानी (पिसेको) १ चम्चा, अदुवा (पिसेको) १ चम्चा, लहसुन (पिसेको) १ चम्चा, बेसार १ चिया चम्चा, धनिया (पिसेको) १ चम्चा, प्याज काटेको

५० ग्राम, गोलभेडा काटेको ६० ग्राम, नुन स्वाद अनुसार, गरममसला आधा चियाचम्चा, टिम्बुर धुलो आधा चियाचम्चा, हरियो धनिया,

हलुवा (मनभोग) को लागि:

सुजी २०० ग्राम, घ्यू १०० ग्राम, घ्यू १०० ग्राम, चिनी १०० ग्राम, ड्राई फ्रुट १०० ग्राम, पानी आवश्यकता अनुसार

चुकाउनीको लागि:

आलु ४०० ग्राम, प्याज ३ चम्चा काटेको, दही १ कप, कागतीको रस २ वटा, भांगको धुलो १ चम्चा, खुर्सानी धुलो आधा चियाचम्चा, नुन स्वाद अनुसार, हरियो खुर्सानी २ वटा मसिनो काटेको (बियाँ रहित)

झान्नको लागि: तेल ३ चम्चा, मेथीको गेडा १ चियाचम्चा, हिङ्ग १ चिम्टीको आधी, सुख्खा खुर्सानी ४ वटा, बेसार आधा चियाचम्चा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थलऔजार तथा उपकरण साथै सामग्री ,हरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सरसफाइ तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- कार्यस्थल तथा खाद्य स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- चक्कु चलाउँदा हात काट्नबाट र आगोले पोल्नबाट बच्न होसियारी अपनाउने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

परियोजना ३

विवरण (Description): यस परियोजना कार्यमा, पुरी तयार गर्ने, साँदिको सुकुटी तयार गर्ने, गुन्द्रुकको झोल तयार गर्ने, खिचडी तयार गर्ने, मौसमी ग्रेभि तरकारी तयार गर्ने, तारेको माछा तयार गर्ने, सिकर्नी तयार गर्ने, चटनी तयार गर्ने कार्यहरू समावेश गरिएका छन्।
परिणाम (Outcome): यस परियोजना सम्पन्न गरे पछि प्रशिक्षार्थीहरू, पुरी तयार गर्न, साँदिको सुकुटी तयार गर्न, गुन्द्रुकको झोल तयार गर्न, खिचडी तयार गर्न, मौसमी ग्रेभि तरकारी तयार गर्न, तारेको माछा तयार गर्न, सिकर्नी तयार गर्न र चटनी तयार गर्न गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none"> १. पुरी तयार गर्ने। २. साँदिको सुकुटी तयार गर्ने। ३. गुन्द्रुकको झोल तयार गर्ने। ४. खिचडी तयार गर्ने ५. मौसमी ग्रेभि तरकारी तयार गर्ने। ६. तारेको माछा (Fish Fry) तयार गर्ने। ७. सिकर्नी तयार गर्ने। ८. चटनी तयार गर्ने।
समय (Duration): १० घण्टा

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. पुरी तयार गर्ने। <ol style="list-style-type: none"> क. सफा बाटाम आँटा, सुजी, तेल, नुन र पानी हालेर राम्रो सँग मुछेर पुरीको लागि डो (Dough) तयार गरि रेस्ट राख्ने। ख. डोलाई करिब ४० ग्राम बराबरको डल्ला बनाएर विभाजन गर्ने। ग. टेबलमा हल्का आँटा/मैदा छर्केर पातलो गोलाकार रोटी बेलने। घ. कराईमा घ्यू/तेल गरम गर्ने। ङ. बेलको रोटी/पुरीलाई तेलमा दुवै तर्फ ओल्टाई पल्टाई गर्दै खैरो हुने गरी तार्ने। च. पुरीलाई तरकारी (भाजी) सँग तातो सर्भ गर्ने। ६. साँदिको सुकुटी तयार गर्ने। <ol style="list-style-type: none"> क. सुकुटीलाई पानीमा भिजाएर राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • औजार उपकरण सहितको भान्सा • रेसिपी: ४ जनाको लागि <p>परियोजना (Project):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पुरी तयार गर्ने। • साँदिको सुकुटी तयार गर्ने। • गुन्द्रुकको झोल तयार गर्ने। • खिचडी तयार गर्ने • मौसमी ग्रेभि तरकारी तयार गर्ने। • तारेको माछा (Fish Fry) तयार गर्ने। • सिकर्नी तयार गर्ने। • चटनी तयार गर्ने। <p>मानक (Standard):</p> <p>पुरी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तात्तातो सर्भ भएको। • पुरीको मोटाई एकनास भएको। • गोलाकार भएको • पुरी पाकेको र फुलेको। 	<p>पुरी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • तयारी विधि <p>साँदिको सुकुटी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • तयारी विधि <p>गुन्द्रुकको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • पकाउने विधि • सर्भिङ्ग विधि। <p>खिचडी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • सामग्री Ingredients • पकाउने विधि • सर्भिङ्ग विधि। <p>मौसमी ग्रेभि तरकारी:</p>

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>ख. नरम भएपछि लामो मसिनो टुक्रामा काट्ने।</p> <p>ग. सफा बाटामा राख्ने।</p> <p>घ. अदुवा, लहसुन, हरियो खुर्सानी र प्याजलाई लामो मसिनो काटेर सुकुटी संगै बाटामा राख्ने।</p> <p>ङ. कागतीको रस, स्वाद अनुसार नुन, जीरा, खुर्सानी र तोरीको तेल सुकुटी रहेको बाटामा मलेर साध्ने।</p> <p>च. हरियो धनिया छर्केर चलाउने।</p> <p>७. गुन्द्रुकको झोल तयार गर्ने।</p> <p>क. गुन्द्रुकलाई सफासँग केलाउने।</p> <p>ख. गुन्द्रुक मन तातो पानीमा करिब ५ मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने।</p> <p>ग. गुन्द्रुकलाई चपिङ्ग बोर्डमा राखी मसिनो गरी काट्ने।</p> <p>घ. कराईमा ३ चम्चा तेललाई तताएर भटमासलाई भुटेर निकालेर राख्ने।</p> <p>ङ. सोही कराईमा बाँकी रहेको तोरीको तेल राखेर तताएर लसुन, जिरा र खुर्सानीलाई पड्काउने।</p> <p>च. गुन्द्रुकलाई राखेर चलाउने र बेसार, नुन र गोल्भेडा राखेर करिब ३ मिनेट सम्म पकाउने।</p> <p>छ. मनतातो पानी राखेर गुन्द्रुकलाई ५ मिनेट सम्म उमालेर पकाउने।</p> <p>ज. स्वाद अनुदार नुन मिलाउने।</p> <p>झ. भुटेर राखेको भटमासलाई गुन्द्रुकको झोलमा मिसाउने।</p> <p>ञ. तयार भएको गुन्द्रुकलाई कचौरामा राखी धनियाले सजाएर तात्तातो सर्भ गर्ने।</p> <p>८. खिचडी तयार गर्ने।</p> <p>क. दाल र चामललाई करिब ३० मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने।</p> <p>ख. प्रेसर कुकरमा घ्यू तताउने।</p> <p>ग. तातेको घ्यूमा जीराको दाना फुराउने, अदुवा र प्याज हालेर हल्का भुट्ने।</p> <p>घ. दाल चामलको पानी तर्काएर हाल्ने, बेसार नून, मरिचको धुलो राखेर चलाउने।</p> <p>ङ. पानी हाल्ने र चलाउदै उमाल्ने।</p>	<p>साँदैको सुकुटी:</p> <ul style="list-style-type: none"> तोरीको तेलको सुगन्ध रहेको। सुकुटी नरम भएको। रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम तयार तथा सर्भ भएको। <p>गुन्द्रुकको झोल:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी बमोजिम तयार गरिएको। गुन्द्रुक मसिनो पारी काटिएको र पाकेको। भटमास नडरेको र भुट्टिएको। वाहिरि तत्व नभएको। ताजा, सफा र तात्तातो (६० डिग्री सेन्टिग्रेड माथि) सर्भ भएको। <p>खिचडी:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी बमोजिम तयार गरिएको। पाकेको। तातो सर्भ भएको। <p>मौसमी ग्रेभि तरकारी:</p> <ul style="list-style-type: none"> ताजा, सफा र तात्तातो (६० डिग्री सेन्टिग्रेड माथि) सर्भ भएको। रेसिपी अनुसार तयार गरिएको। <p>तारेको माछा:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। तातो सर्भ गरिएको। <p>सिकर्नी:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको। सफा बाक्लो एकनासको मिश्रण भएको। <p>चटनी:</p> <ul style="list-style-type: none"> रेसिपी अनुसार तयार गरिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>तारेको माछा:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>सिकर्नी:</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय सामग्री Ingredients पकाउने विधि सर्भिङ्ग विधि। <p>चटनी:</p> <ul style="list-style-type: none"> बनाउने विधि सामग्री Ingredients

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>च. प्रेसर कुकरको बिको लगाउने। छ. करिब ५ देखि ७ सिटी सम्म पकाउने। ज. आगो निभाएर ५ मिनेट जति राखे। झ. कुकर खोलेर आवश्यकता अनुसार नूनको स्वाद मिलाउने। ञ. खिचडीलाई कचौरा(बाउल) मा राखी हरियो धनियाले सजाएर पस्कने।</p> <p>९. मौसमी ग्रेभि तरकारी तयार गर्ने।</p> <p>क. उपलब्ध भएका मौसमी तरकारीहरू जस्तै गाजर, काउली, हरियो सिमि, केराउ र आलुलाई एकनासको उपयुक्त टुक्राहरू काट्ने। ख. काटेको तरकारीहरूलाई अलग-अलग उम्लेको नून पानीमा उसिन्ने। ग. सफा कराहीमा घ्यू/तेल गरम गरेर चण्ड लहसुन, अदुवा र हरियो खुर्सानीलाई हल्ला भुट्ने। घ. बेसार, जीरा र खुर्सानीको धुलो हालेर चलाउने। ङ. मसिनो चण्ड काटेको गोलभेडा र नून हालेर हल्का ग्रेभि तयार गर्ने। च. उमालेर राखेको मौसमी तरकारीहरू सबै मिलाएर पकाउने। छ. स्वाद अनुसार नून र मसला मिलाउने। ज. मसिनो टुक्रा काटेको हरियो प्याज र भिँडे खुर्सानी राखेर चलाउने। झ. हल्का गरम मसाला राखेर चलाउने र केही वेर पकाउने। ञ. भात, नान वा रोटीसँग पस्कने।</p> <p>१०. तारेको माछा तयार गर्ने।</p> <p>क. ताजा सफा माछालाई रेसिपी अनुसारको उपयुक्त साईजमा लिने/काट्ने। ख. नून, मरिच, मष्टर्ड र कागतिको रस, ससूर्यको धुलो, पिसेको अदुवा लसुन, टिमूर र बेसन राखि माछा/टुक्राहरूलाई सबै तिर मल्ने। ग. करिब १ घण्टा फ्रिजमा राखे। घ. तेललाई १८० डि.से.को तापक्रममा कराइमा तेल तताउने। ङ. माछा/टुक्राहरूलाई सुनौलोखैरो हुने गरी तातो तेलमा Deep Fry गर्ने।</p>		

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>च. गार्निस गरेर कागतीसग सभ गर्नै।</p> <p>११.सिकनी तयार गर्ने।</p> <p>क. दहीलाई सफा कपडामा १ घण्टा झुण्ड्याउने र पानी तर्काउने।</p> <p>ख. रेसीपी अनुसार चिनी पानी उमालेर चास्नी तयार गर्ने र चिसो बनाउने।</p> <p>ग. झुण्ड्याईएको दही, चास्नी, ल्वागं,दालचिनी, सुकुमेलको धुलो सबैलाई एउटा बाटामा राखी राम्रोसँग फिट्ने।</p> <p>घ. Dessert cup मा राखि माथिबाट केसर, दालचिनी र काजु राखी सजाउने।</p> <p>ङ. खाना खाईसकेपछि स्वीटको रूपमा सभ गर्नै।</p> <p>१२. पुदीना चटनी तयार गर्ने।</p> <p>क. पुदिना/धनियाको पातहरू र हरियो खुर्सानीलाई सफासँग धुने, पखाल्ने र पानी तर्काउने।</p> <p>ख. पुदिना/धनिया र हरियो खुर्सानीलाई टुक्रा काट्ने।</p> <p>ग. लहसुन, अदुवा सफासँग छिल्ने।</p> <p>घ. ब्लेण्डरमा अथवा सिलबट्टामा काटेको पुदिना/धनिया, लहसुन, अदुवा र हरियो खुर्सानीलाई पिन्ने।</p> <p>ङ. कागतीको रस र आवश्यकता अनुसार पानी हालेर लेदो तयार गर्ने।</p> <p>च. स्वाद अनुसार नुन, दहि, चाटमसाला, मिलाउने।</p> <p>छ. रोटी, नाना, खाना सँग सभ गर्नै।</p> <p>१३.परियोजना कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१४.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१५.परियोजना कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चक्र, कचौरा, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, प्रेसरकुकर, दिउरी, कराई, पनौ, डाडु, प्लेट, झाझर, जालीबाटो, ओखल, तावा, डेक्की सेट, चुलो/ग्यास चुलो, इस्टर, बाल्टि

पुरी:

आँटा ५०० ग्राम, सुजी ५० ग्राम, तेल २ चम्चा, नून १ चिया चम्चा, पानी आवश्यकता अनुसार, तेल डिप फ्राईको लागि

साँदैको सुकुटी:

सुकुटी मटन/बफ ३०० ग्राम, अदुवा १ चम्चा लामो काटेको, लहसुन १ चम्चा लामो काटेको, हरियो खुर्सानी ५ वटा, कागतीको रस १ वटा, जीरा धुलो १ चियाचम्चा, खुर्सानी धुलो आधा चियाचम्चा, नून स्वाद अनुसार, भुटेको तोरिको तेल ५ चम्चा, प्याज ३० ग्राम काटेको, हरियो धनिया आधा कप

गुन्द्रुकको झोल:

कराई, डाडु, कचौरा, बाटा, चक्रु, चपिङ्ग बोर्ड

गुन्द्रुक ३० ग्राम, लहसुन मसिनो काटेको १ चम्चा, पानी १ लिटर, तोरिको तेल ५० मिलिलिटर, बेसार १ चियाचम्चा, गोलभेडा मसिनो काटेको ५० ग्राम, नून स्वाद अनुसार, खुर्सानी सुकेको ३ वटा, कालो भटमास ६० ग्राम, जिआको गेडा १ चिया चम्चा

खिचडी:

चामल १ कप, मुगंदाल १ कप, घ्यू ४ चम्चा, जीरा १ चियाचम्चा, प्याज मसिनो काटेको ३० ग्राम, अदुवा मसिनो काटेको १ चम्चा, नून स्वाद अनुसार, बेसार १ चियाचम्चा, मरिचको धुलो १ चिया चम्चा, ततो पानी ४ कप

मौसमी ग्रेभि तरकारी:

मौसमी तरकारी (जस्तै: गाजर ५० ग्राम, काउली ५० ग्राम, हरियो सिमी ५० ग्राम, हरियो केराउ ५० ग्राम), आलु १०० ग्राम, नून स्वाद अनुसार, घ्यू ३० ग्राम, लहसुन १० ग्राम, हरियो खुर्सानी २, गोलभेडा ५० ग्राम, भिँडे खुर्सानी ४ पिस, हरियो प्याज २० ग्राम, चसुकेको खुर्सानी ४ वटा

तारेको माछा:

माछा वा माछाको टुक्रा ६०० ग्राम, नून र मरिच स्वाद अनुसार, ससूर्यको धुलो १ चिया चम्चा, कागतिको रस २ वटा, तेल, पिसेको अदुवा लहसुन १० ग्राम, बेसन ६० ग्राम, टिमूर २ ग्राम

सिकनी:

दही आधा लिटर, पानी ५० मिलिलिटर, चिनी ५० ग्राम, क्रिम ५० मिलिमिटर, ल्वाङ्ग, सुकमेलको धुलो १ चियाचम्चा, दालचिनी २ ग्राम, केशर १/४ चिम्टी

पुदिनाको चटनी:

पुदिना/धनिया १०० ग्राम, हरियो खुर्सानी ३ वटा, लहसुन ४ पोटी, अदुवा सानो १ टुक्रा, कागती २ वटा, दही ५ चम्चा, खुर्सानी धुलो १ चम्चा, जीरा पाउडर १ चम्चा, चाटमसाला १ चम्चा, नून स्वाद अनुसार

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थलऔजार तथा उपकरण साथै सामग्री, हरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- व्यक्तिगत सरसफाइ तथा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- कार्यस्थल तथा खाद्य स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने।
- चक्रु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट बचन होसियारी अपनाउने।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू Tools, Equipment and Materials

(२० प्रशिक्षार्थीकोलागि)

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	सेफ क्याप (Chef Cap)	कटन	Pcs	२२
२.	सेफ कोट, पाइन्ट	कटन	Pcs	२२
३.	एप्रोन (Apron)	कटन	Pcs	२२
४.	पन्जा (Gloves)	रबर	Set	२२
५.	जुता (safety boot)	नचिप्लिने	Pair	२२
६.	सुरक्षा डस्ट माक्स (Safety dust mask)		Pcs	२२

औजार तथा उपकरण (Tools and Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	Kitchen Kit Bag		Pcs	22
२.	हँसिया/खुर्पी		Pcs	22
३.	दाउ		Pcs	१२
४.	चुलेसी		Pcs	1२
५.	खुकुरी, चक्रु		Pcs	22
६.	झिर		Pcs	22
७.	अचानो		Pcs	५
८.	पनौ/झाझर/डाडु		Pcs	22-22
९.	Chopping Board		Pcs	22
१०.	कराई/कुडे		Pcs	22
११.	कसौडी/तसला		Pcs	22
१२.	ताप्के/दिउरी		Pcs	22
१३.	प्रशरकुकर		Pcs	15
१४.	ओदान/चुलो		Pcs	22
१५.	थाल		Pcs	22
१६.	कचौरा		Pcs	22
१७.	गिलास		Pcs	22
१८.	हाडी		Pcs	5
१९.	सिन्का/कप्टेरा	आवश्यकता अनुसार		
२०.	ठेकी		Pcs	5
२१.	मदानी		Pcs	5
२२.	बाटा		Pcs	22
२३.	डेक्ची		Pcs	22
२४.	ताइ/प्यान/तावा		Pcs	
२५.	केट्ली		Pcs	5
२६.	ताउलो/खड्कलो		Pcs	5
२७.	वाल्डिन		Pcs	10

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
२८.	माना, पाथी		Pcs	5
२९.	करुवा/अंखोरा		Pcs	10
३०.	वेलना सेट		Pcs	22
३१.	सिलौटा/लोहोरो		Pcs	5
३२.	चिम्टा		Pcs	22
३३.	गाग्रो		Pcs	5
३४.	जांतो/ढिकी		Pcs	2
३५.	खल/ओखल		Pcs	10
३६.	दुना/बोता/टपरी	आवश्यकता अनुसार		
३७.	पेरुङ्को		Pcs	५
३८.	डाला/डाली		Pcs	५
३९.	चलना/नाङ्गलो		Pcs	१०
४०.	फिरफिरे		Pcs	५
४१.	चिया छात्रे		Pcs	१०
४२.	कोरेसो		Pcs	१०
४३.	चम्चा		Pcs	२२
४४.	काँटा		Pcs	२२
४५.	जालि बाटा		Pcs	५
४६.	पिलर		Pcs	२२
४७.	बाँसको कप्टेरो		Pcs	४

सामग्री (Materials)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	प्याज		के.जी	१०
२.	गोलभेडा	ठुलो	के.जी	५
३.	गोलभेडा	सानो	के.जी	१०
४.	आलु		के.जी	१०
५.	लसुन		के.जी	१
६.	अदुवा		के.जी	१
७.	मुला		के.जी	५
८.	गाजर		के.जी	६
९.	काक्रो		के.जी	५
१०.	काउली		के.जी	१०
११.	हरियो केराउ		के.जी	१
१२.	भेडे खुर्सानी		के.जी	१
१३.	कागती		के.जी	१
१४.	हरियो खुर्सानी		के.जी	१/२
१५.	हरियो धनिया		के.जी	१/२
१६.	सलाद पत्ता		कली	२
१७.	हरियो सिमी		के.जी	२
१८.	साग		के.जी	४

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१९.	पुदीना		कली	३
२०.	बन्दा		के.जी	५
२१.	नुन		के.जी	१
२२.	रातो सुकेको खुर्सानी		ग्राम	१००
२३.	खुर्सानी धुलो		के.जी	१/२
२४.	जिरा धुलो		के.जी	१/२
२५.	धनिया धुलो		के.जी	१/२
२६.	वेसार		के.जी	१
२७.	गरम मसला		के.जी	१/२
२८.	जिराको दाना		ग्राम	१००
२९.	धनियाको दाना		ग्राम	१००
३०.	मेथि		ग्राम	१००
३१.	ज्वानो		ग्राम	१००
३२.	टिमु		ग्राम	१००
३३.	मरिचको धुलो		ग्राम	२००
३४.	चामल		के.जी	८
३५.	चामल (ताइचिन)		के.जी	५
३६.	चिनी		के.जी	२
३७.	गेडागुडी (क्वाँटी)		के.जी	५
३८.	जिम्बु		ग्राम	२००
३९.	मासको दाल		के.जी	५
४०.	अण्डा		पिस	१००
४१.	रहरको दाल		के.जी	३
४२.	कोदोको पिठो		के.जी	५
४३.	लवाइ		ग्राम	२००
४४.	सुकमेल		ग्राम	२००
४५.	दालचिनी		ग्राम	२००
४६.	तेजपात		ग्राम	२००
४७.	अलैची		ग्राम	२००
४८.	केसर		ग्राम	५
४९.	सस्यु		ग्राम	१००
५०.	तेल		लिटर	१५
५१.	ध्यू		लिटर	३
५२.	काजु		के.जी	१/२
५३.	किसमिस		के.जी	१/२
५४.	नरिवल		के.जी	१
५५.	भेनेगर		बोतल	१
५६.	मासको छाँटा दाल		के.जी	३
५७.	सुजी		के.जी	३
५८.	तोरीको तेल		लिटर	२

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
५९.	वेसन		के.जी	१
६०.	चामलको पिठो		के.जी	४
६१.	सुकुटी		के.जी	५
६२.	गुन्द्रुक		के.जी	१
६३.	भटमास		के.जी	१
६४.	मुङ्ग दाल		के.जी	२
६५.	चाट मसला		ग्राम	२००
६६.	विरे नुन		ग्राम	१००
६७.	दुध		लिटर	१२
६८.	क्रिम		लिटर	२
६९.	दहि		लिटर	८
७०.	माछा		के.जी	६
७१.	चिकेन (लोकल)		के.जी	६
७२.	खसीको मासु		के.जी	४
७३.	खसीको खुट्टा		के.जी	३
७४.	आँटा		के.जी	३
७५.	तिल/भाङ्ग		ग्राम	२००
७६.	चुक/अमिलो		ग्राम	२००

आवश्यक स्टेसनरीहरू Stationery

पेशा: नेपाली कुजिन कुक Nepali Cuisine Cook
अवधि: १६० घण्टा
समूहको आकार: २० जना

क्र.सं.	विवरण	परिमाण	कैफियत
१.	इजेलबोर्ड र फ्लिपचार्ट पेपर	आवश्यकता अनुसार	
२.	इन्डेक्स फाईल	२ थान	३ ईन्च
३.	इरेजर	३ दर्जन	
४.	करेक्शन पेन	१ दर्जन	
५.	कैंची	१ थान	पेपर काट्ने
६.	क्याल्कुलेटर	१ थान	साइन्टिफिक
७.	ग्लु स्टिक	३ थान	
८.	डटपेन्/जेलपेन	४ दर्जन	
९.	नेपाली फाईल	१ दर्जन	फाईल तुना समेत
१०.	पन्चिड मेशिन	१ थान	
११.	पमनिन्ट मार्कर	१ दर्जन	
१२.	पिन बोर्ड र फल्यास कार्ड र पिन	आवश्यकता अनुसार	पिनबोर्ड पिन
१३.	पेन्सिल	३ दर्जन	
१४.	पेपर कटर	२ थान	१८ एम.एम.
१५.	पेपर कटर बोर्ड	१ थान	
१६.	फाइल	आवश्यकता अनुसार	
१७.	फोटोकपी पेपर	१ रिम/थान (५०० वटा)	A4/75 grm
१८.	फोटोकपी पेपर	आवश्यकता अनुसार	
१९.	बाइन्डिङ्ग टेप	१ थान	१ ईन्च
२०.	बोर्ड मार्कर	२ दर्जन	
२१.	रिङ्ग फाईल	४ थान	
२२.	सर्पनर ठुलो	२ थान	
२३.	साइन पेन	३ दर्जन	
२४.	सेलो टेप	२ दर्जन	
२५.	स्केच प्याड/कापी	२ दर्जन	
२६.	स्केल (१२ ईन्च)	२ दर्जन	
२७.	साईन्स प्राक्टिकल कपि	२ दर्जन	
२८.	स्टेप्लर मेशिन र पिन	२ थान	
२९.	हाईलाईट पेन	३ थान	
३०.	हाजिर कपी	१ थान	
३१.	हाइट बोर्ड (3X5feet)	१ थान	
३२.	डस्टर	२ थान	

पूर्वाधार तथा सुविधाहरू Infrastructure and Facilities

पेशा नेपाली कुजिन कुक Nepali Cuisine Cook
अवधि: १६० घण्टा
समूहको आकार: २० जना

क्र.सं.	मानक/विधि	सूचकाङ्क (अनिवार्य)	कैफियत
१.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेखे सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> • पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनी नियन्त्रणको व्यवस्था भएको कक्षाकोठा (२२ वर्ग मी.) • कामको प्रकृति अनुसार वयस्क तथा आवश्यकता अनुसार विशेष क्षमता भएका प्रशिक्षार्थीलाई सजिलोसँग बस्न र लेख्न मिल्ने फर्निचरहरू (कम्तिमा २० सेट) • स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता 	
२.	अभ्यासस्थल (प्रयोगशाला, कार्यशाला अथवा कार्यस्थल) र बस्ने तथा लेखे सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> • कामको प्रकृति अनुसार पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनी नियन्त्रणको व्यवस्था भएको अभ्यासस्थल (क्षेत्रफल कम्तिमा २२ वर्ग मी.) • स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता • प्रयोगात्मक अभ्यास गर्दा व्यक्ति पिच्छे सामग्रीहरू • सेतो पाटी अथवा इजेलबोर्ड/पिनबोर्ड र मार्कर/फ्लिपचार्ट पेपर/मेटाकार्ड 	
३.	पिउने पानीको व्यवस्था	पिउने पानीको पर्याप्त व्यवस्था भएको	
४.	शौचालयको व्यवस्था	महिला, पुरुष लगायत सबैको लागि सफा र व्यवस्थित शौचालयको व्यवस्था भएको	
५.	फायर एस्टिङ्गुइसर (Fire Extinguisher) र प्राथमिक उपचार बाकस	फायर इस्टिङ्गुइसर र प्राथमिक उपचार बाकसको व्यवस्था र सुलभ पहुँच भएको	
६.	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एक सेट व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण र आधारभूत औजार सहितको टुलबक्स • प्राथमिक उपचार किट बाकस • सुरक्षासँग सम्बन्धित दृष्यसामग्रीहरू 	
७.	प्रशिक्षक	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
८.	प्रशिक्षार्थी	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
९.	औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
१०.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सीपको प्रयोग	वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सीपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण (Industry exposure) को व्यवस्था गरिएको	
११.	मूल्यांकन	<ul style="list-style-type: none"> • सबै योजनाका लागि मूल्याङ्कन मानक • योजना अनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली 	

आभार Acknowledgements

यो पाठ्यक्रम निर्माण/परिमार्जन गर्न आफ्नो बहुमूल्य समय र विशेषज्ञता प्रदान गर्नु हुने उद्योग व्यवसाय, तालिम प्रदायक संस्था तथा अन्य निकायहरूका तपसिलमा उल्लेखित दक्षकर्मी/विशेषज्ञ प्रतिनिधिहरूप्रति यस प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।

क्र.सं.	नाम	संस्था/निकाय	सम्पर्क नं.
१.	Basu Dev Sedhai	Nayabasti, Kathmandu	९८४०३८६३६५
२.	Pawan Bhandari	Jaulakhel, Lalitpur	९८४२६८६८६५
३.	Ramesh Thapa	KHM	९८६१२८८०७३
४.	Ramkaji Rana	New Baneshwor	९८०८७४८९४१
५.	Ratna Bdr. Pulami	Purano Baneshwor, kathmandu	९८४९६६९७९१
६.	Santosh Shrestha	Hyatt Regency	९८४११९०५३८
७.	Santosh Thapa Magar	Kalimati, Kathmandu	९८०२३४००९१
८.	Sanu Bhai Sejwal	Excel Academy	९८६११६८०४२
९.	Saurav Parajuli	Sanothimi, Bhaktapur	९८६०७१२१४९
१०.	Suraj Thapa	Casino	९८४१४१६२३०

त्यसैगरी यो पाठ्यक्रम निर्माणमा शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, यूएनडिपी नेपाल तथा स्किल्स परियोजना, ब्रिटिश काउन्सिल द्वारा व्यवस्थित दक्षता परियोजना तथा युरोपियन यूनियनबाट प्राप्त प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि समेत प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।



Council for Technical Education and Vocational Training (CTEVT)

Madhyapur Thimi-17, Sanothimi, Bhaktapur, Nepal

P.O.Box No. 3546, Kathmandu, Tel#6630408, 6630769, 6631458,

Web: <http://www.ctevt.org.np>

Email: curriculum@ctevt.org.np, info@ctevt.org.np