

व्यावसायिक कुक

Professional Cook

१६९६ घण्टा अवधिको पाठ्यक्रम
(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा
सानोठिमी, भक्तपुर
२०८० (2023 AD)

विषय सूची

परिचय:	१
लक्ष्य:	१
उद्देश्य:	१
पाठ्यक्रम विवरण र संरचना:	१
पाठ्यक्रमको विशेषता:	१
तालिम अवधि:	१
लक्षित समूह:	१
लक्षित स्थान:	१
प्रशिक्षार्थी संख्या:	२
प्रशिक्षणको भाषा:	२
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:	२
प्रवेश मापदण्ड:	२
प्रशिक्षक (Trainer) को न्यूनतम योग्यता:	२
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थीको अनुपात:	२
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री:	२
प्रशिक्षण विधि:	२
कार्यगत तालिम:	२
प्रशिक्षार्थी मूल्यांकन:	३
प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:	३
प्रमाण-पत्र प्रदान:	३
सीप परीक्षणको व्यवस्था:	३
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:	३
पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:	४
पाठ्यक्रम संरचना (Curriculum Structure):	५
मोड्युल क्रम Module Sequence:	६
दक्षता सूची (Competency List):	७
खण्ड क मोड्युल १: परिचय Introduction	१७
खण्ड क मोड्युल २: पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य Occupational Safety and Health	१९
खण्ड क मोड्युल ३: आधारभूत कार्य (Basic Skills)	२९
खण्ड क मोड्युल ४- पाक विधि (Cooking Methods)	३६
खण्ड क मोड्युल ५: मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place	४८
मोड्युल: ६ खाद्य बस्तु (Food Commodity)	५९
सब मोड्युल ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता।	६०
सब मोड्युल ६.२ तरकारी (Vegetable)	८२
सब मोड्युल ६.३ गेडागुडी र दाल (Cereals and Pulses)	१०१
सब मोड्युल ६.४ : माछा तथा मासुहरू Meat and Fish	१०६
मोड्युल: ७ फाउन्डेसन अफ कुकिङ (Foundation Of Cooking)	१३५
सब मोड्युल ७.१ स्टक (Stock)	१३६
सब मोड्युल ७.२ सुप (Soup)	१४१
सब मोड्युल ७.३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स।	१६१
सब मोड्युल ७.४ स्न्याक्स (Snacks)	१९३

सब मोड्युल ७.५ सलाद र ड्रेसिड (Salad and Dressing)	२१४
सब मोड्युल ७.६ स्यान्डिच र बर्गर (Sandwich and Burger)	२३९
सब मोड्युल ७-७: ब्रेकफास्ट Breakfast	२४७
सब मोड्युल ७-८: बेकरिका परिकार Bakery Products	२७२
सब मोड्युल ७-९: Hot and Cold Beverage तातो तथा चिसो पेय पदार्थ.....	२९७
खण्ड ख मोड्युल १: प्रयोगात्मक गणित Applied Mathematics	३०४
खण्ड ख मोड्युल २: सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सीप Communication and Employability Skills	३०६
खण्ड ख मोड्युल ३: लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण Gender Equity and Social Inclusion	३१०
खण्ड ख मोड्युल ४: उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development	३१३
खण्ड ग: परियोजना Project Work	३१७
खण्ड घ: कार्यस्थल तालिम On the Job Training (OJT)	३२०
औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)	३२२
आवश्यक स्टेसनरीहरू Stationery	३२५
पूर्वाधार तथा सुविधाहरू Infrastructure and Facilities	३२६
आभार Acknowledgements	३२७

परिचय:

यो पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम (Competency-based Curriculum) हो। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षकहरूलाई सम्बन्धित पेशाको लागि आवश्यक पर्ने 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 आफुसँग 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 व्यावसायिक 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।
- कुक व्यवसायसँग परिचित हुन।
- पाकशाला, मेशिन औजार तथा कच्चा पदार्थको व्यवस्थापन गर्न।
- पाककलामा प्रयोग हुने सामानहरूको सुरक्षित प्रयोग तथा सामान्य मर्मत सम्भार गर्न।
- खानाका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न।
- व्यावसायिक योजना बनाउन।
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्न।
- सम्बन्धित व्यवसायमा देश भित्र रोजगारी तथा स्वरोजगारी सृजना गरी आयआर्जनको माध्यमबाट जिविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन।

पाठ्यक्रम विवरण र संरचना:

यो पाठ्यक्रम व्यावसायिक कुक (Professional Cook) ले सम्पादन गर्ने कार्यमा आधारित छ र उक्त कार्यहरूलाई विभिन्न मोड्युलहरूमा समावेश गरिएकोछ। यस पाठ्यक्रमले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्नो आवश्यकता र सहजता अनुरूपका मोड्युल/हरू मात्र अध्ययन गर्ने सुविधा पनि प्रदान गर्दछ। साथै यसमा व्यक्तिगत लगायत व्यावसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा, व्यावहारिक गणित, संचार तथा जीवनपयोगी सीप, लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशिकरण र उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी मोड्युल समेत समावेश गरिएका छन् (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:

यस पाठ्यक्रम अनुसार तालिमको अवधि कार्यगत (On-the-Job) तालिम सहित १६९६ घण्टा हुनेछ। जसमध्ये १२ हप्ता (५७६ घण्टा) कार्यगत तालिम अनिवार्य गरिएको छ।

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 वा अंग्रेजी वा आवश्यकता अनुसार दुवै हुन सक्ने छन्। यद्यपि, छलफल स्थानीय भाषामा र प्राविधिक शब्दावलीहरू (Technical Terminologies) अंग्रेजी मा पनि उल्लेख हुनेछन्।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:

तालिम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा ९०% पुगेको हुनु पर्नेछ अन्यथा प्रमाणपत्र पाउन योग्य मानिने छैन। पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका सम्पूर्ण सीपमा अभ्यास गरी दक्षता हासिल गरेको हुनुपर्नेछ।

प्रवेश मापदण्ड:

निम्न आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालिममा प्रवेश पाउनेछन्।

- न्यूनतम आधारभूत शिक्षा (८ कक्षा) उत्तीर्ण र १६ वर्ष उमेर पुगेका यस व्यावसायमा अभिरुचि राखे व्यक्तिहरू।
- संस्थाबाट संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण भएका व्यक्तिहरू।
(प्रवेश परीक्षा विद्यालय स्तरको भाषा, गणित र बिज्ञान विषयको आधारमा प्रश्नपत्र तयार गरी सम्बन्धित संस्थाले संचालन गर्नु पर्नेछ।)

प्रशिक्षक (Trainer) को न्यूनतम योग्यता:

- सम्बन्धित विषयमा डिप्लोमा तह वा सीप परीक्षण तह ३ उत्तीर्ण गरेको वा
- सम्बन्धित व्यावसायमा प्राविधिक एस.एल.सी वा सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा ५ वर्षको अनुभव भएको।
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण सम्बन्धी तालिम प्राप्त गरेको।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको।

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 नविनतम प्रशिक्षण विधिहरू प्रयोग गरिनेछ।

कार्यगत तालिम:

यो तालिम कार्यक्रममा संलग्न भएका प्रशिक्षार्थीहरूले २८ हप्ताको संस्थागत तालिम समाप्त गरी सकेपछि अनिवार्यरूपमा १२ हप्ताको कार्यगत तालिम (OJT) मा सहभागि हुनु पर्नेछ। कार्यगत तालिम अवधिमा अनिवार्य रूपमा सम्बन्धित संस्थाको नियम पालना गर्नु पर्नेछ। (OJT) प्रदायक संस्थालाई पूर्णरूपमा सन्तुष्टि प्रदान गरी कार्यगत तालिम सम्पन्न

गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई मात्र तालिम प्रदायक संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्न सक्नेछ। कार्यगत तालिम सम्बन्धी छुट्टै निर्देशिका तयार गरी लागु 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।
- सम्बन्धित संस्थाले सम्पूर्ण सीपमा अभ्यास गरेको प्रमाण पेश गर्नु पर्नेछ।

प्रशिक्षार्थी मूल्याङ्कन ग्रेड निर्धारण:

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)

प्रमाण-पत्र प्रदान:

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 व्यवस्था:

यो तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड पूरा गरेमा सम्बन्धित पेशाको तह २ को सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:

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 हाजिरी 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 टिभिडटी (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 समावेशिकरण र मानव अधिकार सम्बन्धी सीपहरूको समेत विकास र कार्यान्वयन हुने गरी कार्य गर्ने, गराउने।

पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको लागि सुझाव:

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

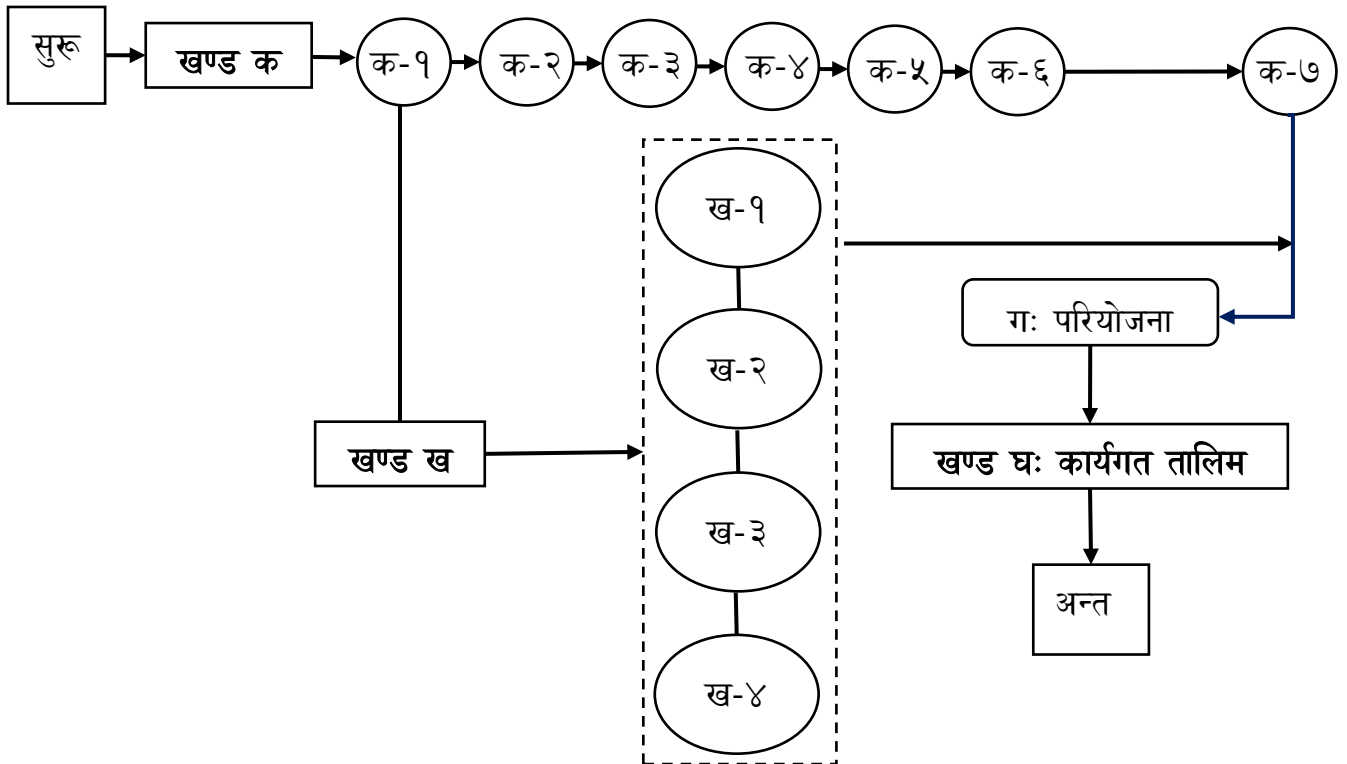
पेशा Occupation: व्यावसायिक कुक Professional Cook
समय (Duration): सैद्धान्तिक २३३.५ घण्टा + व्यावहारिक १४६२.५ घण्टा = १६९६ घण्टा

मोड्युल #	शिर्षक	स्वभाव	सैद्धान्तिक (सै)	व्यावहारिक (व्या)	जम्मा
खण्ड क	पेशागत मोड्युल (Occupation Specific Module)				
मोड्युल १	परिचय (Introduction)	सै	३०.०		३०.०
मोड्युल २	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य (Occupational Safety and Health)	सै + व्या	४.०	१२.०	१६.०
मोड्युल ३	आधारभूत कार्य (Basic Skills)	सै + व्या	५.०	९.०	१४.०
मोड्युल ४	पाक विधि (Cooking Methods)	सै + व्या	५.०	३०.०	३५.०
मोड्युल ५	पूर्व तयारि गर्ने (Mise-en-Place)	सै + व्या	७.०	२६.०	३३.०
मोड्युल ६	खाद्य वस्तुहरू (Food Commodities)	सै + व्या			
सब-मोड्युल ६-१	राईस, रोटी र पास्ता (Rice, Bread and Pasta)	सै + व्या	९.५	४९.५	५९
सब-मोड्युल ६-२	तरकारी हरू (Vegetables)	सै + व्या	९.५	३२.५	४२
सब-मोड्युल ६-३	गेडागुडि र दालहरू (Cereals and Pulses)	सै + व्या	२.०	११	१३
सब-मोड्युल ६-४	माछा तथा मासुहरू (Meat and Fish)	सै + व्या	१२.५	९०.५	१०३
मोड्युल ७	फाउन्डेसन अफ कुकिंग (Foundation Of Cooking)	सै + व्या			
सब-मोड्युल ७-१	स्टक (Stock)	सै + व्या	२.०	८	१०
सब-मोड्युल ७-२	सुप (Soup)	सै + व्या	१०	५०	६०
सब-मोड्युल ७-३	सस, ग्रेभि र डिप्स (Sauce, Gravy and Dips)	सै + व्या	१५.५	७९.५	९५.०
सब-मोड्युल ७-४	स्न्याक्स (Snacks)	सै + व्या	१०.०	७०.०	८०.०
सब-मोड्युल ७-५	सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)	सै + व्या	१२.०	४८.०	६०.०
सब-मोड्युल ७-६	स्यान्ड्विच र बर्गर (Sandwich and Burger)	सै + व्या	३.५	२४.५	२८.०
सब-मोड्युल ७-७	ब्रेकफास्ट (Breakfast)	सै + व्या	१२	५८	७०
सब-मोड्युल ७-८	बेकरिका परिकारहरू (Bakery Products)	सै + व्या	१२	७२	८४.०
सब-मोड्युल ७-९	हट एंड कोल्ड बेभरेज	सै + व्या	२.०	४.०	६.०
	जम्मा खण्ड क		१६३.५	६७४.५	८३८.०
खण्ड ख	साधारण मोड्युल (Generic Module)				
मोड्युल १	प्रयोगात्मक गणित (Applied Mathematics)	सै	३२.०	-	३२.०
मोड्युल २	सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सीपहरू (Communication and Employability Skills)	सै + व्या	२९.०	६६.०	९५.०

मोड्युल #	शिर्षक	स्वभाव	सैद्धान्तिक (सै)	व्यावहारिक (व्या)	जम्मा
मोड्युल ३	लैङ्गिक समानता र समावेशिकरण (Gender Equality and Social Inclusion)	सै + ब्या	६.०	१०.०	१६.०
मोड्युल ४	उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)	सै + ब्या सै + ब्या	३.०	११.०	१४.०
	जम्मा खण्ड ख	सै + ब्या	७०.०	८७.०	१५७.०
खण्ड ग: परियोजना कार्य		व्या		१२५.०	१२५.०
	जम्मा	सै + ब्या		१२५.०	१२५.०
जम्मा (खण्ड क+ख+ग)			२३३.५	८८६.५	११२०.०
खण्ड घ	कार्यगत तालिम (OJT) ४८ घण्टा प्रति हप्ताको दरले १२ हप्ता	व्या	-	५७६	५७६
	जम्मा (खण्ड क, ख, ग र खण्ड घ)		२३३.५	१४६२.५	१६९६.०
				जम्मा	१६९६.०

मोड्युल क्रम Module Sequence:

प्रस्तुत मोड्युल क्रमले पाठ्यक्रममा खण्ड क - मोड्युल १ बाट सुरु हुने खण्ड क मा ७ मोड्युलहरू र खण्ड ख मा ४ मोड्युलहरू छन् भनी संकेत गर्छ। मोड्युल क-१ पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू खण्ड क का अन्य मोड्युलहरूमा क्रमबद्ध रूपमा जान सक्नेछन्। खण्ड ख को मोड्युलहरू खण्ड क का मोड्युलहरू सँग सँगै समानान्तर रूपमा समानान्तर रूपमा आवश्यकता अनुसार लागू गर्न सकिनेछ। परियोजना मोड्युल खण्ड क र खण्ड ख सकिए पछि गराउन सकिनेछ। परियोजना मोड्युल सकिए पछि मात्र प्रशिक्षार्थीहरूलाई निर्धारित मापदण्ड बमोजिम कार्यगत तालिम (OJT) मा पठाउनु पर्नेछ। 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।



दक्षता सूची (Competency List):

यो पाठ्यक्रम अनुसार तालिम प्राप्त प्रशिक्षार्थीहरूले तालिमको अन्तमा निम्न कम्पिट्यान्सीहरूमा दक्षता हासिल गर्ने छन्।

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
	खण्ड क: पेशागत मोड्युल (Occupation Specific Modules)			
मोड्युल १	परिचय Introduction	३०	०	३०
मोड्युल २	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य (Occupational Safety and Health)	४	१२	१६
मोड्युल ३	आधारभूत कार्य (Basic Work)	५	९	१४
३.१	कार्यशालाको लेआउट तयार गर्ने।	१.०	२.०	३.०
३.२	प्रकाशको व्यवस्था गर्ने।	१.०	२.०	३.०
३.३	कच्चा पदार्थको व्यवस्था गर्ने।	१.०	२.०	३.०
३.४	औजारहरू भण्डारण गर्ने।	१.०	१.०	२.०
३.५	भान्साघरको सरसफाइ गर्ने।	१.०	२.०	३.०
मोड्युल ४	पाक विधि (Cooking Methods)	५.०	३०.०	३५.०
४.१	बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling	०.५	२.०	२.५
४.२	पोचिङ्ग गर्ने। Perform Poaching	०.५	२.५	३.०
४.३	ब्लान्चिङ्ग गर्ने। Perform Blanching	०.५	२.०	२.५
४.४	स्टिमिङ्ग गर्ने Perform Steaming	०.५	२.५	३.०
४.५	स्टेवीङ्ग गर्ने Perform Stewing	०.५	३.५	४.०
४.६	ब्राइसिङ्ग गर्ने Perform Braising	०.५	३.०	३.५
४.७	फ्राईङ्ग गर्ने Perform Frying	०.५	४.०	४.५
४.८	रोष्टिङ्ग गर्ने Perform Roasting	०.५	३.५	४.०
४.९	ग्रिलिङ्ग गर्ने Perform Grilling	०.५	३.५	४.०
४.१०	बेकिङ्ग गर्ने Perform Baking	०.५	३.५	४.०
मोड्युल ५	पूर्व तयारि गर्ने (Mise-en-Place)	७.०	२६.०	३३.०
५.१	Prepare requisition माग फाराम भर्ने	०.५	१.०	१.५
५.२	Perform Thawing थइन्ड गर्ने	०.५	२.०	२.५
५.३	Clean Food raw material कच्चा तरकारी/फलफुल सफा गर्ने	०.५	१.०	१.५
५.४	Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारीफलफुल काट्ने/	१.०	७.०	८.०
५.५	Perform Fish Cutting माछा काट्ने	१.०	३.५	४.५
५.६	Perform Meat Cutting मासु काट्ने	१.०	३.५	४.५
५.७	Perform Marinating म्यारिनेट गर्ने	०.५	२.०	२.५
५.८	Prepare Dough डो तयार गर्ने	१.०	३.०	४.०
५.९	Prepare Condiments/accompaniments कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने	१.०	३.०	४.०
मोड्युल ६	खाद्य बस्तुहरू (Food Commodities)	३३.०	१८५.०	२१८.०
सब-मोड्युल ६ -१	राईस, रोटि र पास्ता (Rice, Bread and Pasta)	९.५	४९.५	५९.०
६.१.१	सादा भात (Plain Rice) तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.१.२	काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
६.१.३	जिरा राईस (Jeera Rice) तयार गर्ने।	०.५	१.०	१.५

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
६.१.४	चिकेन बिरयानी (Chicken Biryani) तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
६.१.५	नान रोटी तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
६.१.६	चपाती तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.१.७	सि फुड पायला (Seafood Paella) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
६.१.८	रिसोतो (Risotto) तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.१.९	फ्राईड राईस (Fried Rice) तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.१.१०	पोलेन्ता (Polenta) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
६.१.११	क्यानेलोनी (Cannelloni) तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.१.१२	स्पागेटी बोलोग्नाईज (Spaghetti Bolognese) तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.१.१३	स्पागेटी कार्वोनारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.१.१४	Lasagna तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.१.१५	पेने नेपोलीटाना (Panne Napolitana) तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.१.१६	फेटुचिनी (Fetluccine Arabiata) अरबियता तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
६.१.१७	नासिगोरेड (Nasigoreng) तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.१.१८	रेभियोली (Ravioli) तयार गर्ने	०.५	३.५	४.०
६.१.१९	कोदोको ढिडो तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
सब-मोड्युल ६ -२	तरकारी (Vegetables)	९.५	३२.५	४२.०
६.२.१	Boil Vegetables तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.२	Vegetable Augratin तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.३	Saute Vegetable तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.४	Jacket Potato तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.५	Ratatouille तयार गर्ने।	१.०	१.५	२.५
६.२.६	Mashed Potato तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.७	Braised Vegetables तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.८	Palak Paneer तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.९	Vegetable Korma तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.१०	Vegrtables Kofta Curry तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
६.२.११	Alu Gravy Masala तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.२.१२	Began Ka Bharta तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.१३	Shahi Paneer तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.२.१४	Alu Dum तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.२.१५	Matar Paneer तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.२.१६	Vegetable Munchurian तयार गर्ने	०.५	३.०	३.५
६.२.१७	स्टर फ्राई Pak Choi तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
६.२.१८	Sweet and Sour Vegetable तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
सब-मोड्युल ६ -३	गेडागुडि र दालहरू (Cereals and Pulses)	२.०	११.०	१३.०

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
६.३.१	राज्जा करि तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
६.३.२	दाल फ्राई तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
६.३.३	दाल मखनि तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
६.३.४	दाल हिमालि तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
सब-मोड्युल ६-४	माछा तथा मासुहरू (Meat and Fish)	१२.५	९०.५	१०३.०
६.४.१	रोष्ट चिकेन बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२	ग्रिल चिकेन बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.३	Lamb Stew बनाउने।	०.५	४.०	४.५
६.४.४	Chicken Ala king बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.५	स्टफड चिकेन ब्रेष्ट बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.६	Grilled Pork Chop बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.७	Grilled Steak fillet mignon बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.८	Buff Strognoff बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.९	Pork Goulash बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.१०	Fish and Chips तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.४.११	Grilled Fish बनाउने।	०.५	४.०	४.५
६.४.१२	Baked Fish बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.१३	Fish meuniere बनाउने।	०.५	४.०	४.५
६.४.१४	Mutton Rogan Josh तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
६.४.१५	Chicken Butter Masala बनाउने।	०.५	४.०	४.५
६.४.१६	Chicken Tandoori बनाउने।	०.५	४.०	४.५
६.४.१७	Chicken Tikka Masala बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.१८	Chicken Barbeque wings बनाउने।	०.५	४.०	४.५
६.४.१९	Sweet and Sour Pork बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२०	चिकेन गार्लिक (Chicken Garlic) बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२१	Chicken Chilly बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२२	Chicken Sizzler बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२३	Chicken casetore बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२४	Sesame Chicken बनाउने।	०.५	३.५	४.०
६.४.२५	Sushi तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
मोड्युल ७	फाउन्डेसन अफ कुकिंग (Foundation Of Cooking)	७८.०	४१५.०	४९३.०
सब-मोड्युल ७-१	स्टक (Stock)	२.०	८	१०.०
७.१.१	भेजिटेबल स्टक तयार गर्ने।	०.५	१.०	१.५
७.१.२	White Stock तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.१.३	Brown stock तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
७.१.४	Fish Stock तयार गर्ने।	०.५	१.५	३.०
सब-मोड्युल ७-२	सुप (Soup)	१०	५०	६०.०

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
७.२.१	कन्जोमे सुप (Consomme Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.२	चिकेन ब्रोथ सुप (Chicken Broth Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.३	क्रिम अफ मसरुम सुप (Cream of Mushroom Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.४	मिनिस्ट्रोन सुप (Minestrone Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.५	जुकिनि बिस्क (Bisque) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.६	ग्याजप्याचो सुप (Gazpacho Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.७	मुलिगयातावानि सुप (Mulligatawany Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.८	खुट्टिको सोर्बा (Paya Sorba) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.९	आलु तामा (Alu Tama) को झोल तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१०	नुडल्स सुप (Noodles Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.११	वन्टन सुप (Wonton Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१२	स्विटकर्न सुप (Sweetcorn Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१३	टोमेटो एगड्रप सुप (Tomato Eggdrop Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१४	मनचाउ सुप (Manchow Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१५	तालुमिन सुप (Talumein Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१६	सीस्नुको सुप (Nettle Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१७	क्वाटिको सुप (Kwaty Ko Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१८	हट एण्ड सावर सुप (Hot and Sour Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.१९	टम यम सुप (Tom Yam Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.२.२०	गुन्द्रुकको सुप (Fermented Mustard Leaf Soup) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
सब-मोड्युल ७-३	सस, ग्रेभि र डिप्स (Sauce, Gravy and Dips)	१५.५	७९.५	९५.०
७.३.१	बेसामेल (Bechamel) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२	सुबिसे (Soubise) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.३	मोर्ने (Mornay) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.४	टोमेटो (Tomato) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.५	भेलुते (Veloute) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.६	सुप्रीम (Supreme) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.७	हलान्डाईज (Hollandaise) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.८	बियरनेज (Bearnaise) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.९	ब्राउन/ (Espagnol) सस् तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.३.१०	च्यासुर सस् तयार गर्ने। Prepare Chasseur Sauce	०.५	२.५	३.०
७.३.११	मसरुम (Mushroom) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१२	रेडवाइन (Red wine) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१३	लेमन बटर (Lemon butter) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१४	हट गारलिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१५	गोलभेडाको अचार तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१६	इम्लि (Tamarind) सस् (चटनि) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
७.३.१७	तिलको छोप तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१८	पिनट (Peanut) सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.१९	रेड ग्रेभि सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२०	व्हाईट ग्रेभि White Gravy तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२१	एलो ग्रेभि Yellow Gravy तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२२	ग्रीन ग्रेभि Green Gravy तयार गर्ने।	०.५	२.५	४.०
७.३.२३	ब्राउन ग्रेभि Brown Gravy तयार गर्ने।	०.५	३.५	३.०
७.३.२४	स्विट एण्ड सावर Sweet and sour सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२५	मञ्चुरियन Manchurian सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२६	सेचुवान Szechuan Sauce सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२७	टेम्पुरा -Tempura_ सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२८	लेमन Lemon सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.२९	माण्डारिन Mandarin सस् तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.३०	मिन्ट Mint चटनी तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.३.३१	नरिवल चटनी Coconut Chutney तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
सब-मोड्युल ७-४	स्न्याक्स (Snacks)	१०.०	७०.०	८०.०
७.४.१	Potato Croquette तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.२	चिजबल (Cheese Ball) तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.३	फिस फिङ्गर तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.४	मिटबल तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.५	मिनि सास्लिक तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.६	चिकेन नगेट तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.७	समोसा तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.८	हराभरा कबाब तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.९	आलु टिक्कि तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१०	फिस अमृतसरी तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.११	सिख कबाब तयार गर्ने Prepare Sikh Kabab	०.५	३.५	४.०
७.४.१२	चिकेन टिक्का तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१३	आलु चप तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१४	टेम्पुरा तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१५	चिकेन साते तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१६	स्प्रिङ्ग रोल तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१७	टाकोज तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१८	नाचोज तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.४.१९	वनटन तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
७.४.२०	छोयला तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
सब-मोड्युल ७-५	सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)	१२.०	४८ .०	६०.०
७.५.१	Ceaser dressing तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.२	Oriental vinaigrette dressing तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.३	Vinaigrette based dressing तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.४	Balsamic Vinaigrette dressing तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.५	Mayonnaise based dressing तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.६	Thousand Island dressing तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.७	कक्टेल् ड्रेसिङ(Cocktail Dressing)तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.८	Ceaser Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.९	Garden Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१०	Tossed green Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.११	Greek Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१२	Niscoise Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१३	Pasta Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१४	Russian Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१५	Waldorf Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१६	Caprese क्यापर्स Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१७	Chicken Hawaii salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१८	सोमताम (Somtam) Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.१९	कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.२०	चमन की चाट तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.२१	Rice- fin Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.२२	आलुको चुकौनी तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.२३	मिक्स अचार तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.५.२४	Couscous Salad तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
सब-मोड्युल ७-६	स्यान्ड्विच र बर्गर (Sandwich and Burger)	३.५	२४.५	२८.०
७.६.१	Chicken Sandwich तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.६.२	Vegetable Sandwich तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.६.३	Grill Sandwich तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.६.४	Club Sandwich तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.६.५	Vegetable burger तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.६.६	Ham Burger तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.६.७	Canapes तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
सब-मोड्युल ७-७	ब्रेकफास्ट (Breakfast)	१२	५८	७०.०
७.७.१	उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
७.७.२	पोच एग (Poached Egg) तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.७.३	स्कुर्याम्बल एग (Scrambled Egg) तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.७.४	अम्लेट (Omelette) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.५	प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
७.७.६	फ्रेन्च टोस्ट (French Toast) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.७	ह्याम, बेकन र ससेज (Ham, Bacon and Sausage) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.८	ह्यास ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
७.७.९	Baked Beans तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
७.७.१०	Lyonnise Potato तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.११	फ्रेस फ्रुट जुस तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
७.७.१२	ग्रिल टोमाटो तयार गर्ने।	०.५	१.०	१.५
७.७.१३	पोरिज/कर्नफ्लेकस तयार गर्ने।	०.५	१.५	२.०
७.७.१४	Fruit Platter तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.१५	पराठा तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
७.७.१६	पुरि तरकारी तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.७.१७	भाजि तयार गर्ने।	०.५	३.५	४.०
७.७.१८	डोसा तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
७.७.१९	उपमा तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.२०	बारा तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.७.२१	छोले तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.७.२२	भटुरे तयार गर्ने।	०.५	२.०	२.५
७.७.२३	ईडिल (Idly) तयार गर्ने।	०.५	२.५	३.०
७.७.२४	साम्बर तयार गर्ने।	०.५	३.०	३.५
सब-मोड्युल ७-८	बेकरिका परिकारहरू (Bakery Products)	१२	७२	८४.०
७.८.१	White Bread Loaf	०.५	३.०	३.५
७.८.२	Brown bread	०.५	३.०	३.५
७.८.३	French bread	०.५	३.०	३.५
७.८.४	Bread Rolls/sticks	०.५	३.०	३.५
७.८.५	Doughnuts	०.५	३.०	३.५
७.८.६	Croissant	०.५	३.०	३.५
७.८.७	Cinnamon Rolls	०.५	३.०	३.५
७.८.८	Cupcake/ Muffins	०.५	३.०	३.५
७.८.९	Danish	०.५	३.०	३.५

क्र.सं.	दक्षता (Competency)	समय घण्टा		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
७.८.१०	Fruit Cake	०.५	३.०	३.५
७.८.११	Puff Pastry	०.५	३.०	३.५
७.८.१२	Sweet Pastry	०.५	३.०	३.५
७.८.१३	Plain Cookies	०.५	३.०	३.५
७.८.१४	Chocolate Cookies	०.५	३.०	३.५
७.८.१५	Marble Cookies	०.५	३.०	३.५
७.८.१६	स्पन्ज केक बेस (सेतो+कालो)	०.५	३.०	३.५
७.८.१७	Apple Pie	०.५	३.०	३.५
७.८.१८	Chocolate Mousse	०.५	३.०	३.५
७.८.१९	Lemon Tarts	०.५	३.०	३.५
७.८.२०	Cream Caramel	०.५	३.०	३.५
७.८.२१	Gulab Jammon	०.५	३.०	३.५
७.८.२२	Rice pudding	०.५	३.०	३.५
७.८.२३	Jelabi/Jerry	०.५	३.०	३.५
७.८.२४	Fruit Salad	०.५	३.०	३.५
सब-मोड्युल ७-९	हट एंड कोल्ड बेभरेज (Hot & Cold beverage)	२.०	४.०	६.०
७.९.१	मसाला दुध चिया तयार गर्ने Prepare Masala Milk Tea	०.५	१.०	१.५
७.९.२	दुध कफि तयार गर्ने Prepare Milk Coffee	०.५	१.०	१.५
७.९.३	लस्सी तयार गर्ने Prepare Lassi	०.५	१.०	१.५
७.९.४	फ्रुट जुस तयार गर्ने Prepare Fruit Juice	०.५	१.०	१.५
	खण्ड ख: साधारण मोड्युल (Generic Modules)	७०.०	८७.०	१५७.०
मोड्युल १	प्रयोगात्मक गणित (Applied Mathematics)	३२.०	-	३२.०
मोड्युल २	सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सीपहरू (Communication and Employability Skills)	२९.०	६६.०	९५.०
मोड्युल ३	लैङ्गिक समानता र समावेशिकरण Gender Equality and Social Inclusion	६.०	१०.०	१६.०
मोड्युल ४	उद्यमशीलता विकास Entrepreneurship Development	३.०	११.०	१४.०
	खण्ड ग: परियोजना			
	परियोजना कार्य		१२५	१२५
	खण्ड घ: कार्यगत तालिम			
	कार्यगत तालिम हासिल गर्ने।		५७६.०	५७६.०
	जम्मा	२३१.०	१४७५.०	१६९६

खण्ड क: पेशागत मोड्युल
Part I (Occupation Specific Modules)

खण्ड क मोड्युल १
पेशागत परिचय
Occupational Introduction

खण्ड क 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, 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, प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू, खाद्य तथा पेय पदार्थ खरिद प्रकृया, भण्डारण विधि (Dry, Refrigerated, Frozen), अभिलेखिकरण विधि, तयारी खाना भण्डारण प्रकृया, नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरू को बारेमा जानकार हुनेछन्।

विषयबस्तु

१. पेशाको पृष्ठभूमी, परिभाषा, कार्यक्षेत्र, महत्व र सम्भावनाबारे जानकारी।
२. पर्यटनको परिचय, मत्व, हस्पिटालिटिको परिचय, महत्व, विशेषताहरूको बारेमा जानकारी।
३. भान्साकोठाको परिचय, प्रकार, सङ्गठनात्मक संरचना तथा कार्यहरू।
४. कुकिङको परिचय, उद्देश्य, प्रकारहरू र महत्वहरू।
५. पेशामा प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको परिचय तथा पहिचान।
६. खाद्य तथा पेय पदार्थ भण्डारण विधि (Dry, Refrigerated, Frozen) र अभिलेखिकरण विधि
७. किचनमा प्रयोग हुने प्राविधिक शब्दावलीहरू
८. तयारी खाना भण्डारण (Storage and Holding)
९. खानाका परिकारहरू र मात्रा (Food Courses and Portion size)
१०. कच्चा खाद्य पदार्थ (Food Commodities)
 - क. परिभाषा र प्रकारहरू
 - ख. गुणस्तर
 - ग. स्टोरेज
११. फाउन्डेशन अफ कुकिङ
 - क. स्टक, सुप, सस
 - ख. एकम्पनिमेन्ट र गार्निश
१२. मेनु (Menu)
 - क. परिचय र ख. प्रकार
 - ग. मेनु बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
१३. खाद्य चक्र (Food Preparation Cycle)
१४. न्युट्रिसन (Nutrition)
 - क. परिचय, प्रकार र महत्व
 - ख. Balance diet
१५. खाद्य स्वच्छता (Food hygiene)
 - क. परिचय र प्रकार
 - ख. फूड पोइजनिंग
 - ग. HACCP
 - परिभाषा र महत्व
 - चरण र सिद्धान्तहरू

समय (Duration): ३० घण्टा

खण्ड क-मोड्युल २
पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य
Occupational Safety and Health

खण्ड क 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">१. व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने Maintain Personal hygiene२. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने Use Personal Protective Equipment (PPE)३. कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Workplace safety४. औजार र उपकरणको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने Ensure Tools and Equipment safety५. आगलागी हुनबाट सुरक्षा गर्ने Protect from Fire Hazard६. प्राथमिक उपचार गर्ने Provide Basic First-aid Service७. कार्यस्थलको फोहर व्यवस्थापन गर्ने Manage Workplace Garbage
समय (Duration): सैद्धान्तिक ४ घण्टा + व्यावहारिक १२ घण्टा = १६ घण्टा

नोट: यो मोड्युलमा भएका ७ वटा कार्य मध्ये कार्यस्थल र कामको प्रकृती बमोजिम हुनसक्ने सम्भाव्य सुरक्षा खतराको आधारमा आवश्यक पर्ने कार्यहरूमात्र प्रशिक्षण गर्न गराउन सकिनेछ र बचेको समय अभ्यासमा लगाउन सकिनेछ।

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): व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी मापदण्ड</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">पेशाको लागि निर्धारित व्यक्तिगत सरसफाई मापदण्ड अपनाएकोसुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।	<p>व्यक्तिगत सरसफाई:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचय र आवश्यकतामापदण्डसरसफाई गर्न प्रयोग हुने सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग सम्बन्धी जानकारीग्रुमिङ (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)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने।३. काम गर्दा तोकिएको पोशाक लगाउने४. यस पेशाको लागि निर्धारण गरिएको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण संकलन गर्ने।५. कामको प्रकृति अनुसार निम्न तथा यस पाठ्यक्रमको व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सूचीमा उल्लेख गरिएका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।<ol style="list-style-type: none">क. नेत्र रक्षक उपकरण (Eye protectors)ख. श्रवण रक्षक उपकरण Hearing protectorsग. स्वासयन्त्र (Respiratory protector)घ. खुट्टा रक्षक उपकरण Footङ. हात रक्षक उपकरण Handच. टाउको रक्षक उपकरण Headछ. शरीर रक्षक कपडा Clothing६. कामको प्रकृति अनुसार कपाल नअल्झिने गरी व्यवस्थित गर्ने।७. कार्य समाप्त भए पछि प्रयोग गरिएका व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यस्थल• सम्बन्धित पेशाको लागि निर्धारित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको सूची र मापदण्ड <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): 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 गरिएको• सुरक्षा 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 प्रयोग• दुर्घटनाका कारणहरू• सुरक्षा र सावधानीहरू• उपकरणको सरसफाई विधि• उपकरणको 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 कसिसिएको 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 प्रष्ट 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 आगलागि 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।आगलागि हुनबाट सुरक्षा गर्न:<ul style="list-style-type: none">आगलागि सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड अध्ययन गर्ने।अत्याधिक प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थापन गर्ने।फायर सेफ्टी उपकरणको व्यवस्था गर्ने।फायर सेफ्टी उपकरण प्रयोग गर्ने तरिका अध्ययन गरी अभ्यास गर्ने।स्वास्थ्यको लागि हानिकारक 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">आगलागि सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्डफायर सेफ्टी उपकरण सञ्चालन सम्बन्धी म्यानुअल।कार्यस्थल <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आगलागि हुनबाट सुरक्षा गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">आगलागि सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड बमोजिम व्यवस्था भएको।सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>आगलागिबाट हुने क्षति न्यूनीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none">फायर सेफ्टी उपकरणहरूको पहिचान र प्रयोगआगलागि सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड र उपकरण सञ्चालन विधिकार्यस्थलमा प्रयोग हुने विभिन्न रसायनको परिचय, प्रकार र प्रयोगआगलागि हुनसक्ने कारणहरूआगलागि हुनबाट बच्ने उपायहरूआगलागिमा 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 आगलागि 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 पन्जा, 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 लठीले 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 माथि कपडा वा रुमालले बाँध्ने।रगत बग्न 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>फ्र्याक्चरको प्राथमिक उपचार</p> <ul style="list-style-type: none">फ्र्याक्चर 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/मापदण्डकार्यस्थलसिम्युलेटेड 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, महत्वप्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) मा रहने सामानहरूप्राथमिक उपचार गर्ने विधि<ul style="list-style-type: none">काटेको/घाउचोट लागेको, रगत बगेकोएलर्जी भएकोफ्र्याक्चर (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 काप्रो (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 ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादनको उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।४. कार्यस्थलबाट निस्कने फोहरमैलाको पहिचान गरी हानिकारक, रासायनिक, जैविक र अजैविक, फेरि प्रयोगमा ल्याउन (Recycle गर्न) सकिने, ठोस तथा तरल फोहरमैला छुट्याउने।५. फेरि प्रयोगमा ल्याउन सकिने फोहरमैलालाई फेरी प्रयोगमा ल्याउने अथवा सम्बन्धित ठाउँमा सुरक्षित ढुवानी गरी पठाउने।६. प्रज्वलनशील तथा हानिकारक 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।७. स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला स्रोतमै पृथक्करण गरी प्रशोधन तथा व्यवस्थापन गर्ने।८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सफा तथा निर्मूलिकरण गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।९. साबुन पानी/स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने।१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड• कार्यस्थल <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">• परिचय• पहिचान, प्रकार र स्रोत• हानिकारक, रासायनिक, जैविक, अजैविक र स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहरमैला व्यवस्थापन विधि• 3R's Principal• फोहरमैला व्यवस्थापन मापदण्ड र प्रचलित कानून• वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने उपायहरू• सुरक्षा 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 कानून

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

प्रज्वलनशील तथा हानिकारक फोहरमैला वातावरणमा खुल्ला छोड्नु हुँदैन।

खण्ड क मोड्युल ३
आधारभूत कार्य
(Basic Skills)

खण्ड क मोड्युल ३: आधारभूत कार्य (Basic Skills)

<p>विवरण (Description): यस सब-मोड्युलमा प्रशिक्षार्थीहरूले कार्यशाला व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यहरू सिक्ने छन्। जस अन्तर्गत कार्यशालाको लेआउट तयार गर्ने, प्रकाशको व्यवस्था गर्ने, कच्चा पदार्थको व्यवस्था गर्ने, औजारहरू भण्डारण गर्ने, सूचना तथा सावधानीका चिन्हहरू प्रयोग गर्ने, तयारी सामानहरू भण्डारण गर्ने, कार्यशालाको सरसफाइ गर्ने कार्यसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।</p>
<p>मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस सब-मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू कार्यशालाको लेआउट तयार गर्न, प्रकाशको व्यवस्था गर्न, कच्चा पदार्थको व्यवस्था गर्न, औजारहरू भण्डारण गर्न, सूचना तथा सावधानीका चिन्हहरू प्रयोग गर्न, तयारी सामानहरू भण्डारण गर्न र कार्यशालाको सरसफाइ गर्न सक्षम हुनेछन्।</p>
<p>कार्यहरू:</p> <p>कार्यशालाको व्यवस्थापन</p> <ol style="list-style-type: none">१. कार्यशालाको लेआउट तयार गर्ने।२. प्रकाशको व्यवस्था गर्ने।३. कच्चा पदार्थको व्यवस्था गर्ने।४. औजारहरू भण्डारण गर्ने।५. भान्साघरको सरसफाइ गर्ने।
<p>समय (Duration): सैद्धान्तिक ५.० घण्टा + व्यावहारिक ९.० घण्टा = १४.० घण्टा</p>

Module: ३ कार्यशालाको व्यवस्थापन गर्ने (Basic Skill)

Task: १. कार्यशालाको लेआउट तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = ३.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective/Learning Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।३. भन्साघरमा काम गर्न सुविधा हुने गरी कुन औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू कुन ठाउमा राख्ने भन्ने स्पष्ट संकेत कोर्ने।४. कच्चा पदार्थ तथा अन्य भण्डारण गर्ने स्थान प्रष्टसँग उल्लेख गर्ने।५. औजारहरू भण्डारण गर्ने स्थान प्रष्टसँग उल्लेख गर्ने।६. सोही अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू, भण्डारण कक्ष तथा अन्य स्थानमा पुग्नको लागि प्रष्टरूपमा बाटोको संकेत कोर्ने।७. बाटोको दायाँ बायाँ सुरक्षा रेखा प्रष्टरूपमा कोर्ने।८. कार्यशालामा सुरक्षा चिन्ह तथा सावधानीहरू कोर्ने।९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने।१०. प्रयोग गरिएका उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यशाला• नक्शा <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कार्यशालाको लेआउट तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू रहने स्थानहरू प्रस्ट रूपमा भएको।• कार्यशालामा सुरक्षा चिन्ह तथा सावधानीहरू प्रस्ट रूपमा भएको।	<ul style="list-style-type: none">• अभिन्यास (Layout)<ul style="list-style-type: none">○ परिभाषा○ आवश्यकता○ महत्व• योजनाको परिभाषा• भन्साघरमा प्रयोग हुने औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू जानकारी

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

सिसाकलम, कलम, ईरेजर, कागज, चक वा चुना, पंन्जा, नाप्ने टेप, डोरी र चुना राख्ने भाडो।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Module: ३ कार्यशालाको व्यवस्थापन गर्ने (Basic Skills)

Task: २. प्रकाशको व्यवस्था गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = ३.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective/Learning Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।३. कार्यशालामा काम गर्ने स्थानमा प्रकाश आवश्यकताको पहिचान गर्ने।४. कार्यशालामा प्राकृतिक र कृत्रिम प्रकाशको योजना गर्ने।५. कार्यशालामा कृत्रिम प्रकाश आवश्यक पर्ने स्थानमा आवश्यक वाटको चीम जडान गर्ने।६. कार्यशालामा प्राकृतिक प्रकाशको लागि छानामा Transparent Sheet राख्ने र झ्यालको खापामा साधारण सिसा जडान गर्ने।७. प्रकास पुग नपुग परीक्षण गर्ने।८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यशाला• नक्शा <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): प्रकाशको व्यवस्था गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यशालामा पर्याप्त रूपमा प्रकाशको व्यवस्था भएको।	<ul style="list-style-type: none">• प्रकाश (Layout)<ul style="list-style-type: none">○ परिभाषा○ प्रकार○ आवश्यकता○ महत्व• ट्रान्सपरेन्ट सिट र सिसाको प्रयोग सम्बन्धी जानकारी।

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

सिसाकलम, कलम, ईरेजर, स्केल, कागज, Transparent Sheet, सिसा, तार, होल्डर, काठ वा ल्पास्टिक ब्लक, पेचकस, स्वीच, रामो, करौती र चीम।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणाको प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थल साथै उपकरण औजार तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- विद्युतीय समाग्री तथा उपकरणहरू प्रयोग गर्दा बिपेश सावधानी अपनाउने।

Module: ३ कार्यशालाको व्यवस्थापन गर्ने (Basic Skills)

Task: ३. कच्चा पदार्थको व्यवस्था गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = ३.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective/Learning Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. कार्यशालामा काम गर्दा आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थहरूको सूची तयार गर्ने।३. कार्यशालामा प्रयोग गर्ने कच्चा पदार्थहरूको उत्पादन गर्ने कम्पनीहरूको सूची तयार गरी कम्पनी छनौट गर्ने।४. कच्चा पदार्थहरूको सूची अनुसार बजारमा दरभाउको संकलन गर्ने।५. कच्चा पदार्थहरू बलियो राम्रो र गुणस्तरीय कम्पनीको छनौट गर्ने।६. सूची अनुसारको कच्चा पदार्थहरूको खरीद गरी कार्यशालामा व्यवस्था गर्ने।७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यशाला• कच्चा पदार्थको सूची <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कच्चा पदार्थको व्यवस्था गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बलियो, राम्रो र गुणस्तरीय कच्चा पदार्थहरूको व्यवस्था गरिएको।	<ul style="list-style-type: none">• कच्चापदार्थ (Raw materials)<ul style="list-style-type: none">○ परिभाषा○ प्रकार○ आवश्यकता• विभिन्न कम्पनीको जानकारी।• बजार र दरभाउको संकलन गर्ने विधि• कच्चा पदार्थहरूको व्यवस्थापनको जानकारी

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

कलम, सिसाकलम, पेपर, कच्चा पदार्थको सुचि, बजार दरभाउ सुचि

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणाको प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थल साथै उपकरण औजार तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- तिखा तथा धारीला बस्तुहरू प्रयोग गर्दा बिपेश सावधानी अपनाउने।

Module: ३ कार्यशालाको व्यवस्थापन गर्ने (Basic Skills)

Task: ४. औजारहरू भण्डारण गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक १.० घण्टा = २.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective/Learning Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. भान्साघरमा काम गर्नको लागि प्रयोग गरिने औजार तथा उपकरणहरूको तथ्याङ्क संकलन गर्ने।३. भान्साघरमा भएको औजार उपकरणहरूको प्रयोग गर्न सकिने र नसकिने छुट्याउने।४. भान्साघरमा प्रयोगमा नआउने र जगेडा औजारहरूलाई छुट्याउने।५. भान्साघरमा औजार र उपकरणहरू भण्डार गर्ने स्थानको व्यवस्था मिलाउने।६. भान्साघरमा औजार र उपकरणहरू भण्डार गर्ने।७. औजार र उपकरण अनुसार उचित स्थानको व्यवस्था गर्ने।८. भान्साघरको जगेडा औजार र उपकरणहरूलाई उचित रूपमा भण्डारण गर्ने।९. भान्साघरमा भण्डारण गरिएको औजार तथा उपकरण चाहिएको बेलामा सजिलै प्राप्त हुने गरी राख्ने।१०. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• कार्यशाला• औजारहरूको सुची। <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): औजारहरू भण्डारण गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• आवश्यक भएको बेलामा सजिलै उपलब्ध हुने गरी सुरक्षित विधि ले भण्डारण गरिएको।	<ul style="list-style-type: none">• तथ्याङ्क जानकारी• जगेडा औजार र नियमित प्रयोग हुने औजारको जानकारी• भण्डारको जानकारी• औजारहरू भण्डारण गर्दा ध्याद दिनुगर्ने कुराहरू।

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

कलम, सिसाकलम, पेपर, कच्चा पदार्थको सुचि, बजार दरभाउ सुचि

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थल साथै उपकरण औजार तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- तिखा तथा धारीला औजारहरू प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने।

Module: ३ कार्यशालाको व्यवस्थापन गर्ने (Basic Skills)

Task: ५. भान्साघरको सरसफाइ गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १.० घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = ३.० घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective/Learning Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. आवश्यक जानकारी लिने।२. भान्साघरमा सरसफाई गर्नलाई आवश्यक सामानहरूको सूची तयार गर्ने।३. भान्साघरमा छरिएर रहेका औजारहरू र उपकरणहरू संकलन गर्ने।४. भान्साघरमा भएको औजारहरू र उपकरणहरू लाई सफा गर्ने।५. भान्साघरको औजार, उपकरणहरू र मेसिनलाई समय,समयमा मर्मत गर्ने।६. आवश्यकता अनुसार कार्यशालामा बढार्ने तथा पुच्ने।७. कार्यशालाबाट निस्किएका फोहोरहरू 3 R principle अनुसार बेगला बेगलै स्थानमा सुरक्षित तवरले जम्मा गर्ने।८. पानी तथा बिजुलि बत्तिको चुहावट निदान गर्ने।९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition): भान्साघर</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भान्साघरको सरसफाइ गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• भान्साघर सफा भएको।• भान्साघरबाट निस्किएका फोहोरहरू व्यवस्थित भएको।	<ul style="list-style-type: none">• सरसफाइ<ul style="list-style-type: none">○ परिचय○ विधि○ महत्व• फोहोर<ul style="list-style-type: none">○ परिचय○ प्रकार○ व्यवस्थापन विधि

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

कुचो, फोहोर राख्ने भाडा, फोहोर उठाउने भाडा, सरफ, सफा गर्ने ब्रुस, खिया हटाउने पदार्थ

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणाको प्रयोग गर्ने।
- कार्यस्थल साथै उपकरण औजार तथा सामग्रीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- तिखा तथा धारीला औजारहरू प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने।

खण्ड क मोड्युल ४
पाक विधि
(Cooking Methods)

खण्ड क मोड्युल ४- पाक विधि (Cooking Methods)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न पाक विधिहरू मध्ये मोईस्ट हिट विधि, ड्राई हिट विधि र फ्याट एण्ड ओइल विधि हरू अनतर्गत बोइलिङ्ग, पोचिङ्ग, ब्लांचिङ्ग, स्टिमिङ्ग, 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, स्टिमिङ्ग, स्टेवीङ्ग, ब्राइसिङ्ग, फ्राईङ्ग, रोष्टिङ्ग र ग्रिलिङ्ग विधिबाट खानाका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling
२. पोचिङ्ग गर्ने। Perform Poaching
३. ब्लांचिङ्ग गर्ने। Perform Blanching
४. स्टिमिङ्ग 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
१०. बेकिङ्ग गर्ने Perform Baking

समय (Duration): सैद्धान्तिक ५.० घण्टा + व्यावहारिक ३०.० घण्टा = ३५.० घण्टा

Module: ४ 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 ढुब्ने गरी राख्ने। ६. पानी उमाल्ने। (१०० डिग्री माथी) ७. खाद्य सामग्री सिंकाको मद्दतले पाके/ नपाकेको चेक गर्ने। ८. खाद्य सामग्री पाके पछि जालीको सहायताले छात्रे। 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। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<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। • वोइल गरिएको भेजिटेबल/खाद्य सामग्री रेसिपी/अर्डर अनुसार तयार गरेको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>बोइलिङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार • तापक्रम • विधि • ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

डेक्ची, स्टक पट, पानी, वाइलिङ्गको लागि तयार गरिएको खाद्य सामग्री, चुल्हो/ग्यास सेट, झाजर, छात्रेजाली

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: ४ 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 White भेनेगर राख्ने र सिमरिङ्ग गर्ने । ७. अण्डा फुटाएर पहेंलो भाग नफुट्ने गरी कचैरामा राख्ने । ८. सिमरिङ्ग पानीलाई एउटै दिशामा चम्चा/डाडुको सहायताले चलाउने । ९. फुटाएको अण्डालाई सिमरिङ्ग पानीको विच भागमा पर्ने गरी खनाउने । १०. सिमरिङ्ग पानीमा १ मिनेट देखी २ मिनेट सम्म पकाउने । 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 सेतो भागले छोपिएको । • पहेंलो भाग तरल भएको । • सेतो भाग सफा भएको । • चम्किलो सेतो 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, झाजर, छान्नेजाली, नुन, अण्डा, White भेनेगर, प्लेट, Duster, ससप्यान

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: ४ पाक विधि Cooking Methods**Task: ३ ब्लांचिङ 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"> 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. दिउरीमा तरकारी डुब्ने गरी पानी उमाल्ने। ६. उम्लिएको पानीमा काटिएको तरकारीहरू ३० सेकेण्ड देखि २ मिनेट सम्म उमाल्ने। (१०० डिग्री भन्दा माथी) ७. झाजरको सहायताले छानेर १ मिनेट सम्म चिसोपानीमा डुबाउने। ८. तरकारी छानेर सफा भाँडामा खन्याउने र सुख्खा हुन दिने। 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): ब्लांचिङ गर्ने। Perform Blanching</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्लांच (Blanch) गरिएको भेजिटेबल/खाद्य सामग्रीहरू गाढा कलर र चमकमा छ। • भेजिटेबल/खाद्य सामग्री नरम भएको। • उमालेर चिसाएको। • भेजिटेबल/खाद्य सामग्री रेसिपी/अर्डर अनुसार तयार गरेको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>ब्लांचिङ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • विधि • खाद्य सामग्रीको प्रकृति अनुरूप तापक्रम र समयको जानकारी • ध्यान 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: ४ 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)
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. स्टिमरको भाँडामा पानी बसाल्ने। ६. 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 जाँच 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • रेसिपी निर्दिष्ट कार्य (Task): स्टिमिङ्ग गर्ने Perform Steaming मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • स्टिम गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको। • आकार नगलेको। • रेसिपी बमोजिम तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	स्टिमिङ्ग: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • उपयोग • विधि • पाकेको/नपाकेको परीक्षण गर्ने विधि • 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: ४ 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 जाँच गरी 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।• लदरो लेदो 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: ४ 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 भेजिटेबललाइ 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 गरी 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, पन्थू, 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: ४ 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)
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 कराई 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 गरी 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन रेसिपी निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्राई गर्ने Perform frying	फ्राई: <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रकार फ्राई गर्ने विधि डिप फ्राई: <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्व डिप फ्राई गर्ने विधि स्यालो फ्राई: <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: ४ पाक विधि Cooking Methods**Task: ८ रोस्टिङ गर्ने Perform Roasting****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. 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 गरी तापक्रम र समय निर्धारण गर्ने। ९. दिइएको समय अनुसार खाना पाकेको/ नपाकेको जाँच गर्ने। १०. पाकेको खानेकुरा आवश्यक औजार प्रयोग गरी 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): 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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: ४ 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 बास्टिङ गर्ने।९. एकापट्टिको भाग पाकेपछि अर्कोपट्टि फर्काउने।१०. दिइएको समय अनुसार खाना पाकेको/ नपाकेको यकिन गर्ने।११. पाकेको खानेकुरा आवश्यक औजार प्रयोग गरी 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।• Grill sign देखिएको।• 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**, चिस्टा, 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।

Module: ४ पाक विधि Cooking Methods

Task: १० बेकिङ गर्ने Perform Baking

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 छुनौट 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 oven लाई प्रि-हिट गर्ने।७. रेसिपी अनुसार म्यारिनेट गरिएको खानालाई oven मा राख्ने।८. खाद्यान्नको आवश्यकता अनुसार बास्टिङ गर्ने।९. एकापट्टिको भाग पाकेपछि अर्कोपट्टि फर्काउने।१०. दिइएको समय अनुसार खाना पाकेको/ नपाकेको यकिन गर्ने।११. पाकेको खानेकुरा आवश्यक औजार प्रयोग गरी 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): गबेकिङ गर्ने Perform Baking</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• खाद्य पदार्थ पाकेको।• रेसिपी बमोजिम तयार भएको।• खाद्य पदार्थ brown कलर भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>बेकिङ:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• प्रकार <p>Oven</p> <ul style="list-style-type: none">○ परिचय○ प्रकार○ महत्व○ प्रयोग गर्ने विधि <ul style="list-style-type: none">• बेकिङ गर्ने विधि• बेकिङ गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी

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

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

खण्ड क मोड्युल ५
मिजां प्ला तयार गर्ने
(Prepare Mise-en-Place)

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

विवरण (Description): यस मोड्युलमा माग फाराम भर्ने, थइन्ङ गर्ने, कच्चा तरकारी/ फलफुल 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 तरकारी/ फलफुल काट्ने, तरकारी/ फलफुल 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 भर्ने२. Perform Thawing थइन्ङ गर्ने३. Clean Food raw material कच्चा तरकारी/फलफुल सफा गर्ने४. Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारीफलफुल काट्ने/५. Perform Fish Cutting माछा काट्ने६. Perform Meat Cutting मासु काट्ने७. Perform Marinating म्यारिनेट गर्ने८. Prepare Dough डो तयार गर्ने९. Prepare Condiments/accompaniments कन्डिमेन्टस/एकम्पनीमेन्टस तयार गर्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ७.० घण्टा + व्यावहारिक २६.० घण्टा = ३३.० घण्टा

Module: ५ 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। 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। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन/कक्षा कोठा • मेनु/KOT (Kitchen Order Ticket) • माग फारम <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): 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। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>माग फाराम:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • आवश्यकता • भर्ने तरिका <p>अभिलेख:</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • आवश्यकता • राख्ने विधि

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: ५ 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">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।न्यापिङ्ग र लेवलिङ्ग जाँचेर जमेको खाद्य सामग्री छुट्याउने।थइङ्ग गर्न पर्ने खाद्य सामग्रीलाई:<ul style="list-style-type: none">वरफ नपग्लिन्जेल सम्म धाराको पानी (Running water) मा डुवाएर राख्ने वा५ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम तापक्रम भएको रेफ्रिजेरेटरमा राखेर अथवाथइङ्ग (Defrost) बटम थिचेर माइक्रोवेभ ओभनमा राखेर थइङ्ग गर्ने।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।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 वरफ राम्ररी पग्लिएको।खानाको कलर, फ्लेवर, सेप, नविग्रिएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>थइङ्ग:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयआवश्यकताविधि

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

माइक्रोवेभ, रेफ्रिजेरेटर, गर्न पर्ने तरकारी अथवा फलफूल, 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 खाद्यवस्तुलाई पुनः फ्रिजमा नराख्ने।

Module: ५ 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)
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 छान्ने। ९. पखालेको पानी फ्याल्ने। १०. क्लोरिनको झोलमा 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): कच्चा तरकारी/फलफुल सफा गर्ने Clean Food raw material	कच्चा तरकारी/ फलफुलको सफाई: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • महत्व • विधि • उद्देश्य स्यानिटाइजर/रसायन: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार (Chlorine, Peroxide, Acid Anionic, Hydrogen Peroxide, Iodophorous) • महत्व • सावधानी

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

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

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: ५ मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place
Task: ४ 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)
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 फलफुललाई सफा गरी निर्मलिकरण गर्ने। ६. निर्मलिकरण गरिएको तरकारी अथवा फलफुललाई छाँटकाँट गर्ने। ७. छाँटकाट गरिएको तरकारी तथा फलफुललाई आवश्यकता अनुसार काट्ने। क. जुलियन कट काट्ने (१x१x२५) मि.मि. ख. जार्डिनियर (Jardinier) कट काट्ने (५x५x४५) मिलिमिटर ग. मेसिडोइन Macedoine कट काट्ने (५x५x५) मिलिमिटर घ. ब्रुनोइज Brunoise कट काट्ने (२x२x२) मिलिमिटर ङ. पेजाने Paysanne कट काट्ने square १० मिमि, triangle १० मिमि र circle 10 mm dia च. Batonette, Chiffonade, Fine Chop, Wedge कट काट्ने छ. Mince गर्ने ८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। ९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १०. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु/KOT (Kitchen Order Ticket) • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारी/फलफुल काट्ने	कटिङ्ग: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार तथा आकार • विधि • प्रकारका प्रयोग चक्कु: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार र प्रयोग चपिङ्ग बोर्ड: <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • प्रकार र प्रयोग
	मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • कटिङ्गमा एकरूपता भएको। • जुलियन कट काट्ने (१x१x४५) मिलिमिटर • जार्डिनियर (Jardinier) कट ५x५x४५ मिलिमिटर भएको। • मेसिडोइन Macedoine कट (५x५x५) मिलिमिटर भएको • ब्रुनोइज Brunoise कट (२x२x२) मिलिमिटर भएको • पेजाने Paysanne कट square १० मिमि, triangle १० मिमि र circle 10 mm dia भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	

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 र तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Module: ५ 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)
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 • Goujon १०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): माछा काट्ने Perform Fish Cutting मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • कटिङ्गमा एकरूपता भएको। • ब्लु चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	माछा कटिङ्ग: <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: ५ 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)
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. फ्रोजन मासु भए थड्ङ्ग गर्ने। ६. पेपर अथवा कपडाको टावेलले सुख्खा बनाउने। ७. सुख्खा भएको मासुलाई रेड चपिङ्ग बोर्डमा राख्ने। ८. मेनुमा उल्लेख भए बमोजिम: • स्लाइस वा डाइसमा काट्ने। • गोलाकारमा काट्ने। • किमा बनाउने। ९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): मासु काट्ने Perform Meat Cutting	मासु <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • विधि • प्रकार • भण्डारण
	मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • कटिङ्गमा एकरूपता भएको। • रेड चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग भएको। • किमा मसिनो गरी टुक्रा चपिङ्ग (Finely chopped) भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	

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

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

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: ५ 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)
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. कटिङ्ग गरेर राखेको माछा वा मासुलाई एउटा बावल (Bowl) मा मेनु बमोजिमको परिमाणमा लिने। ६. मेनु अनुसारको परिमाणमा मरमसलाहरू (Herbs and Spices) मिसाउने। ७. २-३ मिनेटसम्म पन्जा (Gloves) लगाएर मोल्ने ८. माछा वा मासुको आकार, प्रकार र मेनु बमोजिम न्यापिङ्ग (Wrapping) गरेर कम्तिमा पनि ४५ देखि १ घण्टा रेफ्रिजेरेटरमा Resting को लागि राख्ने। ९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। ११. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): म्यारिनेट गर्ने। Perform Marinating मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • म्यारिनेट गरिएको माछा अथवा मासुमा मरमसला समानरूपमा मिसिसिएको। • म्यारिनेट गरिएको माछा अथवा मासुलाई न्यापिङ्ग गरी कम्तिमा पनि ४५ देखि १ घण्टा लेबलिङ्ग • गरी रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	म्यारिनेटिङ्ग (Marinating): <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • उपयोग • विधि मरमसला (Herbs and Spices): <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • काम • मात्रा

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

Task: ८ 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 घोलने।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: ५ मिजां प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place
Task: ९. 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 भेजिटेवल हो भने राम्रोसँग सफा तथा निर्मलीकरण गरेर त्यसलाई विभिन्न Shape and Size मा काट्ने। ८. काटिएको भेजिटेवललाई 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।

खण्ड क मोड्युल ६
खाद्य बस्तु
(Food Commodity)

मोड्युल: ६ खाद्य बस्तु (Food Commodity)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न खाद्य बस्तु (Food Commodity) सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू खाद्य बस्तु (Food Commodity) तरकारी गेडागुडी, दाल, माछा तथा मासुहरू र राइस रोटि र पास्ताहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।
<ol style="list-style-type: none">१. राइस, रोटि र पास्ताका परिकारहरू तयार गर्ने।२. तरकारी का परिकारहरू तयार गर्ने।३. गेडागुडी र दालका परिकारहरू तयार गर्ने।४. माछा तथा मासुका परिकारहरू तयार गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ३३.० घण्टा + व्यावहारिक १८५.० घण्टा = २१८.० घण्टा

सब मोड्युल ६.१ राईस, रोटी तथा पास्ता।

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न पाक विधिहरू राईस, रोटी र पास्ता सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू पाक विधिहरू मध्ये बोइलिङ्ग, पोचिङ्ग, ब्लांचिङ्ग, स्टिमिङ्ग, स्टेवीङ्ग, ब्रइसिङ्ग, फ्राईङ्ग, रोष्टिङ्ग र ग्रिलिङ्ग विधिबाट खानाका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।
<ol style="list-style-type: none">१. सादा भात (Plain Rice) तयार गर्ने।२. काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao) तयार गर्ने।३. जिरा राईस (Jeera Rice) तयार गर्ने।४. चिकेन बिरयानी (Chicken Biryani) तयार गर्ने।५. नान रोटी तयार गर्ने।६. चपाती तयार गर्ने।७. सि फुड पायला (Seafood Paella) तयार गर्ने।८. रिसोतो (Risotto) तयार गर्ने।९. फ्राईड राईस (Fried Rice) तयार गर्ने।१०. पोलेन्ता (Polenta) तयार गर्ने।११. क्यानेलोनी (Cannelloni) तयार गर्ने।१२. स्पागेटी वोलोग्नाईज (Spaghetti Bolognese) तयार गर्ने।१३. स्पागेटी कार्वोन्नारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने।१४. लजाने (Lasagna) तयार गर्ने।१५. पेने नेपोलीटाना (Panne Napolitana) तयार गर्ने।१६. फेटुचिनी (Fetluccine Arabiata) अरबियता तयार गर्ने।१७. नासिगोरेड (Nasigoreng) तयार गर्ने।१८. रेभियोली (Ravioli) तयार गर्ने१९. कोदोको ढिंडो तयार गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ९.५ घण्टा + व्यावहारिक ४९.५ घण्टा = ५९.० घण्टा

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १ : सादा भात (Plain Rice) तयार गर्ने।
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चामललाई नाइलोमा राखि केलाउने ७. केलाएको चामललाई पानीले पखालेर करिब ८ देखि १० मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने। ८. भाँडामा पानी चामल भन्दा २/३बढि राख्ने। ९. चामललाई उम्लेको पानीमा राखेर पनिथोले चलाउने। १०. पानी सुकेपछि विकोले छोपेर मन्द तापक्रममा आगोमा पाकन दिने। ११. पाकेको चामललाई आगोबाट निकाल्ने। १२. तयारी भात लाई भाडामा राखि सर्भ गर्ने। १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सादा भात तयार गर्ने Prepare Plain Rice</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामललाई ८ देखि १० मिनेट भिजाएको। • चामल भन्दा पानी २/३ भाग बढी राखेको। • फुर् परेको। • सिताहरू एक आपसमा नतासिएको। • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको। 	<p>सादा भात (Plain Rice)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • अवयवहरू। • साधा भात पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • साधा भात पकाउने विधि। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • पानी — १ लिटर • चामल — ३०० ग्राम

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

ग्यासचुलो, ग्यास पनिथो, बोल, कसौडि, नाइलो, चामल।

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।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता

Task २ : काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao) तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।चामललाई नाइलोमा राखि केलाउने।तातो दूध र केशर एउटा कचौरामा भिजाएर राख्ने।Slice काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी तेलमा Fry गरेर राख्ने।काजु, बदाम, किसमिस, नरिवललाई घ्यु वा तेलमा खैरो हुने गरी भुटेर राख्ने।केलाएको चामललाई पखालेर सफा पानीमा करिब ८ देखि १० मिनेट भिजाएर राख्ने।सफा भाँडोमा घ्युलाई तताउने।तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल, अलैचि र दाल्चिनीलाई पड्काउने र चामल हालेर १० देखि २० मिनेट भुट्टेने।अर्को भाँडामा पानी तताउने।गरम पानी चामल को भाडामा खन्याएर चलाउने।चामल र पानी उम्लन दिने।पानी सुकेपछि आगो कम गरी मधुरो आँचमा बिकोले छोपेर पाक्न दिनेपाकेको जाँच गरी पनियोले चलाई जाँच गर्ने।छुट्टै भाँडामा नून, केसर भिजाएको दूध राखेर चलाउने।Fry गरेको प्याज, Dry nuts र cobe apple राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao) तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">काजु बदाम नरिवल किसमिस प्याज खैरो भएको।पहेलो सेतो रंग भएको।फुर् परेको।कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको।	<p>काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।अवयव।मिश्रण प्रविधि।काश्मीरी पुलाउ पकाऊदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरूकाश्मीरी पुलाउ पकाउने विधि। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">चामल — ५०० ग्राम (long grain)काजु, बदाम, किसमिस,नरिवल — ५० ग्रामपानी (गरम)— २०० लि.दूध (गरम) — ४ टेवल चम्चाकेसर (saffron) — १/२ चिम्टीतेजपात — २ बटाल्वांग, सुकुमेल, दाल्चीनी अलैचि — करिब १० ग्रामBrown onion — १ बोटोस्याउ मसिनो काटेको — २० ग्रामचेरी — १० ग्रामघ्यु — २ टेवल चम्चानून- १/२ चिया चम्चा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
२०. पाकेको चामललाई आगोबाट निकाल्ने । २१. तयारी कास्मिरी पुलाऊ भाडामा राखि सर्भ गर्ने २२. कार्य सम्पन्न भए पछि कार्य स्थल सफा गर्ने २३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । २४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।		

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

ग्यासचुलो, ग्यास पनियो, बोल, कसौडि, नाड्लो चामल

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 ।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ३ : जिरा राईस (Jeera Rice) तयार गर्ने ।
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)
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. पाकेको भात लिने । ७. सफा कराहीमा घ्युलाई तताउने । ८. गरम घ्युमा जीरालाई खैरो हुने गरी पड्काउने । ९. तेजपात, ल्वांग, र दाल्चीनीलाई फुराउने । १०. पाकेको भात राखि पन्युले चलाउदै भुट्टेने । ११. नून छर्केर स्वाद मिलाउने । १२. पाकेको भातलाई आगोबाट निकाल्ने । १३. तयारी जिरा राइस भाडामा राखि सर्भ गर्ने । १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): जिरा राईस तयार गर्ने । Prepare Jeera Rice मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> घ्युमा जीरालाई खैरो हुने गरी पड्काएको । पाकेको नरम भात राखि भुटेको फुरे परेको । कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	जिरा राईस (Jeera Rice) <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा अवयव । मिश्रण प्रविधि । जिरा राईस पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू जिरा राईस पकाउने विधि । अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> सादा पाकेको चामलको भात — २०० ग्राम घ्यु — ५० ग्राम गेडा जीरा — १/२ चिया चम्चा ल्वांग — ३-४ दाल्चीनी - २ टुक्रा तेजपात — १ वटा नून — २.५ ग्राम

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

पनियो,बोल, ,slicer,bowls,wok

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 ।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता

Task ४ : चिकेन बिरयानी (Chicken Biryani) तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. वाटामा चिकनसंग अदुवा, लसुन, बेसार, खुर्सानी पाउडर, जीरा पाउडर सबै मोलेर राख्ने।७. चामललाई पखालेर सफा पानीमा १० मिनेट भिजाएर राख्ने र पानी तर्काउने।८. Fry pan मा घ्यू राखेर गरम गर्ने।९. नरिवल, काजु वदामलाई खैरो हुने गरी भुटेर राख्ने।१०. कसौडीमा घ्यूलाई गरम गर्ने र slice काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी भुटेर निकाल्ने।११. सोहि भाँडामा तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल, अलैंची र दाल्चीनीलाई पड्काउने र chopped प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्ने।१२. मसला मोलेर राखेको Chicken लाई १५ मिनेट पकाउने र चामल राखेर मिसिने गरी चलाउने।१३. तातो पानी राखेर विस्तारै पन्युले चलाउने र उम्लन दिने।१४. आगो कम गरेर करिव १५ मिनेटसम्म पानी सुक्ने गरी पकाउने।१५. विकोले छोपेर पाकन दिने।१६. नूनको स्वाद मिलाउने।१७. उसिनेको अण्डा, धनियाँ, बावरीले माथि बाट छर्कने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन बिरयानी तयार गर्ने। Prepare Chicken Biryani</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• नरिवल, काजु वदामलाई खैरो हुने गरी भुटेको।• Chicken Curry र Riceको मिश्रण भएको।• Chicken ग्रेभी नरम हुने गरी पाकेको।• Rose Water को बस्ना भएको• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको।	<p>चिकेन बिरयानी (Chicken Biryani)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• चिकेन बिरयानी पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू।• चिकेन बिरयानी पकाउने विधि। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• चिकेन - ६०० ग्राम• गरम मसला — ५ ग्राम• चप प्याज — १०० ग्राम• अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम• बेसार — २.५ ग्राम• खुर्सानिको धुलो — ५ ग्राम• जिरा पाउडर — ५ ग्राम• नून — ५ ग्राम• बास्मति चामल — ५०० ग्राम• घ्यू — १०० ग्राम• प्याज काटेको — १०० ग्राम• तेजपात — २ वटा• ल्वाड, अलैंची र सुकुमेल — १० ग्राम• उसिनेको अण्डा — ४ वटा• नरिवल, काजु, वदाम — ३० ग्राम• Rose Water -2ml

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१८. पाकेको चिकेन बिरयानी आगोबाट निकाल्ने। १९. तयारी चिकेन बिरयानी भाडामा राखि सर्भ गर्ने २०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। २१. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। २२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।		

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

ग्यासचुलो, ग्यास पनियो, बोल, कसौडि, नाड्लो, Binyani bowl, spoon, Deopping board, Serving Dish

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।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ५ : नान रोटी (Naan Roti) तयार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. मैदा लाई चाल्नीमा राखेर वाटामा छान्ने । ७. मैदाको बिचमा हल्का खाल्टो बनाउने र अण्डा फुटायर राख्ने । ८. Baking Powder संग पिठो राखेर मिसाउने । ९. नून, चिनी र पानी राखेर हातले मुद्धेर Dough तयार गर्ने र १/२ घण्टा कपडाले छोपेर राख्ने १०. Side टेबललाई सफा गर्ने । ११. टेबुल माथि Dough राखेर नरम नहुनजेल मुछ्छुने र बराबर भाग गरी डल्ला बनाउने । १२. मैदा छर्केर डल्लालाई लहरै राख्ने १३. डल्ला माथि तेल दलेर चिसो कपडाले छोपेर राख्ने । १४. हत्केलाको मद्दतले डल्लालाई रोटी (Naan) को आकार दिने । १५. तातेको तन्दुरी भित्र राखेर पाक्ने गरी सेक्ने । १६. पाकेको तन्दुरीलाई झिकि भाँडामा राख्ने । १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): नान रोटी तयार गर्ने । Prepare Naan Roti</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dough तयार गरेको । • डल्लालाई रोटी (Naan) को आकार दिएको । • तातेको तन्दुरी भित्र राखेर पकाएको । • रोटिको बाहिरि भाग खैरो देखिएको । • रोटि नरम भएको । • सेतो पिठो नदेखिएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>नान रोटी (Naan Roti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • नान रोटी पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू । • नान रोटी पकाउने विधि । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा — १ किलो • Baking Powder — ५ ग्राम • अण्डा — २ वटा • चिनी — ३० ग्राम • दूध — २०० ग्राम • नून — १/२ चिया चम्चा • तेल — ४ टेबल चम्चा • पानी — ४०० मि.लि.

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

तन्दुरीचुलो ,बोल,,नाइलो ,चाल्नी,टेबल, प्लेट,गडा,झिर

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ६ : चपाति (Chapati) तयार गर्ने।
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)
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. सफा वाटामा आटा र नून मिसाउने। ७. पानी हालेर मुछ्ने। ८. मुछेर Dough तयार गर्ने। ९. कपडाले छोपेर करिब आधा घण्टा राख्ने। १०. करिब ५० देखि ६० ग्रामको हिसाबले भाग लगाएर डल्ला बनाउने। ११. काम गर्ने टेबुल अथवा बेलने चौकीमा आटा मैदा छर्केर गोलाकार रोटी बेलने। १२. तातो तावामा दुबै तर्फ फकाए रोटीलाई सेक्ने। १३. पाकेको चपातिलाई झिकि भाँडामा राख्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चापति तयार गर्ने . Prepare Chapati	चपाति (Chapati) <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। अवयव। मिश्रण प्रविधि। चपाती पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू। चपाती पकाउने विधि। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> आटा — १/२ किलो नून — १/२ चिया चम्चा पानी २०० मि.लि.

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

चुलो, नाइलो / चाल्नो, टेबल, प्लेट, तावा बेलना चौका, चुलो सेट, Duster

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।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ७ : सि फुड पायला (Seafood Paella) तयार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. paella pan (पायला पकाउने भाँडा) मा तेललाई गरम गर्ने । ७. लसुन, प्याज, हरियो सिमि ,रातो र हरियो भिँडे खुर्सानीलाई राखेर saute गर्ने । ८. केलाएको चामल राखेर करिव १ देखि २ मिनेट भुट्ने । ९. Fish stock खन्याएर चलाउने र नून मरिच राख्ने १०. केशर माथिबाट छक्ने । ११. Mixed seafood गोल्भेडा माथिबाट राखेर उम्लन दिने । १२. आगोलाई कम गरी भाँडालाई विकोले छोपेर पायलालाई पाकन दिने । १३. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने १४. आगो बाट पाकेको सि फुड पायला लाई झिक्ने । १५. तयारी सि फुड पायला भाडामा राखि सर्भ गर्ने १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सि फुड पायला तयार गर्ने । Prepare Seafood Paella</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पहेलो कलर भएको । • sea Food को वास्ना आएको । • चामल नरम रूपमा पकेको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>सि फुड पायला (Seafood Paella)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • सि फुड पायला पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू । • सि फुड पायला पकाउने विधि । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामल (medium grain) — ५०० ग्राम • प्याज (chopped) — ५० ग्राम • गोल्भेडा (chopped) — २०० ग्राम • हरियो सिमि — ४० ग्राम • रातो भिँडे खुर्सानी — २० ग्राम • हरियो भिँडे खुर्सानी — २० ग्राम • Mixed seafood — १०० ग्राम • केशर — १ चियाचम्चा • Fish stock — २ लिटर • Olive oil - ५० मि.लि. • नून १/२ चिया चम्चा • मरिच — १/२ चिया चम्चा • Sundried tomato and mix olives for garnish-२ टेबल स्पून

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

चुलो ,बोल, नाङ्लो/चाल्नो प्लेट, paella pan, Knives, Chopping board, bowls, pots, spatulas, laddles, plates. spoons, forks,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ८ : रिसोतो (Risotto) तयार गर्ने ।
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. चामललाई केलाउने । ७. सफा पट (pot) मा Olive oil लाई तताउने । ८. प्याज, लसुन, राखेर ४ देखि ५ मिनेटसम्म नरम हुने गरी भुट्ने । (Saute) गर्ने । ९. चामल राखेर १मिनेट भुट्ने । १०. स्टक खन्याएर चलाउने, Moshroom नून र मरिच राखेर उम्लन दिने । ११. आगो सानो गर्ने र विकोले छोपेर बिस्तारै चामललाई पाक्न दिने । १२. चामल नरम भएपछि दूध हालेर पकाउने । १३. दूध सुकेर चामल लतक गले पछि क्रिम र चिज हालेर चलाउने । १४. आगो निभाउने र नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । १५. पाकेको रिसोतलाई चुलोबाट झिक्ने । १६. तयारी रिसोतलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने । १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): रिसोतो तयार गर्ने । Prepare Risotto</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामल केलाएको । • चामलमा बाहिरि तत्व नभएको । • रसिलो गिलो भएको । • सेतो रङ भएको । • बाहिरि भागमा grated चिज देखिएको • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>रिसोतो (Risotto)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • रिसोति पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू । • रिसोति पकाउने बिधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामल(ताइचिन) — १५० ग्राम • स्टक — ३०० मि.लि. • दूध — १०० मि.लि. • लसुन मसिनो काटेको — २ पोटी • प्याज मसिनो काटेको— ५० g • च्याउ मसिनो काटेको— २० ग्राम • नून -१ टेबल चम्चा • मरिच — १० ग्राम • क्रिम — ६० मि.लि. • Grated parmesan cheese — ५० ग्राम • Olive oil - ६० ml

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

चुलो ,बोल,,नाइलो /चाल्नो (Chopping Board), Cooking pots, wooden plates, spoons, forks,graffors

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ९ : भेज फ्राईड राईस (Fried Rice) तयार गर्ने।
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चाईनिज कराहिमा तेललाई गरम गर्ने। ७. लसुनलाई पड्काउने। ८. मसिनो टुक्रा काटेको प्याज र अरु सबै vegetables हरू राखेर भुट्ने (Saute)। ९. पाकेको भात राखेर भुट्ने। १०. सोयसस्, नून र मरिच राखेर मिसिने गरी भुट्ने। ११. फ्राईड राईसलाई चुलोबाट झिक्ने। १२. तयारी फ्राईड राइस लाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने १३. लामो काटेको हरियो प्याज गर्निस सजाउने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): भेज फ्राईड राईस तयार गर्ने . Prepare Vegetable Fried Rice</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • सोयसस्, नून र मरिच राखेको। • पाकेको भात राखेर भुटेको। • हरियो प्याजले सजाएको। • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको। 	<p>भेज फ्राईड राईस</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • अवयव। • मिश्रण प्रविधि। • फ्राइड राइस पकाउने विधि। • फ्राइड राइस बनाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाकेको सादा भात—६०० ग्राम • प्याज मसिनो काटेको— १०० ग्राम • मटर कोसा — ६० ग्राम • गाजर मसिनो काटेको —६० ग्राम • भिंडे खुर्सानी मसिनो काटेको - ३० ग्राम • सेलेरी मसिनो काटेको —४० ग्राम • नून मरिच —१ टेबल चम्चा • तेल — ५० ml • सोयसस् — १ टेबल चम्चा • लसुन काटेको — २ केस्रा • हरियो प्याज -२० g

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials): चुलो, बोल, नाइलो / चाल्नो (Chopping Board), Cooking pots, wooden spatulae, plates, spoons, forks, wok, ladle, gasrange

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।

Sub Module: राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १० : पोलेन्ता (Polenta) तयार गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. Sauce pan मा पानी र दूध उमाल्ने। ७. उम्लेको पानी र दूधमा Polenta विस्तारै खन्याएर काठको दाबिलोले चलाउदै जाने ८. पोलेन्तालाई बाक्लो हुने गरी पकाउने। ९. नून राखेर स्वादिलो बनाउने। १०. आगो बन्द गर्ने र बटर राखेर चलाउने। ११. पाकेको पोलेन्तालाई भाडोमा राखेर सर्ब गर्ने १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पोलेन्ता तयार गर्ने। Prepare Polenta</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोलेन्तालाई बाक्लो हुने गरी पकाएको। • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको। 	<p>पोलेन्ता (Polenta)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • अवयव। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polenta — ४०० ग्राम • दूध — २४० ml • पानी — ६०० ml • नून — १ टेबल स्पून • बटर — ४ ग्राम

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials): चुलो, बोल, नाड्लो / चाल्नो (Chopping Board), Cooking pots, wooden spatulae, plates, spoons, forks, Polenta

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।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task ११ : क्यानेलोनी (Cannelloni) तयार गर्ने।
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)
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. Ready-made Cannelloni pasta लाई करिब ८ मिनेट Boil गर्ने र चिसो पानीमा Refresh गरेर राख्ने। ७. एउटा Bowl मा Bolognese,, आधा Bechamel र Gratted cheese राखेर मिसाउने। ८. Bolognese को मिश्रण Cannelloni Pasta मा भरेर राख्ने। ९. Baking tray मा आधा Tomats sauce लाई छर्ने र भरेको Cannelloni लाई मिलाएर लहरै राख्ने। १०. माथिबाट बाँकी Tomato sauce / Bechemel चम्चाले छर्कने। ११. Grated Cheese / Oregano ले Topping गर्ने। १२. Oven मा खैरो हुनेगरी Bake गर्ने वा salamander राख्ने। १३. Oven बाट निकालेरे भाडोमा राखेर सर्व (Serve) गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): क्यानेलोनी (Cannelloni) तयार गर्ने। मानक (Standard) <ul style="list-style-type: none"> Bolognese को मिश्रण Cannelloni Pasta मा भरेको। Grated Cheese / Oregano ले Topping गरेको। Oven मा खैरो हुनेगरी Bake गरेको। कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको। 	क्यानेलोनी(Cannelloni) <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। अवयव। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> Connelloni Pasta - ४०० ग्राम Bolognese Sauce- ४०० ग्राम Bechamel Sauce – ४०० ग्राम Grated Cheese - १०० ग्राम Tomato Sauce – १०० ग्राम Oregano – ५ ग्राम

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

चुलो ,बोल,,नाड्लो /चाल्नो चक्रु , chopping Board, cooking pans, roasting tray, spatula, spoons,oven,salamander,Gratter,Oven gloves

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १२ : स्पागेटी बोलोग्नाईज (Spaghetti Bolognese) तयार गर्ने।
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. Sauce pan मा Olive oil गरम गर्ने, तेजपात, लसुन र प्याज हालेर नरम हुनेगरी भुट्ने। ७. किमा मासु राखेर र राम्रोसंग चलाउने मध्यम आँचमा ८ देखि १० मिनेटसम्म बिकोले छोपेर पकाउने। ८. गाजर र सेलेरी राखेर र बिको नलगाई ३ देखि ४ मिनेटसम्म पकाउने। ९. Red wine, Tomato concasse, Tomato puree नून र मरिच हालेरमिसिने गरी चलाउने र छोपेर सानो आगोमा पूरा पाकन दिने। १०. Chopped मसरुम राखेर पकाउने। ११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने। १२. Oregano हालेर पूर्णता दिने। १३. Boil गरेको Spaghetta संग पस्कने र माथिबाट Grated cheese छर्कने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): स्पागेटी बोलोग्नाईज तयार गर्ने। Prepare Spaghetti Bolognese</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि बमोजिम तयार भएको। • बाहिरि तत्व नरहेको। • रातो रंग भएको। • spaghefti नरम रूपमा पाकेको • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको। 	<p>स्पागेटी बोलोग्नाईज</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • अवयव। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ओलिभको तेल — ७५ मि.लि. • तेजपात — २ वटा • चप लसुन — १० ग्राम • चप प्याज — ५० ग्राम • किमा मासु — ५०० ग्राम • चप गांजर — २५ ग्राम • चप सेलरि — २० ग्राम • रेड वाईन — १०० मि.लि. • टोमेटो कनकासि — २०० ग्राम • टोमेटो प्युरि — १०० ग्राम • चप मसरुम — ३० ग्राम • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम • ओरिगानो — २.५ ग्राम • बोईल स्पागेटि — ६०० ग्राम • ग्रेट गरेको चिज — ६० ग्राम

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

चुलो chopping board, fry pan, sauce pan, wooden spatula, kitchen fork, plates, Tong

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।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १३ : स्पागेटी कार्बोनारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने ।
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. Pot मा नून र पानी उमालेर spaghetti राखेर करिब ८ देखि १० मिनेटसम्म उमालेर पकाउने ७. पानी तार्ने र चिसो पानीमा Refresh गरेर निकालेर राख्ने । ८. Sauce pan मा Olive oil लाई गरम गर्ने । ९. मसिनो काटेको Bacon लाई कडा हुने गरेर भुट्टने र लसुन संगै प्याज हालेर ३ देखि ५ मिनेट नरम हुनेगरी Saute गर्ने । १०. एउटा Bowमा क्रिम, अण्डा (Yolk part) र चिज हालेर फिट्टने । ११. फिट्टेको क्रिमलाई Bacon पकाएको pan मा हालेर आगोमा पकाउने । १२. उमालेको Spaghetti pasta हालेर चलाउने र नून मरिचको स्वाद मिलाउने । १३. Grated chees / Chopped parsley छर्केर भाडो राखि Serve गर्ने । १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): स्पागेटी कार्बोनारा तयार गर्ने । Prepare Spaghetti Carbonara</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मसिनो काटेको Bacon लाई कडा हुने गरेर भुट्टेको • Laision को प्रयोग भएको । • spaghefti नरम रूपमा पाकेको । • spaghefti नटुक्रिएको । • कार्बोनारा घ्यु रडं भएको । • अडर अनुसार तयार गरेको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>स्पागेटी कार्बोनारा (Spaghetti Carbonara)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti pasta — ५०० ग्राम • लसुन Chopped — ५ ग्राम • प्याज Chopped — ५० ग्राम • बेकन मसिनो केको — ५० ग्राम • अण्डा— २ वटा • क्रिम — १०० मि.लि Olive तेल — ३० मि.लि. • नून — ५ ग्राम • मरिच — ५ ग्राम • चप गरेको पार्सिलि — ५ ग्राम

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

चक्रे, चपिड बोर्ड, फ्राईप्यान, ससप्यान, काठको पनिउ, फोर्क, प्लेट, चम्चा र कांटा ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १४ : Lasagna तयार गर्ने ।
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. Lasagna Sheets नून पानीमा उमालेर पकाउने र चिसो पानीमा Refresh गरेर निकालेर राख्ने ७. गहिरो Baking tray मा तेल दलेर पकाएको Lasagna Sheet लाई एक लहर मिलाएर राख्ने । ८. Lasagna Sheet माथि Bolognese चम्चाले राखी मिलाएर छोप्ने । ९. Bolognese माथि Bechamel सस् चम्चाले राखी राखि मिलायर छोप्ने । १०. Bechamel सस् माथि Grated mozzarella Cheese छर्कने र माथि गरेको ब्रिधि दोहोयाउने र तीन तह (3 layer) मिलाउने र सबै भन्दा माथि cheese हालेर छोप्ने । ११. चिज भन्दा माथि Tomato sauce र chopped parsley छर्कने । १२. Oven/salamander मा Cheese खैरो हुने गरी Bake गर्ने । १३. तयारी लजान्यालाई भाडामा राखि सर्व गर्ने १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): लजाने तयार गर्ने । Prepare Lasagne</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasagna Sheet माथि Bolognese , Bechamel सस् , Grated mozzarella Cheese तह तह मिलायर राखेको । • ३ layer भएको । • चिज melt भएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>लजाने (Lasagne)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • लजाने सिट — १ प्याकेट • बोलोगनिज सस — ८०० ग्राम • बेसामेल सस — ४०० ग्राम • ग्रेट गरेको मोजरेला चिज — २०० ग्राम • Tomato Sauce- 100g • Olive seed -6 Pcs • parsley-5 g

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, बेकिड ट्रे, ससप्यान, काठको पनिउ, प्लेट, मिजा ट्रे, salamander, graffer, mizabowl, fry pan ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १५ : पेने नेपोलिटाना (Penne Napolitaine) तयार गर्ने ।
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. Olive oil लाई Sauce pan मा गरम गर्ने । ७. लसुन, प्याज र सेलेरी हालेर Saute गर्ने ८. Tomato Concasse र Tomato puree हालेर wooden spatula ले चलाउने । ९. नून र मरिच हालेर मधुरो आर्चमा पकाउने १०. आधा चिया चम्चा चिनी हालेर बाक्लो हुनेगरी पाकन दिने । ११. Basil र Oregano Herbs राख्ने । १२. उम्लेको पानीमा नून राखी Penne Pasta लाई करिब १० मिनेट उमालेर पकाउने । १३. पानी तर्काएर Penne pasta लाई sauce मा लट्पटाउने । १४. Plate मा Grated cheese / Chopped parsley राख्ने । १५. तयारी पेने नेपोलिटाना भाडोमा राखी Serve गर्ने । १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पेने नेपोलिटाना तयार गर्ने । Prepare Penne Neaploitane</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plate मा Grated cheese / Chopped parsley राखेको • Panne Pasta नरम रूप मा पस्केको , • Pasta नटुक्रियाको • Pasta को माथिलो भाग मा चीजको प्रयोग भएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>पेने नेपोलिटाना</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • पेने पास्ता — ५०० ग्राम • ओलिभको तेल — ३० मि.लि. • चप लसुन — ५ ग्राम • चप प्याज — ४५ ग्राम • चप सेलरि — १५ ग्राम • टोमेटो कनकासि — २०० ग्राम • टपमेटो प्युरि — २०० ग्राम • चप बेसिल — २.५ ग्राम • चप ओरिगानो — १ वटा • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम • ग्रेट गरेको पारमेजन चिज — ५० ग्राम • चप पार्सलि — ५ ग्राम • पानी — २ लिटर

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, बेकिड ट्रे, ससप्यान, काठको पनिउ, प्लेट, मिजा ट्रे, Strainer ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १६ : फेटुचिनी अरबियता (Fettuccine Arabiata) तयार गर्ने ।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २ .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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. Olive oil लाई Sauce pan मा गरम गर्ने ७. Bacon लाई फ्राई गरेर निकालेर राख्ने । ८. सोही Sauce pan मा प्याज, लसुन र हरियो खुर्सानीलाई Saute गर्ने । ९. Tomato Concasse हालेर पकाउने । १०. Tomato puree नून र मरिच हालेर wooden spatula ले चलाउने । ११. आगो को मधुरो आँचमा बाक्लो हुने गरी पकाउने । १२. एउटा Pot मा पानी उमाल्ने र Fettuccine लाई ८ देखि १० मिनेटसम्म उमालेर पकाउने १३. पानी राम्रोसंग तर्काउने र Arablata Sauce मा सस्संग लट्पटाउने । १४. Oregano हाल्ने र नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । १५. Plate मा Grated cheese / Chopped parsley राख्ने । १६. तयारी फेटुचिनी अरबियता भाडोमा राखि सर्व गर्ने १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फेटुसिनी अरेबियता तयार गर्ने । Prepare Fettucine Arabiata</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bacon लाई फ्राई गरेको । • Tomato Concasse हालेर पकाएको । • Fettuccine लाई ८ देखि १० मिनेटसम्म पकाएको • Plate मा Grated cheese / Chopped parsley राखेको । • रातो रंग भएको । • shape size नबिग्रिएको • फेटुचिनी अरबिय अडर अनुसार तयार भएको • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>फेटुसिनी अरेबियता (Fettucine Arabiata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ओलिभको तेल — ४५ मि.लि. • बेकन — २५ ग्राम • चप प्याज—४५ ग्राम • चप लसुन—५ ग्राम • चप हरियो खुर्सानी — १० ग्राम • टोमेटो कनकासि — २०० ग्राम • टोमेटो प्युरि—२०० ग्राम • ओरिगानो—२.५ग्राम • नून — ५ ग्राम • मरिचको धुलो-५ग्राम • परामीजन चिज — ४० ग्राम • चप पार्सलि—५ ग्राम • फेटुचिनी पस्ता - ५०० ग्राम • अरबियता सस- १२०० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, बेकिड ट्रे, ससप्यान, काठको पनिउ, प्लेट, मिजा ट्रे, Gratter, Salamender, Gas Range।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १७ : नासिगोरेड (Nasigoreng) तयार गर्ने ।
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. तयारी सादा भात लिने । ७. Fry pan मा तेललाई गरम गर्ने, अदुवा, लसुन, खुर्सानी, प्याज हालेर Saute गर्ने । ८. मसिनो लामो काटेको चिकेन र prawn राखेर पाक्ने गरी भुट्ने । ९. पाकेको भात राखेर sptula चलाउने १०. सोयसस् Oyester सस्, फिस सस् र मरिच राखेर sptula चलाएर पकाउने । ११. Fry pan मा फिटेको अण्डालाई पातलो अमलेट बनाउने र मसिनो टुक्रा काटेर भातमा मिसाउने । १२. Plate मा पस्कने र हरियो प्याज र धनियाँले सजाउने १३. तयारी नासिगोरेड भाडोमा राखि Serve गर्ने । १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): नासिगोरेड तयार गर्ने । Prepare Nasi Goreng</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fry pan मा तेललाई गरम गर्ने, अदुवा, लसुन, खुर्सानी, प्याज हालेर Saute गरेको । • सोयसस् Oyester सस्, फिस सस् र मरिच राखेर sptula चलाएर पकाएको । • Plate मा नासिगोरेड पस्केर हरियो प्याज र धनियाँले सजाएको । • अडर अनुसार नासिगोरेड तयार भएको • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको । 	<p>नासि गोरेड (Nasi Goreng)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • अवयव । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चामल -५०० ग्राम • पानी -२ ली. • तेल -२टेवल चम्चा • अण्डा -४ वटा • लसुन -२ पोटी • प्याज -५० ग्राम • हरियो खुर्सानी — १० ग्राम • बोनलेस चिकेन - २०० ग्राम • प्राउन -१०० ग्राम • सोयसस — १५ मि.लि. • ओएस्टर सस् — १५ मि.लि. • हरियो धनियाँ — १५ ग्राम • हरियो प्याजको पात — ३० ग्राम • फिस सस् — १० मि.लि. • नुन — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • Ginger — ५० g • Lemon Leaf -५ g • Side Salad -१०० g

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, बेकिड ट्रे, ससप्यान, काठको पनिउ, प्लेट, मिजा ट्रे, Wok, Omlet Pan, Table Gas Range ।

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 ।

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १८ : रेभियोली (Ravioli) तयार गर्ने।
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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. सफासंग पखालेको पालुङ्गो सागलाई उम्लेको पानीमा हल्का नून राखेर सागलाई पकाएर चिसो पानीमा Refresh गरेर निचोड्ने र मसिनो काट्ने। ७. Fry pan मा तेल गरम गर्ने, लसुन पड्काएर सागलाई भुट्ने, नून मरिच हालेर spatula चलाउने। ८. आगोबाट निकाल्ने Cheese (mix) , Mozzarella राखेर मिसाउने र Nutmeg हालेर spatula चलाउने। ९. वाटामा मैदा अण्डा र हल्का पानी राखेर कडा Dough तयार गर्ने १०. Dough लाई टेबुलमा राखि पातलो हुने गरी बेल्ले र Roundle shap मा काट्ने ११.१ चिया चम्चा पालुङ्गो मिक्चर राखेर हल्का पानीले छेउमा दलेर Ravioli seal गर्ने। १२. उम्लेको पानीमा पकाई निकालेर Tomato sauce मा लटपटाउने। १३. Grated Cheese छर्कने १४. तयारी रेभियोली लाई भाडामा राखि Serve गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): रेभियोली तयार गर्ने। Prepaे Ravioli</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dough लाई टेबुलमा राखि पातलो हुने गरी Roundle shap मा काटेको। • Ravioli Shape मा भएको। • Ravioli नफुटेको • Sauce मा Ravioli लटपटीको। • अडर अनुसार रेभियोली तयार भएको • कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको। 	<p>रेभियोली (Ravioli)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • अवयव। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा -५००ग्राम • अण्डा -४ वटा • पानी - २७५ मि.लि. <p>फिलिडको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पालुङ्गो साग - ३०० ग्राम • मोजरेला चिज - १०० ग्राम • ओलिभको तेल - १५ मि.लि. • लसुन- ५ ग्राम • जाईफलको धुलो - २.५ ग्राम • नून - ५ ग्राम • मरिचको धुलो - ५ ग्राम • टोमेटो सस् - २०० मि.लि. • ग्रेट गरेको चिज - ७५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, बेकिड ट्रे, ससप्यान, काठको पनिउ, प्लेट, मिजा ट्रे।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.१ राइस, रोटी तथा पास्ता
Task १९ : कोदोको ढिंडो तयार गर्ने।
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)
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. सफा कराहीमा घ्यूलाई पगाल्ने र पानी हालेर उम्लन दिने। ७. कोदोको पिठो छर्कन्दै काठको दाबिलोले चलाउदै जाने। ८. पिठो छर्कन्दै चलाउदै बाक्लो हुने गरी पकाउने। ९. तयारी कोदोको ढिंडो लाई भाडामा राखि सर्व गर्ने। १०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): कोदोको ढिंडो तयार गर्ने। Prepare Kodoko Dhido	कोदोको ढिंडो <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। अवयव। मिश्रण प्रविधि। पकाउने बिधि। सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> घ्यू - १ टेबल चम्चा कोदोको पिठो - २ कप पानी - ५ कप

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

कराई , काठको दाबिलो Gas Range

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।

सब मोड्युल ६.२ तरकारी (Vegetable)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा तरकारीहरू (Vegetables) तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षर्थांलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने तरकारी का परिकारहरू तयार गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउन विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. Boil Vegetables तयार गर्ने।
२. Vegetable Au gratin तयार गर्ने।
३. Saute Vegetable तयार गर्ने।
४. Jacket Potato तयार गर्ने।
५. Ratatouille तयार गर्ने।
६. Mashed Potato तयार गर्ने।
७. Braised Vegetables तयार गर्ने।
८. Palak Paneer तयार गर्ने।
९. Vegetable Korma तयार गर्ने।
१०. Vegetables Kofta Curry तयार गर्ने।
११. Alu Gravy Masala तयार गर्ने।
१२. Began Ka Bharta तयार गर्ने।
१३. Shahi Paneer तयार गर्ने।
१४. Alu Dum तयार गर्ने।
१५. Matar Paneer तयार गर्ने।
१६. Vegetable Munchurian तयार गर्ने।
१७. स्टर फ्राई Pak Choi तयार गर्ने।
१८. Sweet and Sour Vegetable तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक ९.५ घण्टा + व्यावहारिक ३२.५ घण्टा = ४२.० घण्टा

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: १ बोर्डेड भेजिटेबल्स बनाउने Prepare Boiled Vegetables
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. Vegetables लाई आवश्यकता अनुसार सफा गर्ने। ७. Vegetables लाई Jardiniere साईजमा काट्ने। ८. पानीलाई नुन राखेर उमाल्ने। ९. काटेको Vegetables लाई बोर्डेड गर्ने। १०. बोर्डेड भएको Vegetables लाई चिसोपानीमा डुबाई रेफ्रेश 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): बोर्डेड भेजिटेबल्स तयार गर्ने Prepare Boil Vegetables</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>व्वाईल भेजटेबल (Boil Begetables):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients): Vegetable -५००ग्रम् पानी १-लिटर नुन -३ ग्राम</p>

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

चक्रु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, कराई, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: २ Vegetables Augratin बनाउने Prepare Vegetables Augratin
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. Vegetables लाई आवश्यकता अनुसार सफा गर्ने। ७. Vegetables लाई Jardiniere साईजमा काट्ने। ८. पानीलाई नुन राखेर उमाल्ने। ९. काटेको Vegetables लाई बोर्डल गर्ने। १०. बोर्डल भएको Vegetables लाई चिसोपानीमा डुबाई रेफ्रेश 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"> • क्रिचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): बोर्डल भेजिटेबल्स तयार गर्ने Prepare Boil Vegetables</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>Vegetables Augratin</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients): Vegetable - ५०० ग्राम् पानी १-लिटर नुन - ३ ग्राम</p>

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

चक्रु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, कराई, प्लेट, छात्रे, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables

Task: ३ सते भेजिटेबल्स बनाउने **Prepare Sauteed Vegetables**

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।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।Vegetables लाई आवश्यकता अनुसार सफा गर्ने।Vegetables लाई Jardiniere साईजमा काट्ने।पानीलाई नुन राखेर उमाल्ने।काटेको Vegetables लाई बोईल गर्ने।बोईल भएको Vegetables लाई चिसोपानीमा डुबाई रेफ्रेश गर्ने।फ्राईप्यानमा बटर पगाल्ने।बटर पगलेपछि बोईल गरेको भेजिटेबल्सलाई राम्रि चलाउने।स्वादअनुसार नुन र मरिचको धो 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): बोईल भेजिटेबल्स तयार गर्ने Prepare Boil Vegetables</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>सते भेजटेवल</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।काट्ने तरिका।मिश्रण प्रविधि।पकाउने तरिका।पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients): बोईल भेजिटेबल्स — २५० ग्राम बटर — १०० ग्राम नुन — २ ग्राम मरिचको धुलो — २ ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छात्रे, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables

Task: ४ ज्याकेट पोटेटो तयार गर्ने। **Prepare Jacket Potato**

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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. आलुलाई आवश्यकता अनुसार सफा गर्ने।७. आलुलाई कपडाले सुख्खा पार्ने।८. आलुलाई पोको पार्न हुने गरी Foil लाई काट्ने।९. Foil लाई लहरै मिलाउने।१०. Foil माथि नुन छर्कने।११. आलु राखेर राम्रो संग Foil ले र्याप गर्ने।१२. Baking Tray मा राखेर तातो Oven मा पाकने गरी गर्ने।१३. Foil निकालेर फाल्ने र आलु माथि हल्का Cross काटेर थिच्ने।१४. बटर, चिज राख्ने र चप पार्सिल छर्केर तातो पस्कने।१५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ज्याकेट पोटेटो तयार गर्ने Prepare Jacket Potatoes</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>व्वाइल भेजटेबल</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• सामग्रीहरू।• काट्ने तरिका।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने तरिका।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु — ५०० ग्राम Aluminium foil — ५०ग्राम नुन — २ ग्राम बटर — १०० ग्राम कोरेको चिज — १०० ग्राम चप पार्सिलि — ३० ग्राम</p>

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

चक्रु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables		
Task: ५ रातातुई तयार गर्ने Prepare Ratatouille		
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. Vegetables लाई आवश्यकता अनुसार सफा गर्ने। ७. Vegetables हरूलाई Dice साईजमा काट्ने र अलग अलग राख्ने। ८. फ्राई प्यानमा तेल तताउने। ९. चप गरेको प्याज र लसुन राखेर हल्का भुट्ने। १०. बेसिल, थाईम र ओरिगानो राखेर हल्का भुट्ने। ११. भेण्टा, फर्सि, भेंडेखुर्सानि राखेर हल्का नरम हुने गरी पकाउने। १२. गोलभेंडा हालेर चलाउने। 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): रातातुई तयार गर्ने Prepare Ratatouille</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>रातातुई</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामग्रीहरू। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>भेण्टा — ७५ ग्राम अरियो फर्सि — ७५ ग्राम रातो भेंडे खुर्सानि — ७५ ग्राम गोलभेंडा — ७५ ग्राम प्याज — ३० ग्राम चप लसुन — १० ग्राम ओलिभको तेल — १०० मि.लि. नुन — २ ग्राम मरिचको धुलो — २ ग्राम बेसिल — २ ग्राम ओरिगानो — २ ग्राम थाईम — २ ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: ६ म्यास पोटेटो तयार गर्ने Prepare Mashed Potato
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. आलुलाई पखालेर बोक्रा छिल्ने। ७. उम्लेको नुन पानीमा राखेर पाक्ने गरी पकाउने। ८. पोटेटो मेसर वा जालिको माध्यमबाट म्यास गर्ने। ९. ससप्यानलाई तताउने र म्यास गरेको आलुलाई हालेर काठको पनिउले राम्रोसंग चलाउने। १०. बटर हालेर चलाउने। ११. दुध, नुन र मरिचको दुलो राखेर सानो आगोमा चलाउँदै पकाउने १२. पाकी सकेपछि आगो बाट निकाली तातो तातो 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): म्यास पोटेटो तयार गर्ने Prepare Mashed Potato</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>म्यास पोटेटो</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामग्रीहरू। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु — ५०० ग्राम बटर — ५० ग्राम दुध — ५० मि.लि. नुन — २ ग्राम मरिचको धुलो — २ ग्राम</p>

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

चक्रु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: ७ ब्रेईज्ड भेजिटेबल्स बनाउने Prepare Braised Vegetables
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. गांजर र गाण्टमुलाको बोक्रा तास्ने र लामो आधा काटेर Diagonal shape मा काट्ने। ७. सस प्यानमा बटर लाई तताउने, गांजर र गाण्टमुला राखेर खैरो हुनेगरि भुट्ने। ८. प्याज र लसुन हाल्ने र हल्का भुट्ने। ९. चिकेन स्टक राखेर उम्लन दिने। १०. नुन, मरिच र रोजमेरि राखेर चलाउने र हल्का बाक्लो हुने गरी सानो आगोमा पकाउने। ११. मटर केराउ हालेर चलाउने र करिब २ देखि ३ मिनेट पाक्ने दिने। 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्रेईज्ड भेजिटेबल्स तयार गर्ने Prepare Braised Vegetables</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>ब्रेईज्ड भेजिटेबल अवधारणा।</p> <ul style="list-style-type: none"> • सामाग्रीहरू। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>गाजर — १५० ग्राम सेतो गाण्टमुला — १५० ग्राम मटर केराउ — ५० ग्राम चप गरेको लसुन — ५ ग्राम प्याज — ५० ग्राम रोजमेरि — २ ग्राम नुन — २ ग्राम मरिचको धुलो — २ ग्राम बटर — ३० ग्राम चिकेन स्टक — ५०० मि.लि.</p>

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

चक्रु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: ८ पालक पनिर तयार गर्ने। Prepare Palak Paneer
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. पालकलाई उम्लेको पानीमा Blacnh गरेर refresh गर्ने। ७. पालकलाई मिक्सचरमा राखेर ब्लेन्ड गर्ने। ८. Sauce pan मा घ्यु/तेल राखेर तताउने र हरियो खुर्सानी, अदुवा लसुनो पेष्ट राखेर सते गर्ने। ९. जिराको धुलो र खुर्सानीको धुलो राखेर हल्का भुट्ने। १०.प्युरि गरेको पालक हालेर पकाउने। ११.नुन। कसुरि मेथि र जाईफलको पाउडर हालेर मिसाउने। १२.डाईस काटेको पनिर हाल्ने र क्रिम हालेर मिसाउने। 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पालक पनिर तयार गर्ने Prepare Palak Paneer</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>पालक पनिर</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>पालक — २५० ग्राम पनिर — २०० ग्राम कसुरि मेथि — १ चिया चम्चा घ्यु/तेल — ६० ग्राम अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम क्रिम — ३० मि.लि. खुर्सानीको धुलो — २.५ ग्राम जिराको धुलो — ५ ग्राम गरम मसला — २.५ ग्राम नुन — २ ग्राम मरिचको धुलो — २ ग्राम जाईफलको धुलो — १ ग्राम</p>

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

चक्कु,चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: ९ भेजिटेबल कोर्मा तयार गर्ने। Prepare Vegetable Korma
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. आलुलाई उसिनेर छिल्ले र डाईस कटमा काच्ने। ७. सस प्यानमा घ्युलाई तताउने र अदुवा लसुनको पेड्ट राखेर हल्का भुट्टने। ८. गांजर राखेर मिसाउने र केहि मिनेट भुट्टने। ९. आलु, भेंडेखुर्सानि, मटर केराउ राखेर ४-५ मिनेट सम्म पकाउने। १०. करि पाउडर र काजु पेष्ट हालेर मिसाएर नुन राखेर पाक्न दिने। ११. क्रिम हालेर लेदो हुनेगरि चलाउने र नुनको स्वाद मिलाउने। १२. चप गरेको हरियो धनियां राखेर 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेजिटेबल कोर्मा तयार गर्ने Prepare Vegetable Korma</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>भेजिटेबल कोर्मा ():</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु काटेको — २ वटा प्याज चप गरेको — १ वटा गांजर काटेको — १ वटा भेंडे खुर्सानि — १ वटा अदुवा लसुन पेष्ट — १५ ग्राम काजु पेष्ट — १०० ग्राम घ्यु — २५ ग्राम करि पाउडर — ५ ग्राम मटर केराउ — १०० ग्राम क्रिम — १०० ग्राम नुन — ५ ग्राम चप गरेको धनियां — ५ ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छात्रे, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables

Task: १० भेजिटेबल कोफता करि तयार गर्ने। **Prepare Vegetable Kofta Curry**

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 लिने२. 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. आलु, गांजर, मटर, लौका, काउलि लाई मसिनो चप गरेर मिक्सिड बोलमा राख्ने।७. जिरा, धनियां, बेसार, खुर्सानि, नुन र बेसन हालेर राम्रोसंग मोज्ने।८. गोलाकार cylinder आकार मा सानो आकार तयार गर्ने।९. तेल तताउने र तातो तेलमा पाक्ने गरी डिप फ्राई गर्ने।१०. कराईमा थोरै तेल तताउने।११. तेजपत्ता, ल्वाड, सुकमेल, दालचिनिलाई पडकाउने।१२. प्याज, अदुवा लसुनको पेष्ट खैरो हुनेगरी भुट्ने।१३. टुक्रा काटेको गोलभेंडा हालेर नरम हुने गरी पकाउने।१४. जिराको धुलो, बेसार, खुर्सानिको धुलो, धनियांको धुलो राखेर हल्का भुट्ने।१५. टोमेटो प्युरि राखेर चलाउने।१६. नुनको स्वाद मिलाएर ग्रेभि तयार गर्ने।१७. डिप फ्राई गरेको कोफता हालेर ग्रेभिमा लटपटाएर तताउने र हरियो धनियां छर्केर सर्भ गर्ने।१८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।२०. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेजिटेबल कोफत तयार गर्ने Prepare Vegetable Kofta</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>भेजिटेबल कोफता</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• सामाग्रीहरू।• काट्ने तरिका।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने तरिका।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु उसिनेको — २ वटा गांजर काटेको — १ वटा मटर केराउ — २०० ग्राम गाण्टेमुला — १ वटा लौका — ५० ग्राम काउलि — ५० ग्राम बेसन — ४५ ग्राम जिरा पाउडर — २.५ ग्राम धनियां पाउडर — २.५ ग्राम बेसार — १ ग्राम, नुन — २.५ ग्राम खुर्सानिको पाउडर — २.५ ग्राम तेल — १ लिटर</p> <p>ग्रेभिको लागि</p> <p>गोलभेंडा (मसिनो काटेको) — ५० ग्राम प्याज चप गरेको — ३० ग्राम अदुवा लसुन पेष्ट — १५ ग्राम जिराको धुलो — ५ ग्राम धनियांको धुलो — ५ ग्राम करि पाउडर — ५ ग्राम खुर्सानिको धुलो — २.५ ग्राम गरम मसला — २.५ ग्राम बेसार — १ ग्राम टोमेटो प्युरि — २०० मि.लि.</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: ११ आलु ग्रेभि मसला तयार गर्ने। Prepare Alu Gravy Masala
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. आलुलाई आधा पाक्ने गरी पानी मा उमल्ने र ऋगदभ कट काट्ने। ७. कराहिमा तेल/घ्यु लाई गरम गर्ने। ८. तेजपात र प्याज हालेर नरम हुने गरी भुट्ने। ९. अदुवा, लहसुन, जीरा, बेसार, खुर्सानी धनिया पाउडर हालेर हल्का भुट्ने। १०. मसिनो काटेको गोलभेडा हालेर लट्क नरम हुने गरी पकाउने। ११. टोमेटो प्युरि हालेर मिसाउने र मसला ग्रेभि तयार गर्ने। १२. आलु गोभि ग्रेभिमा राखेर पाक्न दिने र गरम मसला हाल्ने। १३. नुनको स्वाद मिलाउने। १४. क्रिम राखेर मिसाउने। १५. हरियो धनिया हालेर सर्भ गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आलु ग्रेभि मसला तयार गर्ने Prepare Alu Gravy Masala</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>आलु ग्रेभि मसला</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients) आलु क्युब काटेको — १५० ग्राम काउलि — १५० ग्राम प्याज चप गरेको — ५० ग्राम हरियो खुर्सानी — १० ग्राम गोलभेडा चप गरेको — ५० ग्राम टोमेटो प्युरि — ५० ग्राम अदुवा लसुन पेट्ट — १५ ग्राम तेजपात — १ वटा जिराको धुलो — ५ ग्राम खुर्सानीको धुलो — २.५ ग्राम बेसार — १ ग्राम धनियाको दुलो — २.५ ग्राम नुन — २.५ ग्राम गरम मसला — २.५ ग्राम क्रिम — ६० मि.लि. घ्यु/तेल — ४५ ग्राम चप गरेको धनियां — ५ ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिक्सिड बोल।

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।

Sub Module: ६.२ तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: १२ बेगनका भर्ता तयार गर्ने। Prepare Began Ka Bharta
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)
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. भण्टालाई आगोमा पाक्ने गरी पोल्ने। ७. डडेको भण्टाको बोक्रालाई छिलेर फाल्ने र मसिनो चप गरेर राख्ने। ८. फ्राईप्यानमा तेललाई तताउने। ९. प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने। १०. बेसार, जीरा, खुर्सानी पाउडर र हरियो खुर्सानी राखेर हल्का भुट्ने। ११. चप गरेको गोलभेंडा राखेर नरम हुने गरी पकाउने। १२. चप गरेको भण्टा हालेर राम्रो सँग चलाउने र नुन को स्वाद मिलाउने। १३. तातो तातो सर्भ गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): बेगन का भर्ता तयार गर्ने Prepare Began Ka Bharta	बेगन का भर्ता <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामग्रीहरू। • म्यास गर्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) भण्टा — ५०० ग्राम चप गरेको प्याज — ५० ग्राम गोलभेंडा चप गरेको — ५० ग्राम चप गरेको हरियो खुर्सानी — १० ग्राम जिरा पाउडर — ५ ग्राम खुर्सानीको धुलो — २.५ ग्राम बेसार — १ ग्राम नुन — ५ ग्राम तेल — ६० मि.लि. चप गरेको हरियो धनियां — १० ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिङ बोल, स्ट्रेनर आदि।

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: तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: १३ शाहि पनिर तयार गर्ने। Prepare Shahi Paneer
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. पनिरलाई आधा ईन्च टुक्रा क्युब काटेर हल्का घ्यु मा भुटेर डिप फ्राई गरेर छेउ राख्ने। ७. फ्राईप्यान मा थोरै घ्युमा काजुलाई हल्का भुट्ने, प्याज र हरियो खुर्सानी हालेर हल्का नरम हुने गरी पकाउने। ८. पानी हालेर मिक्सचर मा पिसेर पेष्ट तयार गर्ने। ९. सस् प्यानमा २ ठुलो चम्चा घ्यु ग्रम गर्ने र घ्युमा तेजपात, ल्वाड, दालचीनी, र सुकुमेल लाई पड्काउने। १०. जीरा, बेसार, र खुर्सानी पाउडर हालेर केहि सेकेण्ड भुट्ने र अदुवालालाई (पिसेको) हालेर चलाउने। ११. काजु पेस्ट हालेर भुट्ने र दहि हालेर मिसाउदै पकाउने। १२. नुन हालेर स्वाद मिलाउने र स्वादिलो ग्रेभि तयार गर्ने। १३. फ्राई गरेको पनिर ग्रेभिमा हालेर मिसाउने र गरम मसला मिसाउने। १४. हरियो धनिया छर्केर तातो सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): शाहि पनिर तयार गर्ने Prepare Shahi Paneer</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहिर तत्व नरहेको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>शाहि पनिर</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • म्यास गर्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>पनिर — ५०० ग्राम दहि — १०० ग्राम अदुवा लसुनको पेष्ट — ५ ग्राम जिरा पाउडर — ५ ग्राम खुर्सानीको धुलो — २.५ ग्राम बेसार — १ ग्राम गरम मसला — २.५ ग्राम घ्यु — ३० ग्राम तेजपात — २ वटा ल्वाड — ३-४ वटा दालचिनि — १ टुक्रा सुकुमेल — २ वटा</p> <p>ग्रेभिको लागि</p> <p>काजु — ५० ग्राम प्याज काटेको — १०० ग्राम हरियो खुर्सानी — १० ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड् बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर आदि।

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।

Sub Module: ६.२ : तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: १४ आलु दम तयार गर्ने। Prepare Alu Dum
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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरू आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. एकनासको सानो गोलो आलु संकलन गर्ने, धुने र पखालेर राम्रो सँग पाक्ने गरी नुन पानीमा उमालेर पकाउने। ७. पानीवाट निकालेर आलुलाई चिसो हुन दिने र वोक्रा छिल्ने। ८. कराहिमा तेल गरम गर्ने र आलु लाई डिप फ्राई गरेर छेउ राख्ने। ९. प्याजलाई हल्का बलान्च गरेर काजु र गोलभेडा सँग मिसाएर मिक्सचर मा पेष्ट तयार गर्ने। १०. ससप्यान मा घ्युलाई तताउने। ११. घ्युमा तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल, दाल्चीनी र चिरेको हरियो खुर्सानीलाई पड्काउने। १२. जिरा, वेसार र खुर्सानी पाउडर राखेर हल्का भुट्टने र काजुएबकतभ हालेर पकाउने। १३. नुन, दहि हालेर ग्रेभि तयार गर्ने। १४. डिप फ्राई गरेको आलु ग्रेभि मा हालेर पड्काउने। १५. क्रिम र गरम मसला हालेर राम्रो सँग चलाउने। १६. हरियो धनिया छर्केर तातो सर्भ गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आलु दम तयार गर्ने Prepare Alu Dum</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहिर तत्व नरहेको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>आलु दम (Alu Dum):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • म्यास गर्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients) आलु एकनासको सानो ३०० ग्राम, चप गरेको प्याज ५० ग्राम, गोलभेडा चप गरेको ५० ग्राम काजु ५० ग्राम, दहि ६० मि.लि., नुन ५ ग्राम तेल ५०० मि.लि. घ्यु १५ ग्राम, तेजपात २ वटा, सुकुमेल २ वटा दालचिनि १ टुक्रा ल्वाड ३-४ वटा हरियो खुर्सानी २ वटा जिरा पाउडर ५ ग्राम खुर्सानिको धुलो २.५ ग्राम वेसार १ ग्राम, गरम मसला २.५ ग्राम, चप गरेको हरियो धनियां १० ग्राम, क्रिम ३० मि.लि.</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिङ बोल, स्ट्रेनर आदि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.२ : तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: १५ मटर पनिर तयार गर्ने। Prepare Matar Paneer
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. सस प्यानमा दुई ठुलो चम्चा तेललाई गरम गर्ने , गेडा जिरा पड्काउने , लहसुन, अदुवा र प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्ने। ७. काटेको गोलभेडा हालेर नरम हुनेगरी पकाउने, चिसो बनाउने र ब्लेन्डर मा प्युरि तयार गर्ने। ८. अर्को ब्वोलमा बाँकी तेल हालेर गरम गर्ने , जीरा, बेसार खुर्सानी जीरा पाउडर हालेर ४/५ सेकेण्ड भुट्ने। ९. तयार गरीएको प्युरि र टोमेटो प्युरि हालेर चलाउँदै पकाउने र आगो कम गरेर दहिलाई राखेर मिसाउने। १०. मटर केराउ र पनिर हालेर मध्यम आँचमा पकाउने आवश्यक भए केहि पानी राखेर चलाएर पकाउने, नुन स्वाद आवश्यकता अनुसार हालेर स्वाद मिलाउने। ११. गरम मसला पाउडर राखेर चलाउने। १२. क्रिम राखेर मिसाउने। १३. हरियो धनिया छर्केर तातो सर्भ गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): मटर पनिर तयार गर्ने Prepare Matar Paneer</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहिर तत्व नरहेको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>मटर पनिर</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • म्यास गर्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>मटर १५० ग्राम पनिर टुक्रा काटेको २०० ग्राम चप गरेको प्याज २५ ग्राम लसुन काटेको ३० ग्राम जिरा गेडा ५ ग्राम खुर्सानिको धुलो — ५ ग्राम बेसार — १ ग्राम गरम मसला — २.५ ग्राम धनियांको धुलो — ५ ग्राम जिराको धुलो — ५ ग्राम दहि — ४५ मि.लि. तेल — ६० मि.लि. चप गरेको हरियो धनियां — १० ग्राम नुन — ५ ग्राम क्रिम — ३० मि.लि. टोमेटो प्युरि — ५० ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर आदि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.२ : तरकारीका परिकारहरू Vegetables
Task: १६ भेजिटेबल मन्चुरियन तयार गर्ने। Prepare Vegetable Munchurian
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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चप गरेको मिक्स भेजिटेबलसँगै अरु सबै चप गरेको भेजिटेबलहरू संकलन गरी एउटा सफा मिक्सिंग बलमा हल्का नुन मिसाएर करिब १५ मिनेट राख्ने। ७. भेजिटेबललाई दुवै हत्केलाले सक्दो त्यसमा रहेको झोललाई निचोरेर अर्को सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने। ८. अण्डा, मैदा, कर्नफलाउर, नुन, मरिच र अजिनोमोटो राखेर सबै मल्ने ९. करिब २० देखि २५ ग्राम सम्मको स—साना बलहरू बनाउने। १०. डिप फ्राई गर्न तेललाई १८० डिग्री सेल्सियस मा तताउने र सबै भेजिटेबल बलहरूलाई गोल्डेन ब्राउन हुने गरी फ्राइ गर्ने। ११. चाईनिज कराई/सस पानमा तयार पारेको मंचुरियन ससमा भेजिटेबल बलहरू राखेर पकाउने। १२. तातो सससँगै डिस मा राखेर सर्भ गर्ने १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेजिटेबल मन्चुरियन तयार गर्ने</p> <p>Prepare Vegetable Munchurian</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बाहिर तत्व नरहेको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>भेजिटेबल मन्चुरियन:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • म्यास गर्ने तरिका। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने तरिका। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients) बन्दा चप गरेको १००ग्राम हरियो सिमि चप गरेको १०० ग्राम गांजर चप गरेको १००ग्राम काउलि चप गरेको — १०० ग्राम चप अनियन — १०० ग्राम चप गरेको अरियो प्याज — २० ग्राम अण्डा- १ वटा नुन — ५ ग्राम मरिचको धुलो — ५ ग्राम अजिनोमोटो — १ ग्राम मैदा — ६० ग्राम कर्नफ्लोर — ४० ग्राम तेल — ५०० मि.लि. मन्चुरियन सस — ६०० मि.लि.</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, चाईनोज वोक, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिङ बोल, स्ट्रेनर आदि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.२ : तरकारीका परिकारहरू Vegetables

Task: १७ स्टिर फ्राई पाक चोई तयार गर्ने। **Prepare Stir Fry Pak Choi**

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. पाक चोय लाई सफा पानीमा राम्ररी धुने र पखालेर पानी तरकाई काट्ने।७. चाईनिज वोकमा तेल तताउने र तातोतेलमा खुर्साना लाई पड्काउने र लसुन राखेर हल्का भुट्ने।८. पाक चोय राखेर स्टिर फ्राई गर्ने नुन, मरिचको धुलो, अजिनोमोटो र सोया सस हालेर भुट्ने।।९. आधा कप स्टक हाल्ने र चलाउने।१०.सानो कचौरामा कर्नफ्लावर र पानीको घोल तयार गर्ने।११.पकाई राखेको पाक चोय मा राखेर मिसाउने र नुन को स्वाद मिलाउने।१२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्टिर फ्राई पाक चोई तयार गर्ने Prepare Stir Fry Pak Choi</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बाहिर तत्व नरहेको।• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>स्टिर फ्राई पाक चोई:</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• सामग्रीहरू।• म्यास गर्ने तरिका।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने तरिका।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients) पाक चोय — ३०० ग्राम चप गरेको लसुन — ५ ग्राम सुख्खा खुर्साना — २ वटा नुन — ३ ग्राम स्टक — १२० मि.लि. कर्न फ्लावर — ३० ग्राम तेल — ३० मि.लि. मरिचको धुलो — ५ ग्राम अजिनोमोटो — १ ग्राम सोया सस् — ५ मि.लि.</p>

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

चक्रु,चपिडुबोर्ड, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर आदि।

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।

Sub Module: ६.२ : तरकारीका परिकारहरू Vegetables

Task: १८ स्विट एण्ड सावर भेजिटेबल्स तयार गर्ने। **Prepare Sweet and Sour Vegetables**

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. सबै जिटेबल्सलाई क्युब/डाईस आकारमा काट्ने।७. डाईस/क्युब काटेको सबै भेजिटेबल्सलाई ब्लान्च गरेर रिफ्रेस गर्ने।८. चाईनिज वोकमा तेल तताउने।९. तातो तेलमा लसुनलाई भुट्ने।१०. चिकेन स्टक हालेर उमाल्ने।११. नुन, मरिच, सोयासस, भिनेगर चिनी टोमेटो केचप हालेर चलाउने।१२. कर्न फलावर को घोल मिसाएर वाक्लो सस तयार गर्ने।१३. ब्लान्च गरेको भेजिटेबल्सलाई प्याज, वन्दा, र मसरुम हालेर सस्मा पकाउने पाईनएपल हालेर मिसाउने।१४. नुन को स्वाद मिलाउने।१५. हरियो प्यान छर्केर पस्कने।१६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने१७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्विट एण्ड सावर भेजिटेबल्स तयार गर्ने Prepare Sweet and Sour Vegetables</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बाहिर तत्व नरहेको।• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>स्विट एण्ड सावर भेजिटेबल्स:</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• सामाग्रिहरू।• म्यास गर्ने तरिका।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने तरिका।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients) पाईनएपल - २० ग्राम गांजर — ७५ ग्राम भेंडे खुर्सानी — ४० ग्राम हरियो सिमि — ५० ग्राम काउलि — ६० ग्राम बन्दाकोपि — ५० ग्राम प्याज — ५० ग्राम मसरुम — ३० ग्राम सस तयार गर्ने चप गरेको लसुन — ५ ग्राम चिकेन स्टक — ५०० मि.लि. भिनेगर — ४५ मि.लि. टोमेटो केचप — १०० ग्राम चिनी — ३ ग्राम, नुन — ३ ग्राम, मरिचको धुलो — ३ ग्राम, सोया सस् — ३० मि.लि., तेल — ३० मि.लि. चप गरेको हरियो प्याज — १५ ग्राम</p>

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर आदि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

सब मोडुलर ६.३ गेडागुडी र दाल (Cereals and Pulses)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न दालका परिकारहरू तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने विभिन्न दालका परिकारहरू तयार गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउन सक्षम हुनेछन्।
कार्यहरू: <ol style="list-style-type: none">१. राजमा करि तयार गर्ने।२. दाल फ्राई तयार गर्ने।३. दाल मखनि तयार गर्ने।४. दाल हिमालि तयार गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ११.० घण्टा = १३.० घण्टा

Sub Module: ६.३ गेडागुडी र दाल
Task १: राजमा करी तयार गर्ने।
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३ 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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. राजमालाई केलाएर रातभरि भिजाएर राख्ने। ७. राजमालाई पखाल्ने ८. Pressure cooker मा राजमा सगै पानी ,तेजपात,लवाड, सुकुमेल, र दाल्चीनी हालेर करीव ४ देखि ५ सिटी सम्म पाकन दिने। ९. सुप प्यान मा घ्यु लाई गरम गर्ने १०.प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी डाडुले चलाउने। ११.जीरा, धनिया, वेसार र खुर्सानी पाउडर हालेर डाडुले चलाउने १२.लसुन अदुवा हालेर हल्का भुट्ने। १३.काटेको गोलभेडा हालेर नरम हुनेगरी भुट्ने र Red ग्रेभी राखेर पाकन दिने। १४. उसिनेका राजमा र पानी राखेर पकाउने। १५.नुन राखेर स्वाद मिलाउने। १६.गरम मसला हालेर मिसाउने। १७.क्रिम हालेर डाडुले चलाउने। १८.हरियो धनिया छर्केने। १९.तयारी राजमा करीलाई भाडामा राखि सर्ब गर्ने २०.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। २१.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): राजमा करी तयार गर्ने। Prepare Rajma curry</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • राजमालाई केलाएर रातभरि भिजाएको। • Pressure cooker मा राजमा सगै पानी ,तेजपात,लवाड, सुकुमेल, र दाल्चीनी हालेर करीव ४ देखि ५ सिटी सम्म पाकन दिएको। • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>राजमा करी (Rajma Curry)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • अवयवहरू। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि।। • सावधानी। <p>अवयव(Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • राजमा २०० ग्राम • घ्यु २ टेवल चम्चा • तेजपात २ वटा • सुकुमेल २ वटा • दाल्चीनी १ टुक्रा • लवाड ३/४ वटा • प्याज मसिनो काटेको) ५०० ग्राम • गोलभेडा(मसिनो काटेको) ५०० ग्राम • लहसुन अदुवा पिसेका १ टेवल चम्चा • रेड ग्रेभी ५०० ग्राम • धनिया पाउडर १ चियाचम्चा • जीरा पाउडर —१ चिया चम्चा, वेसार—आधाचिया चम्चा, खुर्सानी पाउडर १ चिया चम्चा, गरम मसला आधा चिया चम्चा, चप हरियो धनियां १५ग्राम, क्रीम २ टेवल चम्चा

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

चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.३ गोडागुडी र दाल

Task २: दाल फ्राई तयार गर्ने ।

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">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. दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा करिब ४ घण्टा भिजाएर राख्ने ।७. प्रेशर कुकरमा घ्यु लाई गरम गर्ने८. रायो, करी पत्ता र सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने, काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र हिड हाल्ने ।९. गोलभेडा हालेर नरम हुने गरी पकाउने साथै अदुवा, लसुन, वेसार, धनिया पाउडर राखेर भुट्ने र दाल हालेर उम्लन दिने र ४ देखि ५ सिटी आउने गरी Pressure cooking गर्ने ।१०. Cooker को विको खोलेर आवश्यक अनुशार नुन राखेर डाडुले चलाउने ।११. हरियो धनिया छर्कने ।१२. तयारी राजमा करीलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने१३. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none">• दाल फ्राई तयार गर्ने । <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा करिब ४ घण्टा भिजाएर राखेको• रायो, करी पत्ता र सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने, काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र हिड हालेको• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>दाल फ्राई</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि । ।• सावधानी । <p>अवयव(Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• अरहर दाल — ७० ग्राम• चना दाल — ३० ग्राम• घ्यु — २ टेबल चम्चा• खुर्सानी सुख्खा — २ वटा• रायो आधा चिया चम्चा• जीरा गोडा — आधा चिया चम्चा• हिड — १ चिम्टी• करी पत्ता — केहि• वेसार — आधा चिया चम्चा• प्याज (काटेको) — ४० ग्राम• गोलभेडा (काटेको) — ४० ग्राम• लहसुन अदुवा पिसेका— १ टेबल चम्चा• धनिया पाउडर — आधा चिया चम्चा• नुन - ५ ग्राम

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

चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट

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 ।

Sub Module: ६.३ गेडागुडी र दाल

Task ३ दाल मखनी तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।कालो दाल, चना र राजमालाई सफासँग केलाउनेसफा पानीमा धुने पखाल्ने।सफा पानीमा रातभरी भिजाउने।भिजाएको दाललाई नुन, बेसार र तेल राखेर ३-४ सिट्टी लाग्ने गरी मधुरो आचमा पकाउने।एउटा भाँडामा बटरलाई पगाल्ने।चप प्याजलाई हल्का भुट्टने र जि.जि. पेष्ट हालेर कडा बास आउने गरी भुट्टने।उमालेको दाल हालेर केही छिन पकाउने।रेड ग्रेभि, नुन र दुध हालेर दाल लतक्क गल्ने गरी पकाउने।कसुरी मेथीलाई सुखा प्यानमा तताउनेतताएको कसुरी मेथीलाई हातले माडेर राख्नेनुनको स्वाद मिलाउने।बटर हाल्ने र क्रिम राखेर पूर्णता दिने।आगोबाट निकाल्ने।क्रिमको थोपा र हरियो धनियाँ हालेर तयारी दाल मखनीलाई सर्ब 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): दाल मखनी तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">भिजाएको दाललाई नुन, बेसार र तेल राखेर ३-४ सिट्टी लाग्ने गरी मधुरो आचमा पकाएको।रेड ग्रेभि, नुन र दुध हालेर दाल लतक्क गल्ने गरी पकाएको।रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>दाल मखनी</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।अवयव।मिश्रण प्रविधि।पकाउने विधि।सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">४ जनालाई लागि दाल मखनी बनाउनकालो दाल — १०० ग्रामराजमा — ३० ग्रामबटर — ३० ग्रामचप अनियन — ५० ग्रामजि.जि. पेष्ट — २० ग्रामक्रिम — ३० मि.लि.दूध — १०० मि.लि.हरियो चप धनियाँ — १० ग्रामनुन — १ चिया चम्चारेड ग्रेभि — २०० मि.लि.कसुरी मेथी — १ चिया चम्चा

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

काठको दाबिलो, पस्कने dish Bow, बलहरू, दाल पकाउने भाडा

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.३ गेडागुडी र दाल

Task ४ दाल हिमाली तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. जुम्ली दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा रात भरी भिजाएर राख्ने।७. प्रेशर कुकरमा २ चम्चा घ्यु लाई गरम गर्ने।८. तेजपातलाई पड्काउने, र प्याज अदुवा लहसुन हालेर हल्का भुट्ने।९. भिजाएको जुम्ली दाललाई हालेर डाडुले चलाएर भुट्ने।१०. गरम पानी र वेसार हालेर विको बन्द गरेर करिव ४ देखि ५ सिटी आउने गरी दाललाई पाकन दिने।११. सावधानी पूर्वक विको खोल्ने।१२. नुन राखेर डाडुले चलाउने।१३. Frypan मा बाकी घ्यु गरम गर्ने।१४. गरम घ्युमा सुख्खा खुर्सानी र जिम्बु हालेर खैरो हुने गरी पाकेको दालमा झान्ने हरियो धनिया छर्कने।१५. तयारी दाल हिमालीलाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): दाल हिमाली तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• जुम्ली दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा रात भरी भिजाएर राखेको।• गरम पानी र वेसार हालेर विको बन्द गरेर करिव ४ देखि ५ सिटी आउने गरी दाललाई पाकन दिएको।• गरम घ्युमा सुख्खा खुर्सानी र जिम्बु हालेर खैरो हुने गरी पाकेको दालमा झानेको।• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>दाल हिमाली</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव(Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• जुम्ली दाल— २५० ग्राम• घ्यु — ३० ग्राम• बटर — ३० ग्राम• प्याज — ५० ग्राम• क्रिम — ३० मि.लि.• दूध — १०० मि.लि.• जिम्बु -१ चिम्टी• सुख्खा खुर्सानी-२ वटा• हरियो चप धनियाँ — १० ग्राम• नुन — १ चिया चम्चा• रेड ग्रेभि — २०० मि.लि.• अदुवा -५ ग्राम• लसुन — २ केसा

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials): चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, (Frypan) spatula, Plate.

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।

सब मोड्युल ६.४ : माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

विवरण (Description): यस मोड्युलमा चिकेन, मटन, फिस र सिफुडका परिकार बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षर्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने चिकेन, मटन, फिस र सिफुडका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. रोष्ट चिकेन बनाउने।
२. ग्रिल चिकेन बनाउने।
३. Lamb Stew बनाउने।
४. Chicken Ala king बनाउने।
५. स्टफ्ड चिकेन ब्रेष्ट बनाउने।
६. Grilled Pork Chop बनाउने।
७. Grilled Steak fillet mignon बनाउने।
८. Buff Strognoff बनाउने।
९. Pork Goulash बनाउने।
१०. Fish and Chips तयार गर्ने।
११. Grilled Fish बनाउने।
१२. Baked Fish बनाउने।
१३. Fish meuniere बनाउने।
१४. Mutton Rogan Josh तयार गर्ने।
१५. Chicken Butter Masala बनाउने।
१६. Chicken Tandoori बनाउने।
१७. Chicken Tikka Masala बनाउने।
१८. Chicken Barbeque wings बनाउने।
१९. Sweet and Sour Pork बनाउने।
२०. चिकेन गार्लिक (Chicken Garlic) बनाउने।
२१. Chicken Chilly बनाउने।
२२. Chicken Sizzler बनाउने।
२३. Chicken casetore बनाउने।
२४. Sesame Chicken बनाउने।
२५. Sushi तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १२.५ घण्टा + व्यावहारिक ९०.५ घण्टा = १०३.० घण्टा

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: १ रोष्ट चिकेन बनाउने Prepare Roast Chicken

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. चिकेनलाई छाला सहित पखाल्ने।७. गाजर, प्याज, सेलरी पखालेर काट्ने।८. चिकेनलाई नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर ससमा मोल्ने।९. चिकेनको भित्र Mtre-paix vegetable भर्ने र धागोले बाध्ने।१०. चिकेनलाई रोस्टिङ ट्रेमा राख्ने।११. ओभनमा ट्रेलाई राख्ने।१२. ओभनको तापक्रम २००°C मा राखि ५० मिनेट पकाउने।१३. Food tharmeter check गरेर accompaniment दिई गर्निस गर्ने।१४. तयारी रोष्ट चिकेनलाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने।१५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): रोष्ट चिकेन तयार गर्ने Prepare Roast Chicken</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सुनौलो खैरो रङको भएको।• छाति र खुट्टाको भाग छुट्टिएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>रोष्ट चिकेन (Roast):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>चिकेन - १ वटा तेल — ४ ग्राम मरिच- ३ ग्राम नुन- ३ ग्राम बटर १०० ग्राम लसुन ३ ग्राम मस्टार्ड पेस्ट ३० ग्राम थाईम ३ ग्राम Mtre-paix vegetable - 500 g. Boquet-garni 1 pinch</p>

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

ओभन, ट्रे, किचन फोर्क, सस् प्यान, वाउल, नाईफ, चपिङ बोर्ड।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task: २ ग्रिल चिकेन बनाउने Prepare Grill Chicken
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)
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. चिकेनलाई छालासंगै सहित सफा गर्ने। ७. चिकेनको छाती र खुट्टा छुट्टाछुट्टै गरी छुट्याउने। ८. मुख्य हड्डी निकाल्ने। ९. नुन, मरिचको धुलो वेस्टर सस् राखि मोल्ने। १०. मोलेको चिकेनलाई ३० मिनेट फ्रिजमा राख्ने। ११. फ्रिजबाट निकालि ग्रिलपट /बाक्लो तावा /फ्राईङ्ग प्यानमा राखि सेकाउने।। १२. चिकेनलाई दुबै तर्फ फर्काई, फर्काई खैरो रंग नआए सम्म तताई राख्ने। १३. चिकेन खैरो रंग भएमा निकाल्ने। १४. तयारी ग्रिल चिकेन लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रिल चिकेन तयार गर्ने Prepare Grill Chicken	ग्रिल चिकेन (Grill): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव(ingredients) चिकेन ब्रेस्ट र कुट्टा - ४ ओटा नुन -३ ग्राम कालो मरिज ३ग्राम मस्टार्ड पेस्ट ३० ग्राम थायम - ३ ग्राम लसुन पेस्ट -३ ग्राम तेल- ६०मिलि वोर्चेस्टर सौस- ३० ग्राम बटर -६० ग्राम

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

ओभन, ट्रे, किकेन फोर्क, सस् प्यान, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, फ्रिज, ग्रिलपट।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ३ ल्याम्ब स्टीउ बनाउने Prepare Lamb Stew

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. मासुलाई एउटै आकारको(cubed) टुकामा काट्ने।७. ब्राउन स्टक लिने।८. गाजर, आलु, सिमी र सलगमलाई छिलेर एउटै आकारमा(cubed) काटेर उसिन्ने।९. सफा कपडामा तेजपत्ता, मरिच र रोजमेरी राख्ने।१०.सस् प्यानमा तेल तताउने, मसिनो काटेको लसुन र प्याज भुट्ने, मासुलाई मिसाएर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने।११.मैदा , बुकेगानी पानी राखि ५ -१० मिनेट भुटेर स्टक हाल्ने।१२.पन्युले चलाएर विकोले छोपी कम आँचमा पकाउने।१३.पाकेपछि टोमाटोप्युरी, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, वाइन मिसाएर ५ -१०मिनेट पकाउने।१४.उसिनेको भेजिटेवल मिसाउने।१५.तयारी ल्याम्ब स्टीउ लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने।१६.कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१७.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१८.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ल्याम्ब स्टीउ तयार गर्ने Prepare Lamb Stew</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मासुलाई (cubed) आकारमा काटेको।• सुनौलो खैरो रङको भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ल्याम्ब स्टीउ (Lamb Stew):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) Lamb shank- ४ वटा नुन -२० ग्राम मरीच-३ ग्राम तेल- ६०मिलि प्याज -८० ग्राम गाजर -८० ग्राम अजवाइन- ६ ग्राम लसुन -१५ ग्राम आलु -८० ग्राम मक्खन- १०० ग्राम मैदा -५० ग्राम रातो रक्सी- १५०एमएल खैरो चिकन स्टक -१ लि टमाटर को पेस्ट- १०० ग्राम सुख्खा गुलाब -एक चुटकी सुख्खा थाइम -एक चुटकी तेज पत्ता - ३ ओटा</p>

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

सस् प्यान, स्पाचुला, पिलर, ल्याडल, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, पन्यु।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ४ चिकेन आला किड बनाउने Prepare Chicken Ala King

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">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।चिकेन वोनलेस गर्ने र एकैनासको टुक्रामा काट्ने। (क्युब)प्याज, च्याउ र भेडे खुर्सानीलाई पखालेर चिकेन कै आकारमा टुक्रा काट्ने।वेसामेल सस् लिने।वटरलाई फ्राईङ्ग प्यानमा पगाल्ने र चिकेन मिसाउने, १५-२०मिनेट पकाउने।फ्राईङ्ग प्यानमा वटर, प्याज, भेडेखुर्सानी र च्याउलाई भुट्ने।नुन मरिचको धुलो र टेरगन हाल्नेवेसामेल सस्मा मिसाउने।अण्डाको पहिलो भाग क्रिममा फिटेर हाल्ने र ५-१०मिनेट पकाउने।तयारी चिकेन आला किड लाई भाँडामा राखी सर्भ 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">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन आला किड तयार गर्ने Prepare Grill Chicken</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">वोनलेस चिकेन लिएको।मासुलाई (cubed) आकारमा काटेको।सुनौलो खैरो रङको भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>चिकेन आला किड (Chicken Ala King)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।काट्ने तरिकामिश्रण विधिअपनाउनु पर्ने सावधानीहरूबनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>चिकेन १५०० ग्राम भेडे खुर्सानी—२०० ग्राम च्याउ—१०० ग्राम, प्याज—१०० ग्राम, मैदा—५० ग्राम, वटर—१०० ग्राम, दुध—२०० मि.लि. क्रिम—५० मि.लि., नुन ३ ग्राम मरिचको धुलो, ३ ग्राम हवाईट वाईन—५० मि.लि. टेरगन—३, ग्राम अण्डा—२ वटा</p>

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

सस् प्यान, फ्राईङ्ग प्यान, स्पाचुला, पिलर, ल्याडल, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task: ५ स्टफ्ड चिकेन ब्रेष्ट बनाउने Prepare Stuffed Chicken Breast
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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चिकेन लेगपार्टको मुख्य हड्डी निकाल्ने र छाला ननिकाल्ने। ७. पाउरोटीको टुक्रा बनाउने। ८. थोरै तेलमा बेकन, प्याज, च्याउ, मसिनो काटेर फ्राई गर्ने। ९. ब्राउन सस् बनाउने। १०. चिकेन लेगमा माथि उल्लेखित सामग्रीमा नुन, मरिचको धुलो र भेजिटेबल हाली मिक्चर बनाई भर्ने, टुथपिकले सिलाउने। ११. बेड क्रम्बमा चिकेन लेग मोल्ने। १२. तताएको फ्राईङ्ग प्यानमा हल्का खैरो हुने गरी चिकेन लेगलाई २०- ३० मिनेट पकाउने।। १३. ब्राउन सस्मा केहीवेर पकारएर सिन्को निकाली दिने। १४. चिकेन लेगलाई २ देखि ३ स्लाइसमा टुक्रामा काट्ने। १५. तयारी स्टफ्ड चिकेन ब्रेष्ट लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्टफ्ड चिकेन ब्रेष्ट तयार गर्ने Prepare Stuffed Chicken Breast</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन लेगपार्टको मुख्य हड्डी निकालेको। • चिकेन लेगमा नुन, मरिचको धुलो र भेजिटेबल हाली मिक्चर बनाई भरेको। • सुनौलो खैरो रङको भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>स्टफ्ड चिकेन ब्रेष्ट (Stuffed Chicken Breast):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) चिकेन लेग १ वटा चिकेन किमा १०० ग्राम ब्रेड क्रम्ब २०० ग्राम स्लाईस बेकन २ वटा प्याज २० ग्राम च्याउ १० ग्राम तेल ५० मि.ली. फ्रेस क्रिम १ ग्राम अण्डाको सेतो भाग ३० मी. ली. नुन ३ ग्राम मरिच ३ ग्राम टुथपिक १५-२०-वटा मैदा १ कप ब्राउन सस् ६०मिलि</p>

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

सस् प्यान, फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ६ ग्रिल पोर्क चप बनाउने Prepare Grill Pork Chop

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. पोर्क चप बनाउने।७. पोर्क चपलाई सफा गरेर नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस् र तेलले मोलेर ३० मिनेट फ्रिजमा राख्ने।८. तेल तताएर पोर्क चपलाई दुबै तर्फ हल्का खैरो हुनेगरी फ्राई गर्ने वा ग्रिलरमा सेक्ने।९. सेकेको पोर्क चपलाई ४० देखि ५० मिनेट ओभनमा वा सालामाण्डरमा राख्ने।१०. पाकेपछि पाइनापल स्लाइसलाई पनि ५देखि १०मिनेट तताएर राख्ने।११. पोर्क चप माथि पाइनापल स्लाइस त्यसमाथि चेरीले सजाउने।१२. तयारी पोर्क चप लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१३. 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">• क्रिचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रिल पोर्क चप तयार गर्ने Prepare Grill Pork Chop</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• रसिलो, सुनौलो खैरो रडको भएको।• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• एकम्पनिमेण्टस संग सर्भ गरेको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ग्रिल पोर्क चप (Grill Pork Chop):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) पोर्क चप ४वटा नुन ३ ग्राम मरिच ३ ग्राम तेल ६० मिलि पाइनापल स्लाइस १०० ग्राम चेरी १५ ग्राम</p>

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

ग्रिडल, फ्राईङ्ग प्यान, ओभन वा सालामाण्डर, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड पोर्क मिट।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ७ ग्रिल स्टेक फिलेटमिगनोन बनाउने Prepare Grill Steak filletmignon

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. बफ फिले लिने।७. फिलेलाई १८० ग्रामको टुक्रामा काट्ने।८. ह्याम्मरको सहायताले फिलेलाई हिर्काएर चौडा र नरम बनाउने।९. नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सस् राखी मोल्ने।१०. ३० मिनेट फ्रिजमा राख्ने।११. ग्रिडल वा बाक्लो तावा तताउने,१२. तेल दलेर चिल्लो बनाउने,१३. मध्यम तापक्रममा बिस्तारै फिलेलाई दुबै तर्फ फर्काई फर्काई खैरो हुनेगरी पकाउने।१४. स्टेक अर्डर अनुसार रेयर मेडियम र वेलडन बनाउने।१५. तयारी ग्रिल स्टेक लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रिल स्टेक फिलेटमिगनोन तयार गर्ने Prepare Grill Steak Fillet Mignon</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ग्रिल स्टेक फिलेटमिगनोनलाई १८० ग्रामको टुक्रामा काटेको।• सुनौलो खैरो रङको भएको।• स्टेक अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ग्रिल स्टेक फिलेट मिगनोन (Grill Steak Fillet Mignon)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• मेडियम• वेलडन• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) बफ फिले ७२० ग्राम नून ३ ग्राम वेस्टर सस् ६० ग्राम तेल, १००मिलि मरिच ३ ग्राम</p>

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

ग्रिडल, तावा वा फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड फिला।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ८ बफ स्ट्रोगनोफ बनाउने Prepare Stroganoff

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। 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. बफ फिलेलाई लामो टुक्रामा (जुलियन) काट्ने। ७. प्याजलाई मसिनो लामो टुक्रामा काट्ने। ८. गरकिनलाई पनि मसिनो लामो टुक्रामा काट्ने। ९. बाक्लो फ्राइङ्ग प्यानमा बटर तताउने, प्याजलाई हल्का फ्राई गर्ने, फिलेलाई मिसाई हल्का खैरो रंग आउने गरी फ्राई गर्ने। १०. गार्निक मिसाउने। ११. ब्राउन सस मिसाउने, नून, मरिचको धुलो वेस्टर सस, रोजमेरी र रेड वाइन राख्ने। १२. १५- २०मिनेट पाक्न दिने र त्यसपछि क्रिम मिसाई निकाल्ने। १३. तयारी बफ स्ट्रोगनोफ लाई भाँडामा राखी सर्भ 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>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): बफ स्ट्रोगनोफ तयार गर्ने। Prepare Buff Stroganoff</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बफ फिलेलाई जुलियन काटेको।• सुनौलो खैरो रङको भएको।• बफ स्ट्रोगनोफ अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>बफ स्ट्रोगनोफ (Buff Stroganoff)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>बफ फिले- ६०० ग्राम नून - ३ ग्राम तेल- १००मि.लि मरिच -३ ग्राम रेड वाइन -२० मि.लि. ब्राउन सस- ६०मि लि. क्रिम १०० ग्राम रोजमेरी -२वटा प्याज -३० ग्राम गरकिन- ३० ग्राम Wk सस- ६० ग्राम</p>

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

फ्राइङ्ग प्यान, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बफ फिले

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ९ पोर्क गोलास बनाउने Prepare Pork Goulash

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. मासुलाई एउटै आकारमा काट्ने।७. प्याजलाई छिलेर मसिनो टुकामा काट्ने।८. लसुन छिलेर पेष्ट बनाउने।९. तेजपत्ता, ल्वाङ्ग र मरिचको गोडा सफा कपडामा बाँधेर बुके गर्नी बनाउने।१०. बाक्लो सस् प्यानमा तेल तताउने।११. लसुन राखी भुट्ने।१२. प्याज राखी हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने।१३. मासु मिसाउने हल्का भुट्ने, नुन, मरिचको धुलो पप्रिका, वेस्टर सस् तथा पप्रिका पाउडर हाल्ने साथै मैदा राखी २५-३०मिनेट पकाउने,१४. स्टक हाल्ने, मन्द गतिमा १०-१५ मिनेट पकाउने।१५. टोमाटो प्युरी हाल्ने।१६. तयारी पोर्क गोलास लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पोर्क गोलास तयार गर्ने। Prepare Pork Goulash</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मासुलाई एउटै आकारमा काटेको।• बुके गर्नी बनाएको।• पोर्क गोलास अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>पोर्क गोलास (Pork Goulash):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) बंगुरको मासु हड्डी, छाला, बोसो नभएको—६०० ग्राम, प्याज—१०० ग्राम, लसुन १ ग्राम, पप्रिका पाउडर—१५ ग्राम, नुन, ३ ग्राम, मरिचको ३ ग्राम, वेस्टर सस्, ५० मिलि तेल—५० मि.लि., मैदा—२० ग्राम, टोमाटो प्युरी—५० मि.लि. बुकेगर्नी— १पोका स्टक वा पानी २००मिलि</p>

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish**Task: १० फिस एण्ड चिप्स तयार गर्ने। Prepare Fish and Chips****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)
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. माछालाई बराबरी टुकामा काट्ने। ७. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्ने। ८. ३० मिनेट फ्रिजमा राख्ने। ९. अण्डा फिटेर छुट्टै वाउलमा राख्ने। १०. मैदा र ब्रेडक्रम (पाउरोटीको धुलो) छुट्टाछुट्टै प्लेटमा राख्ने। ११. टरटरे सस् बनाउने। १२. माछाको टुकालाई क्रमश मैदा, अण्डा र ब्रेडक्रममा डुबाएर नाईफको मद्दतले एउटै आकार दिने। १३. करहिमा तेल मध्यम तापक्रममा तताउने, १४. माछा फ्राई गर्ने, १५. माछाको रंग सुनौलो भए पछि करहिबाट निकाल्ने। १६. तयारी फिस एण्ड चिप्स लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): फिस एण्ड चिप्स तयार गर्ने Prepare Fish and Chips	फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients) फिस फिले—६०० ग्राम, नुन ३ ग्राम, मरिच ३ ग्राम, वेस्टर सस्, ६० मिलि कागतिको रस, ३० मिलि, तेल, २०० मि.लि. मैदा, १०० ग्राम अण्डा २ वटा पाउरोटीको धुलो १००ग्राम टारटार सस् ६० मिलि

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: ११ ग्रिल्ड फिस तयार गर्ने। Prepare Grill Fish

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ४.० 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. माछालाई फिलेलाई बराबरी टुकामा काट्ने७. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्न८. ३० मिनेट फ्रिजमा राख्ने।९. वटर सस् बनाउने।१०. मध्यम तातो ग्रिल्ड वा बाक्लो तावामा तेल राखी माछालाई दुबै हल्का खैरो हुने गरी सेक्ने।११. प्लेटमा माछा राखी त्यसमाथि तताएको वटर सस, नुन र कागतीको रस राख्ने।१२. तयारी ग्रिल्ड फिसलाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१३. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रिल्ड फिस तयार गर्ने। Prepare Grill Fish</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• माछालाई एउटै आकारमा काट्को।• खैरो हुने गरी सेकाएको।• ग्रिल्ड फिस अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ग्रिल्ड फिस (Grill Fish)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) फिस फिले—६०० ग्राम, मस्टार्ड पेड्ट — १०० ग्राम नुन -३ ग्राम, मरिच- ३ ग्राम, वेस्टर सस्- ६०मिलि कागतिको रस- ३० मिलि तेल- २०० मि.लि. वटर -१०० ग्राम</p>

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task: १२ बेकड फिस तयार गर्ने। Prepare Bake Fish

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. माछाल सफा गर्ने७. चक्कुले माछालाई बिचबाट काटि दुई भाग गर्ने।८. काटेको माछालाई ट्रे मा राख्ने, हल्का तेल दल्ने,९. काटेको माछालाई नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस् र कागतिको रसले मोलेर ३०मिनेट फ्रिजमा राख्ने।१०. माछाको ट्रेलाई तातो ओभनमा राखि, पकाउने।११. तयारी बेकड फिसलाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१२. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): बेकड फिस बनाउने Prepare Baked Fish</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• माछालाई एउटै आकारमा काट्को।• खैरो हुने गरी सेकाएको।• ग्रिल्ड फिस अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>बेकड फिस (Bake Fish)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) फिस फिले—६०० ग्राम, नुन- ३ ग्राम, मरिच- ३ ग्राम, वेस्टर सस्- ६०मिलि कागतिको रस- ३० मिलि, तेल-२०० मि.लि. वटर - १०० ग्राम</p>

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish**Task १३** Fish meuniere तयार गर्ने। Prepare Fish Meuniere**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ४.० 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. माछाल सफा गर्ने ७. माछालाई फिलेलाई बराबरी टुकामा काट्ने। ८. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्ने। ९. ३० मिनेट फ्रिजमा राख्ने १०. वटर सस् बनाउने। ११. माछालाई फिलेलाई मैदामा चोपेर ५-१० मिनेट राख्ने। १२. फ्राइङ्ग प्यानमा तेल तताएर माछा राख्ने १३. माछालाई दुबैतर्फ खैरो हुनेगरी फ्राई गर्ने। १४. वटर पगाल्ने र थोरै कागतिको रस र नुन हाल्ने। १५. तयारी Fish meuniere लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Fish meuniere तयार गर्ने। Prepare Fish Meuniere</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • माछालाई एउटै आकारमा काट्को। • खैरो हुने गरी सेकाएको। • Fish meuniere अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>Fish meuniere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients) फिस फिले—६०० ग्राम, नुन ३० ग्राम, मरिच ३० ग्राम, कागतिको रस ३० मिलि तेल, २०० मि.लि. वटर १०० ग्राम.</p>

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि।

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish**Task १४ मटन रोगन जोस बनाउने। Prepare Mutton Roganjosh****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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मासु एउटै आकारमा काट्ने ७. प्याज छिलेर स्लाइस गर्ने। ८. अदुवा, लसुनको पेष्ट बनाउने ९. काजुको पेष्ट बनाउने १०. थोरै अदुवालाई जुलियन गर्ने ११. हरियो धनिया पखालेर काट्ने। १२. सस् प्यानमा तेल तताउने, १३. ल्वाङ्ग, तेजपत्ता फुराउने, १४. प्याज फ्राई गर्ने, १५. प्याज खैरो भएपछि मासुलाई राखि भुट्ने, १६. बेसार, जिरा, खुशानी र नुन राख्ने। १७. अदुवा, लसुन पेस्ट राखी सानो आँचमा नपाकेसम्म पकाउने। १८. टोमाटो प्यूरी र काजु पेष्ट राखी पकाउने। १९. पाकेपछि निकालि भाँडामा राखि माथिबाट क्रिम, जुलियन अदुवा र धनियाले सजाउने २०. तयारी मटन रोगन जोस लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने २१. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। २२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। २३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मटन रोगन जोस तयार गर्ने Prepare Mutton Roganjosh</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मासुलाई एउटै आकारमा काट्को। • क्रिम, जुलियन अदुवा र धनियाले सजाएको। • मटन रोगन जोस अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>मटन रोगन जोस (Mutton Roganjosh)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • खसीको फिलाको मासु-६०० ग्राम, • प्याज-५० ग्राम, • अदुवा- ३० ग्राम • लसुन - ३०ग्राम • तेल-६०मिलि • नुन -३० ग्राम • रागनी-३० ग्राम • मिर्च-३० ग्राम • बेसार- ३० ग्राम • जिरोको धुलो-३०ग्राम • ल्वाङ्ग, २ ग्राम • तेजपत्ता, २-४ वटा • अलैची, २ वटा • टोमाटो प्यूरी,-३० मिलि • काजुको पेष्ट-२० ग्राम, , क्रिम २०ग्राम, हरियो धनिया ५०ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task १५ चिकेन बटर मसला तयार गर्ने। Prepare Chicken Butter Masala
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ४.० 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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिमको सामग्रीहरू आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चिकेनलाई छाला निकालेर २ छाती र २ खुट्टा छुट्याई ४ टुक्रा बनाउने ७. बीच बीचमा छाती र खुट्टालाई चक्कुले चिर्ने। ८. नुन, कागती अदुवा, लसुन साथै अन्य मसला तोरीको तेलसंग मोल्ने। ९. दहि कपडामा राख्ने। १०. दही कपडामा झुण्ड्याई तन्दुरी रंग मिसाउने र चिकेनलाई मिलाउने। ११. बटर मसला ग्रेवी तयार गर्ने। १२. तेल तताउने, मेथी फुराउने, अदुवा-लसुन पेष्ट, गोलभेडा ब्लेण्ड, टोमाटो प्युरी काजु पेष्ट, नुन राखि पकाउने। १३. चिकेनलाई झिरमा उनेर तन्दुरीमा सेक्ने वा ट्रेमा राखेर ओभनमा सेक्ने। १४. पाकेपछि तीन तीन टुक्रामा काट्ने र ग्रेभीमा मिसाई उमाल्ने, बटर र क्रिम हाल्ने। १५. चिकेनलाई करी डिसमा राखेर त्यसमाथि अदुवा, क्रिम र धनियाले सजाउने १६. तयारी चिकेनबटर मसलालाई भाँडामाराखी सर्भ गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन बटर मसला तयार गर्ने। Prepare Chicken Butter Masala</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मासुलाई एउटै आकारमा काट्को। • बीच बीचमा छाती र खुट्टालाई चक्कुले चिरेको। • चिकेनलाई झिरमा उनेर • चिकेन बटर मसला अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<ul style="list-style-type: none"> • चिकेन बटर मसला (Chicken Butter Masala) • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन सिंगो-१२०० ग्राम • कागतीको रस-३० ग्राम • तन्दुरी मसला, वा गरम मसलाको धुलो-३ ग्राम • दही-१०० मि.लि. • तन्दुरी रंग-५ ग्राम • मेथी-५ ग्राम • गोलभेडा-६० ग्राम • अदुवा ५ ग्राम, लसुन ५ग्राम, तेल-६०मिलि, नुन- ३ग्राम, मिर्च -३ ग्राम, बेसार -३ ग्राम, जिरोको धुलो -३ ग्राम, टोमाटो प्युरी,-३० ग्राम, • काजुको पेष्ट-२० ग्राम, क्रिम-२० ग्राम, हरियो धनिया ५० ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि, तन्दुरी, ओभन

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish**Task १६ तन्दुरी चिकेन तयार गर्ने। Prepare Tandoori Chicken****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ४.० घण्टा = ४.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. चिकेनको छाला निकाल्ने। ७. बीच बीचमा चिकेनलाई चक्कुले चिर्ने। ८. नुन, कागतीको रस, तोरीको तेल, मसलाको धुलो, अदुवा, लसुनको पेष्ट लगाई मोल्ने। ९. दही कपडामा झुण्ड्याई तन्दुरी रंग मिसाउने र चिकेनलाई डुवाएर राख्ने। १०. तन्दुरी चुल्हो तताएर, चिकेनलाई झिरमा उन्ने र करिब १० सेकि निकाल्ने। ११. बटर पगालेर हल्का दल्ने। १२. फेरि तन्दुरी चुलोमा करिब ३ मिनेट जति पकाएर निकालेर टुक्रा बनाएर काट्ने। १३. चाट मसला छर्किने। १४. चिकेनको टुक्रा प्लाटरमा राखेर त्यसमाथि कागतिको टुक्रा, प्याजको राख्ने। १५. तयारी तन्दुरी चिकेन लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): तन्दुरी चिकेन तयार गर्ने Prepare Tandoori Chicken	तन्दुरी चिकेन (Tandoori Chicken) <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन सिंगो-१००० ग्राम, • कागतीको रस-३० मिलि • तन्दुरी मसला, वा गरम मसलाको धुलो - ३० ग्राम • दही- १०० मि.लि. • तन्दुरी रंग- ५ ग्राम • अदुवा -३ ग्राम • लसुन-३ ग्राम • तेल -६०मिलि • नुन — ३ ग्राम • मिर्च — ३ ग्राम • बेसार -३ ग्राम • जिरोको धुलो -३ ग्राम • चाट मसला ५० ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि, तन्दुरी, ओभन

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task १७ चिकेन टिक्का तयार गर्ने। Prepare Chicken Tikka

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. चिकेनको बोन निकाल्ने। एउटै आकारमा काट्ने।७. कागतीको रस , तन्दुरी मसला, मसलाको धुलो, दही, अदुवा लसुन, तेल नुन, मिर्च, बेसार, जिरोको धुलो, चाट मसला र मिसाएर लेदो बनाउने।८. लेदोमा चिकेन मिसाएर करिब १ घण्टा राख्ने।९. तन्दुरी ओभन तताउने र चिकेनका टुक्रालाई झिरमा उत्रे। तातो ओभनमा करिब १० मिनेट सेक्ने।१०. बाहिर निकालेर पगालेको बटर दल्ने। फेरि २ मिनेट जति ओभनमा सेक्ने र निकाल्ने।११. कागतिको टुक्रा राखेर चाट मसला छर्कने।१२. तयारी चिकेन टिक्का लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१३. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन टिक्का तयार गर्ने Prepare Chicken Tikka</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मासुलाई एउटै आकारमा काट्को।• बीच बीचमा चिकेनलाई चक्कुले चिरेको।• चिकेनलाई झिरमा उनेर तन्दुरीमा सेकेको• चिकेन टिक्का अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>चिकेन टिक्का (Chicken Tikka)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• चिकेन सिंगो-१५०० ग्राम,• कागतीको रस- ३० ग्राम• तन्दुरी मसला, वा गरम मसलाको धुलो- ३० ग्राम• अदुवा- ३ ग्राम• लसुन- ३ ग्राम• तेल-६०मिलि• नुन- ३०ग्राम• मिर्च - ३०ग्राम• बेसार-३० ग्राम• जिरोको धुलो-३० ग्राम• चाट मसला- ५० ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि, तन्दुरी , ओभन

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task १८ चिकेन वार वीक्यू तयार गर्ने। Prepare Chicken Barbeque
समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ४.० घण्टा = ४.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. चिकेनको छाला निकालेर दुई छाती र दुईवटा फिला छुट्याउने ७. नुन मरिचको धुलो, वेस्टर सस् र तेलमा मोल्ने। ८. लसुन पिसेर टोमाटो केचप, सोया सस्, नुन, ब्राउन सुगर, हट पेपर मिलाई पेष्ट बनाउने। ९. चिकेनलाई ग्रिडल वा तावामा ग्रिड गर्ने, १०. वार वीक्यू सस् एकापट्टि दल्ने र सालामाण्डरको मुनी राखेर सेक्ने। ११. चिकेन पाकेपछि साथमा पोटेटो र भेजिटेवल राख्ने। १२. तयारी चिकेन वार वीक्यू लाई भाँडामा 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन वार वीक्यू तयार गर्ने। Prepare Chicken Barbeque	चिकेन वार वीक्यू (Chicken Barbeque) <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • मरिचको धुलो-३ ग्राम • वेस्टर सस्- ३० ग्राम • टोमाटो केचप-३० ग्राम • ब्राउन सुगर-३० ग्राम • पिपर सस्-३० ग्राम • सोया सस् (वार वीक्यू सस्को लागि)- ३० ग्राम • चिकेन सिंगो-१५०० ग्राम, • अदुवा-३ ग्राम • लसुन -३ ग्राम • तेल-६०मिलि • नुन- ३ ग्राम • मिर्च-३ ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि, तन्दुरी, ओभन

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task १९ स्विट एण्ड सावर पोर्क तयार गर्ने। Prepare Sweet and Sour Pork
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. वंगुरको मासुलाई पातलो काटेर नुन, कर्नफ्लोर र अण्डाले मोल्ने र तार्ने। ७. अदुवा लसुन छिलेर मसिनो काट्ने। ८. प्याज, भेडेखुर्सानी र पाईनापललाई एउटै प्रकारको आकारमा काट्ने। ९. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने। १०. आर्को भाँडामा तेल तताउने, अदुवा, लसुन र प्याज हल्का फ्राई गर्ने। ११. स्टक, वंगुरको मासु क्याप्सिकम, पाईनापल, नुन मरिचको धुलो, चिनी, भिनिगर, थोरै सोया सस र केचप राखि पकाउने। १२. पाकेपछि कर्नफ्लोर राखी बाक्लो बनाउने। १३. करिडिसमा राखेर हरियो प्याजले सजाउने। १४. तयारी स्विट एण्ड सावर पोर्क लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्विट एण्ड सावर पोर्क तयार गर्ने। Prepare Sweet and Sour Pork</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • वंगुरको मासुलाई पातलो काटेर नुन, कर्नफ्लोर र अण्डाले मोलि तारेको। • स्विट एण्ड सावर पोर्क अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>स्विट एण्ड सावर पोर्क (Sweet and Sour Pork)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • वंगुरको मासु- ४०० ग्राम, • पाईनापल स्लाईस- ४ • वटा • क्याप्सिकम-३० ग्राम • प्याज -३० ग्राम चिनी-६० ग्राम • भिनिगर- ३०मिलि • टोमाटो केचप, -३० ग्राम • कर्नफ्लोर-१०० ग्राम अण्डा- २ वटा • स्टक वा पानी-२००मि.लि. • हरियो प्याज- १ मुठ्टा • मरिचको धुलो-३ ग्राम • अदुवा - ३ ग्राम • लसुन - ३ ग्राम • तेल — ६० ग्राम • नुन — ३ ग्राम • मिर्च -३ ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि, तन्दुरी, ओभन

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण अनिवार्य प्रयोग गर्न
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task २० चिकेन गार्लिक तयार गर्ने। Prepare Garlic Chiken
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. चिकेनको वोन निकाल्ने ७. चिकेनलाई एउटै आकारमा स्लाईस गर्ने। ८. अण्डा, नुन, कर्नफ्लोर राखी मेरिनेट गर्ने। ९. लसुनलाई छिलेर मसिनो काट्ने। १०. तेल तताएर चिकेन फ्राई गर्ने। ११. आर्को भाँडामा तेल तताउने, १२. लसुन फ्राई गर्ने। १३. स्टक हाल्ने। १४. नुन मरिचको धुलो, अजिनामोटो, सोयासस, कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोलेर बाक्लो बनाउने। १५. फ्राई गरेको चिकेन मिसाएर एकछिन पकाउने। १६. करिडिसमा राखेर हरियो प्याजले सजाउने। तयारी चिकेन गार्लिक लाई भाँडामा राखी सभ गर्ने १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन गार्लिक तयार गर्ने Prepare Garlic Chiken</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेनलाई एउटै आकारमा स्लाईस गरेको। • अण्डा, नुन, कर्नफ्लोर राखी मेरिनेट गरेको • तेल तताएर चिकेन फ्राई गरेको। • चिकेन गार्लिक अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>चिकेन गार्लिक (Garlic Chicken)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन वोनलेस- ६०० ग्राम • प्याज — ३० ग्राम • टोमाटो केचप- ३० ग्राम • कर्नफ्लोर — ६० ग्राम • अण्डा- २ वटा • स्टक वा पानी- २०० मि.लि. • हरियो प्याज- १ मुट्टा • मरिचको धुलो- ३ ग्राम, अदुवा- ३ ग्राम • लसुन — ३ ग्राम • तेल- ६० मिलि • नुन- ३० ग्राम • मिच- ३० ग्राम • अजिनोमोटा- १५ ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task २१ चिकेन चिल्ली तयार गर्ने। Prepare Chicken Chilly
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. चिकेनलाई एउटै आकारको टुकामा काट्ने</p> <p>७. नुन, अण्डा र कर्नफ्लोरले मोल्ने र फ्राई गर्ने।</p> <p>८. अदुवा, लसुन मसिनो टुकामा काट्ने।</p> <p>९. खुर्सानी प्याज, भेडे खुर्सानी र गोलभेडा एउटै आकारको टुकामा काट्ने।</p> <p>१०. तेल तताएर चिकेन फ्राई गर्ने,</p> <p>११. आर्को भाँडामा तेल तताउने, अदुवा, लसुन फुराउने, खुर्सानी, भेडे खुर्सानी प्याज राखि भुट्ने।</p> <p>१२. फ्राई गरेको चिकेन राख्ने</p> <p>१३. नुन, मरिचको धुलो, सोया सस् अजिनामोटो, राख्ने।</p> <p>१४. केचप र चिल्ली पेष्ट, स्टक वा पानी, र कर्नफ्लोर राख्ने।</p> <p>१५. चिकेन चिल्ली लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने</p> <p>१६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन चिल्ली तयार गर्ने Prepare Chicken Chilly</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेनलाई एउटै आकारमा स्लाईस गर्ने। • अण्डा, नुन, कर्नफ्लोर राखी मेरिनेट गरेको • चिकेन चिल्ली अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>चिकेन चिल्ली (Chicken Chilly)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन वोनलेस- ६०० ग्राम • प्याज- ३० ग्राम • कर्नफ्लोर — ६० ग्राम • अण्डा- २ वटा • स्टक वा पानी- २०० मि.लि. • हरियो प्याज- १मुट्टा • मरिचको धुलो- ३ ग्राम • अदुवा- ३ ग्राम • लसुन- ३ ग्राम • तेल- ६० मिलि • नुन — ३ ग्राम • मिर्च- ३ ग्राम • अजिनोमोटा- ३ ग्राम • सोयसस- ६० मिलि • टोमाटो- ३० ग्राम

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task २२ चिकेन सिजलर तयार गर्ने। Prepare Chicken Sizzler
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 छुनौट 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. चिकेनलाई नुन, मरिचको धुलो, वेष्टरसस् र तेलमा मोलेर ३०मिनेट फ्रिजमा राख्ने। ७. हट डिस (सिजलर प्लेट) तयार गर्ने। ८. ब्राउन सस् बनाउने। ९. चिकेन प्यान वा ग्रिडलमा ग्रिल गर्ने। १०. तातो ओभनमा सेक्ने वा सिधै ब्राउन सस्मा पकाउने। ११. सिजलर प्लेट तताउने। १२. सिजलर प्लेटमा चिकेन राख्ने, १३. सिजलर प्लेटमा चिकेन माथिबाट क्रमश सस् ब्राण्डी राखी बाल्ने १४. चिकेन सिजलर लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन सिजलर तयार गर्ने Prepare Chicken Sizzler</p> <p>मानक</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन प्यान वा ग्रिडलमा ग्रिल गरेको। • सिजलर प्लेटमा चिकेन माथिबाट क्रमश सस् ब्राण्डी राखी बालेको • चिकेन सिजलर अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>चिकेन सिजलर (Chicken Sizzler)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन वोनलेस - ४०० ग्राम • मस्टार्ड पेष्ट — १०० ग्राम • नुन — ३ ग्राम • मरिच -३ ग्राम • वरसेसटरसायर सस - ६० मिलि • तेल-६० ग्राम • ब्राण्डि- ५० मि.ली.

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

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल करहि

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish
Task २३ चिकेन कसेतेरि तयार गर्ने। Prepare Chicken Cassetore
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. तोर्तीला ब्रेड तयार गर्ने।७. चिकेन स्लाईस गर्ने र हल्का फ्राई गर्ने८. भेजिटेबल पनि मिसाउने।९. चेदार चिज स्लाईस गर्ने।१०. गोलभेडा, भेडे खुर्सानी पनि स्लाईस गर्ने।११. तावामाथि ब्रेड राख्ने,१२. त्यसमाथि स्लाई चिकेन, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा, नुन, मरिचको धुलोले सिजनिङ्ग गर्ने।१३. चिज राखेर फोल्ड गर्ने, तातो पार्ने। लेमान जुस पनि हाल्ने।१४. हरियो धनियाले सजाउने।१५. चिकेन कसेतेरि लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने१६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किकेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन कसेतेरि तयार गर्ने Prepare Chicken Cassetore</p> <p>मानक</p> <ul style="list-style-type: none">• तावामाथि ब्रेड राख्ने त्यसमाथि स्लाई चिकेन, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा, नुन, मरिचको धुलोले सिजनिङ्ग गरेको।• चिकेन कसेतेरि अर्डर अनुसार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>चिकेन कसेतोर (Chicken Cassetore)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• चिकेन वोनलेस-४०० ग्राम• नुन- ३ ग्राम• मरिचग्राम-३ ग्राम• तेल- ६० ग्राम• तोर्तीला ब्रेड ४ वटा• भेडे खुसानि- ३० ग्राम• गोलभेडा ग्राम- ३०• चेगार चिज- ५०-ग्राम• कगतिको रस १५ मिलि

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

तावा, फ्राङ्ग प्यान, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, स्ट्रे

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish**Task २४** सिसामे चिकेन तयार गर्ने। Prepare Sesame Chicken**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. चिकेनलाई एउटै आकारमा काट्ने, ७. नुन, कर्नफ्लोर अण्डामा मोल्ने र सिसामेले कोट गर्ने। ८. ब्राउन सुगर र मिनिगर घोल्ने। ९. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने। १०. तेल तताएर चिकेन फ्राई गर्ने। ११. आर्को भाँडामा तेल तताएर स्टक, नुन, मरिचको धुलो, सोया सस् राखि चिकेन मिसाउने। १२. कर्नफ्लोर राखी बाक्लो सस् बनाउने। १३. चिनी र भिनिगर मिसाउने। १४. करिडिसमा राखि तिलको गेडा छर्कने। हरियो प्याजले सजाउने। १५. सिसामे चिकेन लाई भाँडामा राखी सर्भ गर्ने १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सिसामे चिकेन तयार गर्ने Prepare Sesame Chicken</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • तावामाथि ब्रेड राखी त्यसमाथि स्लाई चिकेन, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा, नुन, मरिचको धुलोले सिजनिङ गरेको। • सिसामे चिकेन अर्डर अनुसार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>सिसेम चिकेन (Sesame Chicken)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन वोनलेस ६००ग्राम • कर्नफ्लोर, १/२ कप अण्डा, २वटा • स्टक वा पानी, २००मि.लि. • हरियो प्याज १/२ मुट्टा • मरिचको धुलो, १/२ ग्राम • तेल २ग्राम • नुन, १/२ग्राम • भेनेगर १/२ चम्चा • ब्राउन सुगर १ग्राम • सोयासस १/२ ग्राम

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

तावा, फ्राङ्ग प्यान, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, स्ट्रे

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।

Sub Module: ६.४ माछा तथा मासुहरू Meat and Fish

Task २५ सुसि तयार गर्ने। Prepare Sushi

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. सुसि राईसलाई पाक्ने गरी पकाउने र चिसोमा बनाएर राख्ने।७. कांक्रा, गांजर र एभोकाडोलाई स्ट्रिप्स आकारमा काट्ने।८. राईस भिनेगर, चिनि र नुन मिक्स गरेर उमालेर चिसो बनाको चमाल संग मिक्स गर्ने।९. रोलिड म्याटमा नोरिको सिट राख्ने।१०. नोरिको सिटमाथि उसिनेको चामल मिलाएर राख्ने।११. स्ट्रिप्स आकारमा काटेको भेजिटेबल्सलाई मिलाएर राख्ने।१२. रोलिड म्याटले मिलाएर रोल गर्ने।१३. रोल गरिएको सुसिलाई ११/४ ईन्चको स्लाईस गरेर सर्भ 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): सुसि तयार गर्ने Prepare Sushi</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• तावामाथि ब्रेड राखी त्यसमाथि स्लाई चिकेन, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा, नुन, मरिचको धुलोले सिजनिङ गरेको।• रेसिपि अनुसार तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>सुसि (Sushi)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• सुसि राईस — ४८० ग्राम• नोरि सिट — ४• कांक्रा — ६० ग्राम• गांजर — ६० ग्राम• एभोकाडो — ६० ग्राम• तिल — २० ग्राम• राईस भिनेगर — ९५ ग्राम• हाईट सुगर — ६२ ग्राम• नुन — ७ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, रोलिड म्याट, प्लेट, मिजा ट्रे, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर, व्हिस्क आदि।

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।

खण्ड क मोड्युल ७
फाउन्डेसन अफ कुकिंग
(Foundation Of Cooking)

मोड्युल: ७ फाउन्डेसन अफ कुकिंग (Foundation Of Cooking)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा फाउन्डेसन अफ कुकिंग (Foundation Of Cooking) सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू फाउन्डेसन अफ कुकिंग (Foundation Of Cooking) स्टक, सुप, सस, ग्रेभी र डिप्स, स्न्याक्स, सलाद र ड्रेसिंग, स्यान्डविच र बर्गर, ब्रेकफास्ट, बेकरिका परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

१. स्टक तयार गर्ने ।
२. सुप तयार गर्ने
३. सस, ग्रेभी र डिप्स तयार गर्ने।
४. स्न्याक्स तयार गर्ने
५. सलाद र ड्रेसिंग तयार गर्ने
६. स्यान्डविच र बर्गर
७. ब्रेकफास्ट
८. बेकरिका परिकारहरू
९. हट एंड कोल्ड बेभरेज

समय (Duration): सैद्धान्तिक ७८ घण्टा + व्यावहारिक ४१५ .० घण्टा = ४९३.० घण्टा

सब मोड्युल ७.१ स्टक (Stock)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा स्टक तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने स्टक तयार गर्ने कार्यहरू गर्न गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. भेजिटेबल स्टक तयार गर्ने।
२. White Stock तयार गर्ने।
३. Brown stock तयार गर्ने।
४. Fish Stock तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ८.० घण्टा = १०.० घण्टा

Sub Module: ७.१ स्टक Stock**Task: १ भेजिटेबल स्टक तयार गर्ने Prepare Vegetable Stock****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। १. कार्य स्थल छनौट गर्ने। २. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ३. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ४. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ५. सबै भेजिटेबलहरू संकलन गरेर चकुले टुक्रा पारेर काट्ने। ६. स्टक पटमा (Stock Pot) मा टुक्रा पारेको भेजिटेबलहरू राखि Simmer गर्ने। ७. उम्लिंदा निस्कने फिंजलाई झाझर वा डाडुको सहायताले निकाल्ने। ८. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब १/२ -१ घण्टा सम्म पाकन दिने। ९. Simmer भेजिटेबल लाई चिसो बनाई जालीमा राखि छान्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने। १०. तयारी स्टकलाई भाडामा राखि सर्व 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेजिटेबल स्टक तयार गर्ने Prepare Vegetable Stock</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • फिंजलाई झाझर वा डाडुको सहायताले निकालेको। • मध्यम आँचमा करिब १/२ -१ घण्टा सम्म पकाएको। • उम्लेको भेजिटेबल लाई चिसो बनाई जालीमा राखि छानेको • अडर अनुसार स्टक तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>भेजिटेबल स्टक (Vegetable Stock):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients): Mirepoix (मिरेप्वा) — १०० ग्राम</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्याज-५० ग्राम • गांजर-५० ग्राम • सेलरि-३० ग्राम • लसुन-५ ग्राम • लिक-४० ग्राम • Bouquet Garni – १ झुप्पा • तेजपत्ता-१ वटा • मरिचको गेडा-५ ग्राम • पानी — ६ लिटर • थाइम -१/३ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, ससप्यान, छान्ने, मिजा ट्रे, छान्ने जालि, Laddle।

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।

Sub Module: ७.१ स्टक Stock**Task: २** हार्ड स्टक तयार गर्ने Prepare White Stock**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. हड्डिलाई टुक्रा हुने गरी काट्ने र अनावश्यक बोसो तथा भित्रांश फालेर हड्डिलाई पानीले धुने। ७. भेजिटेबलहरू लाई पानीले धुने ८. भेजिटेबललाई चकुले टुक्रा हुनेगरी काट्ने। ९. स्टक पटमा (Stock Pot) मा टुक्रा पारेको भेजिटेबलहरू राखि Simmer गर्ने। १०. Simmer गर्दा निस्कने फिँजलाई झाझर वा डाडुको सहायताले निकाल्ने। ११. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा १/२ - १ घण्टा सम्म पाक्न दिने। १२. Simmer गरेको भेजिटेबल लाई चिसो बनाई जालीमा राखि छात्रे र ठोस पदार्थ फाल्ने। १३. तयारी हार्ड स्टकलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): हार्ड स्टक तयार गर्ने Prepare White Stock	हार्ड स्टक (White Stock): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रिहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> ताजा चिकेनको हड्डि — ५०० ग्राम Mirepoix (मिरेप्वा) — १०० ग्राम प्याज-५० ग्राम गांजर-५० ग्राम सेलरि-३० ग्राम लसुन-५ ग्राम लिक-४० ग्राम Bouquet Garni — १ झुप्पा तेजपत्ता-१ बटा मरिचको गोडा-५ ग्राम पानी — ५ लिटर थाइम - १/३ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, ससप्यान, छात्रे, मिजा ट्रे, छात्रे जालि, Laddle।

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।

Sub Module: ७.१ स्टक Stock**Task: ३** ब्राउन स्टक तयार गर्ने **Prepare Brown Stock****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. ताजा सफा हड्डिलाई टुक्रा हुने गरी काट्ने र अनावश्यक बोसो तथा भिन्नाश फालेर हड्डिलाई सफा धुने। ७. फ्राईप्यानमा तेललाई तताउने त हड्डिलाई खैरो हुनेगरी भुट्ने। ८. स्टकपटमा पानी राखेर एकपल्ट उम्लनदिने। ९. भुटेको हड्डिलाई पानीमा राख्ने। १०. भेजिटेबलहरू लाई पानीले धुने ११. भेजिटेबललाई चकुले टुक्रा हुनेगरी काट्ने १२. स्टक पटमा (Stock Pot) मा टुक्रा पारेको भेजिटेबलहरू राखि Simmer गर्ने। १३. Simmer गर्दा निस्कने फिँजलाई झाझर वा डाडुको सहायताले निकाल्ने। १४. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब ४ -५ घण्टा सम्म पाकन दिने। १५. उम्लेको भेजिटेबल लाई चिसो बनाई जालीमा राखि छान्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने। १६. तयारी ब्राउन स्टकलाई भाडामा राखि भण्डार गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्राउन स्टक तयार गर्ने Prepare Brown Stock</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • हड्डिलाई खैरो हुनेगरी भुटेको • फिँजलाई झाझर वा डाडुको सहायताले निकालेको। • मध्यम आँचमा करिब ४ -५ घण्टा सम्म पकाएको। • Stock खैरो कलर भएको। • अडर अनुसार स्टक तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>ब्राउन स्टक (Brown Stock):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बिफ/मटन/चिकेनको ताजा हड्डि — ५०० ग्राम • Mirepoix (मिरेप्वा) — २५० ग्राम • प्याज-५० ग्राम • गांजर-५० ग्राम • सेलरि-२ वटा • लसुन-५ ग्राम • लिक-४० ग्राम • Bouquet Garni — १ झुप्पा • तेजपत्ता-१ वटा • मरिचको गोडा-५ ग्राम • पानी — ५ लिटर • थाइम -३ g • तेल -३० ml

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

चक्रे, चपिड्बोर्ड, पन्यु, छान्ने, मिजा ट्रे, छान्ने जालि, Gas Range , Stock Pot।

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।

Sub Module: ७.१ स्टक Stock

Task: ४ फिस स्टक Prepare Fish Stock

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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. स्टकपटमा बटरलाई पगाल्ने र काटेको प्याज र मिरेप्वा राखेर हल्का भुट्टने।७. हड्डिसहित को माछा राखि भुट्टने८. आगो को आच मधुरो बनाई २० मिनेट छोपेर पकाउने।९. Simmer गरेको स्टक लाई चिसो बनाई जालीमा राखि छान्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने।१०. तयारी फिस स्टकलाई भाडामा राखि भण्डारण 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फिस स्टक तयार गर्ने Prepare Fish Stock</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मध्यम आँचमा करिब २० मिनेट सम्म पकाएको।• स्टक सड्लो भएको।• नुनको प्रयोग नभएको।• अडर अनुसार स्टक तयार भएको• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>फिस स्टक (Fish Stock):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• सामाग्रिहरू।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• ताजा माछाको हड्डि — ५०० ग्राम• Mirepoix (मिरेप्वा) — १०० ग्राम• प्याज-१०० ग्राम• गांजर-१०० ग्राम• सेलरि-१५ ग्राम• लसुन-५ ग्राम• लिक-१५ ग्राम• Bouquet Garni – १ झुप्पा• तेजपत्ता-१ बटा• मरिचको गोडा-५ ग्राम• पानी — ३ लिटर• थाइम -१/३ चिया चम्चा• बटर — ६० ग्राम

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

चक्रे, चपिड्बोर्ड, पन्थु, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिजा ट्रे, छान्ने जालि, Gas Range , Stock Pot।

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।

सब मोड्युल ७.२ सुप (Soup)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा सुप तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक सुपका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्ने कार्यहरू गर्न गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. कन्जोमे सुप (Consomme Soup) तयार गर्ने।
२. चिकेन ब्रोथ सुप (Chicken Broth Soup) तयार गर्ने।
३. क्रिम अफ मसरूम सुप (Cream of Mushroom Soup) तयार गर्ने।
४. मिनिस्ट्रोन सुप (Minestrone Soup) तयार गर्ने।
५. जुकिनि बिस्क (Bisque) तयार गर्ने।
६. ग्याजप्याचो सुप (Gazpacho Soup) तयार गर्ने।
७. मुलिग्यातावानि सुप (Mulligatawany Soup) तयार गर्ने।
८. खुट्टिको सोर्वा (Paya Sorba) तयार गर्ने।
९. आलु तामा (Alu Tama) को झोल तयार गर्ने।
१०. नुडल्स सुप (Noodles Soup) तयार गर्ने।
११. वन्टन सुप (Wonton Soup) तयार गर्ने।
१२. स्विटकर्न सुप (Sweetcorn Soup) तयार गर्ने।
१३. टोमेटो एगड्रप सुप (Tomato Eggdrop Soup) तयार गर्ने।
१४. मनचाउ सुप (Manchow Soup) तयार गर्ने।
१५. तालुमिन सुप (Talumein Soup) तयार गर्ने।
१६. सीस्नुको सुप (Nettle Soup) तयार गर्ने।
१७. क्वाटिको सुप (Kwaty Ko Soup) तयार गर्ने।
१८. हट एण्ड सावर सुप (Hot and Sour Soup) तयार गर्ने।
१९. टम यम सुप (Tom Yam Soup) तयार गर्ने।
२०. गुन्द्रुकको सुप (Fermented Mustard Leaf Soup) तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १०.० घण्टा + व्यावहारिक ५०.० घण्टा = ६०.० घण्टा

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १ कन्जोमे सुप तयार गर्ने Prepare Consomme Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने ६. बोव्ल मा अन्डाको सेतो भागमा किमा मासु मोलेर राख्ने <ul style="list-style-type: none"> • ससपेनमा stock, प्याज,गाजर सेलेरी लसुन लिंक ,तेज पत्ता ,फाइन हर्बस ,पर्सली र मोलेको मासु राख्ने ७. मध्यम आँचमा सुपलाई उम्लन दिने ८. सुप पकाउने अवधिभर नचलाउने। ९. एकपल्ट उम्लेपछि आगो कम गरेर कम आँचमा १ देखि २ घण्टासम्म नचलाई पाकन दिने। १०.छान्ने जाली माथि सफा मलमलको कपडा राखेर होसियारी पूर्वक नचलाई सुपलाई विस्तारै छान्ने। ११.छानेर निकालेको झोल कन्जोमेलाई सफा सुपपटमा राखि पुन एकपल्ट सिमरिड गर्ने १२.किचन पेपरको प्रयोग गरी सुप बाट चिलो हटाउने। १३.नूनको स्वाद मिलाउने १४.गर्निस राखेर तयारी सुप लाई बोउलमा सर्व गर्ने। १५.कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): कन्जोमे सुप तयार गर्ने Prepare Consomme Soup</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अन्डाको सेतो भागमा किमा मासु मोलेको। • आगो कम गरेर कम आँचमा १ देखि २ घण्टासम्म पकाएको। • अडर अनुसार सुप तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>कन्जोमे सुप (Consomme Soup):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किमा मासु — २०० ग्राम • अन्डा-१ वटा • Mirepoix (मिरेप्वा) — १०० ग्राम • प्याज-५० ग्राम • गांजर-५० ग्राम • सेलरि-३० ग्राम • लसुन-५ ग्राम • लिंक-४० ग्राम • Bouquet Garni — १ झुप्पा • तेजपत्ता-२ वटा • फाईन हर्बस-१/३ टेबल स्पून • स्टक — १/२ लिटर • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम • चण्ड पार्सलि — १ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, सुपबोल, मिजा ट्रे, मलमलको कपडा, छान्ने जालि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: २ चिकेन ब्रोथ सुप तयार गर्ने Prepare Chicken Broth Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने। ६. सुपपटमा चिकेन स्टक र बुके गर्नी हालेर उम्लन दिने। ७. एकनास सँग काटेको भेजिटेबल्स, चिकेन, नून र मरिच हालेर मिसाउने। ८. आगोको मध्यम आँचमा करिब आधा घण्टा सम्म पाकन दिने। ९. फिजहरू (Scum) लाई डाडुले निकालेर फाल्ने। १०. बुके गर्नी डाडुले निकालेर फाल्ने। ११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने। १२. सुपबोलमा सुप राखि मसिनो काटेको पास्ट्ले छर्कने। १८. तयारी सुप लाई बोउलमा सर्व गर्ने। १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन ब्रोथ सुप तयार गर्ने Prepare Chicken Broth	चिकेन ब्रोथ (Chicken Broth Soup): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • बोनलेस चिकेन — १०० ग्राम • मिक्स भेज (गाजर, सिमि, आलु, प्याज, गान्टेमुला, मटर) १०० ग्राम • चिकेन स्टक — १ लिटर • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम • पार्सिलि — ५ ग्राम • बुके गर्नी (Bouquet Garni) - १ झुप्पा • फाईन हर्बस • तेजपत्ता • मरिचको गेडा

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, सुपबोल, मिजा ट्रे, मलमलको कपडा, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ३ क्रिम अफ मसरुम सुप तयार गर्ने Prepare Cream of Mushroom Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने। ६. सस्प्यानमा तेल र बटर तताउने र प्याज, लसुन, सेलरि र फाईन हर्बस राखेर बास्नादार हुनेगरि भुट्ने। ७. च्याउ हालेर सानो आगोमा करिब १०-१५ मिनेट भुट्ने। ८. स्टक हालेर सानो आगोमा सिमरिड गर्ने। ९. चिसो बनाएर मिक्सचरमा ब्लेन्ड गर्ने। १०. सस्प्यानमा खन्याएर सानो आगोमा उमाल्ने। ११. Roux हालेर सुपको कनसिस्टेन्स मिलाउने। १२. क्रिम हालेर चलाउने। १३. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने। १४. सुपबोलमा राख्ने र मसिनो काटेको पास्ले र क्रिमले सजाएर तातो सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): क्रिम अफ मसरुम सुप तयार गर्ने Prepare Cream of Mushroom Soup</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको • च्याउ हालेर सानो आगोमा करिब १०-१५ मिनेट भुटेको। • अडर अनुसार क्रिम अफ मसरुम सुप तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>क्रिम अफ मसरुम सुप (Cream of Mushroom Soup):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बटर — ५० ग्राम • तेल — ५० मि.लि. • चप प्याज — २५ ग्राम • चप सेलरि — २५ ग्राम • चप लसुन — १० ग्राम • मसरुम - १०० ग्राम • स्टक — ३०० मि.लि. • Roux रु — ३० ग्राम • क्रिम — ६० मि.लि. • नून — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • चप पासीलि — ५ ग्राम • फाईन हर्बस — २.५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, सस्प्यान, सुपबोल, मिजा ट्रे, मलमलको कपडा, छान्ने जालि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ४ मिनिस्ट्रोन सुप तयार गर्ने Prepare Ministrone Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने। ६. सबै भेजिटेबलहरू संकलन गर्ने, धुने र पखाल्ने। ७. भेजिटेबल अलग सानो सानो डाईस कटमा काटेर राख्ने। ८. पास्तालाई उमालेर चिसो बनाएर राख्ने। ९. ससप्यान मा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको लसुन, प्याज र सेलरि राखेर भुट्ने हल्का चलाउने। १०. डाईस कटमा काटेको सबै भेजिटेबलहरू हालेर डडुले चलाउने। ११. उसिनेको पास्ता राखेर १०-१५ मिनेट आगोमा पकाउने। १२. टोमाटो कनकासि राख्ने। १३. स्टक हालेर २०-२५ मिनेट आगोमा पकाउने १४. सुपको कन्सिस्टेन्सि रु हालेर मिलाउने। १५. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने। १६. सुपबोलमा राख्ने र मसिनो काटेको पास्ले र गर्ट गरेको चिजले सजाएर सभर्भ गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मिनिस्ट्रोन सुप तयार गर्ने Prepare Ministrone Soup</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पास्तालाई उमालेर चिसो बनाएको। • ससप्यान मा बटरलाई पगालेर मसिनो काटेको लसुन, प्याज र सेलरि राखेर भुटेको। • अडर अनुसार मिनिस्ट्रोन सुप तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>मिनिस्ट्रोन सुप (Ministrone Soup):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बटर — ५० ग्राम • तेल — ५० मि.लि. • चप प्याज — २५ ग्राम • चप सेलरि — २५ ग्राम • चप लसुन — १० ग्राम • फाईन हर्बस — ५ ग्राम • Tomato Concasse - ६० ग्राम • पास्ता — ६० ग्राम • गांजर — २५ ग्राम • सिमि — २५ ग्राम • आलु — २५ ग्राम • काउलि — २५ ग्राम • स्टक — १ लि. • Roux रु — ५० ग्राम • चिज — ६० ग्राम • नून — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • चप पासीलि — ५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, सुपबोल, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ५ जुकिनि बिस्क सुप तयार गर्ने Prepare Zucchini Bisque Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने ६. ससप्यान मा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको लसुन, प्याज, गांजर, सेलरि, चप गरेको जुकिनि र मैदा राखि पन्यु ले चलाएर भुट्ने। ७. भुटेको सामग्रीलाई ब्वोल मा राख्ने ८. चिसो भय पछि ग्राइण्डर मेसिनमा पिसी जालीले छान्ने। ९. स्टक राखेर तयार पारेको रु लाइ चलाउदै बाक्लो हुनेगरी उमाल्ने। १०. टोमेटो प्योरि, नून र मरिच हालेर उम्लन दिने। ११. सिमरिड तापक्रममा मा करिब २० मिनेट सम्म पाकन दिने। १२. नून मरिच र कागतीको रस राख्ने। १३. फ्रेस क्रिम, ब्रान्डी र काटेको प्राउन राखि चलाउने। १४. सुप लाई बाउलमा राखि काटेको पास्ले र कागतीको टुक्रा (Wedge) राख्ने। १५. तयारी सुप लाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): जुकिनि बिस्क तयार गर्ने Prepare Zucchini Bisque</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ससप्यान मा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको लसुन, प्याज, गांजर, सेलरि, चप गरेको जुकिनि र मैदा राखि पन्यु ले चलाएर भुटेको • स्टक राखेर तयार पारेको रु लाइ चलाउदै बाक्लो हुनेगरी उमालेको। • अडर अनुसार जुकिनि बिस्क सुप तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>जुकिनि बिस्क सुप (Zucchini Bisque):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बटर — ५० ग्राम • तेल — ५० मि.लि. • मैदा - ५० ग्राम • चप प्याज — २५ ग्राम • चप सेलरि — २५ ग्राम • चप लसुन — १० ग्राम • चप गांजर — १० ग्राम • जुकिनि — १०० ग्राम • भेजिटेबल स्टक — ५०० मि.लि. • ब्रान्डि — ५० मि.लि. • कागतिको रस — १५ मि.लि. • Roux रु — ५० ग्राम • नून — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • चप पासिलि — ५ ग्राम

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

चक्रे, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ६ ग्याजपाचो सुप तयार गर्ने Prepare Gazpacho Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनोट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने। ६. अवयव लाई ग्राइण्डर मेसिनमा राखेर मसिनो हुनेगरी पिस्रने। ७. पिसेको अवयव लाई जाली (Medium Strainer) मा राखि छान्ने। ८. सुप लाई सुप ब्वोल मा राखि नून मरिचको स्वाद मिलाउने। ९. सुपबाउललाई फ्रिजमा १ घण्टा राख्ने। १०. सुपबाउललाई फ्रीज बाट निकाली काटेको छ्यापी माथि बाट राख्ने। ११. तयारी ग्याजपाचो सुपलाई भाडोमा राखेर सर्व गर्ने। १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्याजपाचो तयार गर्ने Prepare Gazpacho	ग्याजपाचो (Gazpacho Soup): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रिहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> पाकेको गोलभेंडा - २०० ग्राम कांक्रो — १०० ग्राम चप लसुन — १५ ग्राम चप प्याज — ५० ग्राम भेंडे खुर्सानि — ५० ग्राम टोमेटो प्युरि — ५०० मि.लि. कागतिको रस — १५ मि.लि. भिनेगर — १५ मि.लि. जैतुनको तेल — ६० मि.लि. बेसिल — ५ ग्राम खस्रो गरी पिसेको मरिच — २.५ ग्राम जिराको धुलो — २.५ ग्राम वरसेसटरसायर सस — १० मि.लि. हरियो छ्यापि (मसिनो काटो) — १५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ७ मुलिगातावानि सुप तयार गर्ने Prepare Mulligatawany Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र ससप्यानमा राख्ने। ६. वेसनलाई फ्राईप्यानमा सुख्खा भुटेर राख्ने। ७. ससप्यानमा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको लसुन, प्याज र करी पत्ता १-२ मिनेट भुट्ने। ८. ससप्यानमा वेसन हाली भुट्ने। ९. चिकेन स्टक खन्याएर हिस्कले चलाउने। १०.टोमेटोको प्युरी, गोलभेडा मसिनो काटेका, स्याउ, आलु, कोरेसोमा कोरेको ताजा नरिवल, करी पाउडर, नून र मरिच हालेर उमालेको। ११.फिजलाई डाडुले निकाल्दै फाल्ने। १२.मध्यम आँचको आगोमा करिब ४० मिनेटसम्म सुपलाई पाकन दिने। १३. Medium Strainer मा सुपलाई घोटेर छान्ने र सफा ससप्यानमा राख्ने। १४.सुपलाई उमाली नून र कागतीको रस राखेर घोल्ने। १५.पाकेको भात र काटेको चिकेन सुपमा मिसाएर डाडुले चलाउने। १६.तातो सुपबाउलमा राख्ने, माथिबाट हरियो धनियाँ छर्कने। १७.तयारि सुपलाई सुप बलमा राखि सर्भ गर्ने। १८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १९.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। २०.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मुलिगातावानि सुप तयार गर्ने Prepare Mulligatawany Soup</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • वेसनलाई फ्राईप्यानमा सुख्खा भुटेको। • टोमेटोको प्युरी, गोलभेडा मसिनो काटेका, स्याउ, आलु, कोरेसोमा कोरेको ताजा नरिवल, करी पाउडर, नून र मरिच हालेर उमालेको • अडर अनुसार मुलिगातावानि सुप तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>मुलिगातावानि (Mulligatawany Soup):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ताजा नरिवल — १००ग्राम • काटेको आलु — १००ग्राम • चप लसुन — १५ ग्राम • चप प्याज — ५० ग्राम • स्याउ मसिनो काटेको — १०० ग्राम • गोलभेडा मसिनो काटेको — ६० ग्राम • चिकेन स्टक — २ लिटर • बटर — ५० ग्राम • वेसनको पिठो — ५०ग्राम • टोमेटो प्युरि — ६० ग्राम • करिपत्ता — ३-४ पत्ता • करिपाउडर — १५ ग्राम • कागतिको रस — १५ मि.लि., नून — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम <p>Garnish:</p> <ul style="list-style-type: none"> • भात — ५० ग्राम • चप धनियाँ — १५ ग्राम • बोईल चिकेन — ८०ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ८ खुट्टिको सोर्वा तयार गर्ने Prepare Paya Sorba****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ६. खसीको खुट्टीलाई सफा गर्ने। ७. १ लिटर पानीसँग Pressure Cooker मा खुट्टी, तेजपात, सुकुमेल, ल्वांग, मरिचको गोडा, बेसार, नून राखेर करिव १घण्टा पकाउने। ८. सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने मसिनो काटेको अदुवा, लहसुन, प्याजलाई केही समय भुट्टने र काटेको गोलभेडा, जिरा, बेसार, नून र मरिच राखेर पाक्न दिने ९. प्रेशर कुकरमा पकाएको खुट्टी र सुपपटमा भएको अवयवलाई मिसाउने र उम्लन दिने। १०. सुपबाउलमा तातो सोर्वा खन्याउने र हरियो धनियाँ छर्कने। ११. तयारि सुपलाई सुप बलमा राखि 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): खुट्टिको सोर्वा तयार गर्ने Prepare Paya Sorba</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • खसीको खुट्टीलाई सफा गरेको।। • १ लिटर पानीसँग Pressure Cooker मा खुट्टी, तेजपात, सुकुमेल, ल्वांग, मरिचको गोडा, बेसार, नून राखेर १घण्टा पकाएको। • अडर अनुसार खुट्टिको सोर्वा सुप तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>खुट्टिको सोर्वा (Paya Sorba):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • खसीको खुट्टी — ४ वटा • मसिनो काटेको अदुवा — १ टुक्रा • चप लसुन — १५ ग्राम • चप प्याज — ५० ग्राम • गोलभेडा काटेको — ६० ग्राम • बटर — ५० ग्राम • गरम मसला — ५ ग्राम • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम • जिराको धुलो—२.५ग्राम • बेसार — २.५ ग्राम • हरियो धनियाँ काटेको — १५ग्राम • पानी—१ लिटर • तेजपत्ता—२वटा, सुकुमेल—३वटा, ल्वाड — ३ वटा

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर,।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १** आलु तामाको झोल तयार गर्ने **Prepare Alu Tamako Jhol****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकनासको चक्कुले काटि टुक्रा बनाउने । ७. उसिनेको बोडीलाई पनि आलुसँगै प्लेट/ट्रे मा राख्ने । ८. सुप पटमा तेललाई गरम गर्ने । ९. जिरा, सुख्खा खुर्सानी र तेजपातलाई पड्काउने । १०. प्याज राखेर ५-१० मिनेट भुट्ने, पिसेको अदुवा, लहसुन, हरियो खुर्सानी राखेर डाडुले चलाउने । ११. बेसार, धुलो खुर्सानी, जिरा राखेर २-३ मिनेट भुट्ने र मसिनो काटेको गोलभेडा, तामा, पानी, नून, खुर्सानी राखेर उम्लन दिने । १२. बोडी, आलु र गोलभेडाको प्युरी राखेर आगोको हल्का आँचमा पाकन दिने । १३. नूनको स्वाद मिलाउने । १४. हरियो धनियाँ छर्कने । १५. तयारि सुपलाई सुप बलमा राखि सर्भ गर्ने । १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): आलु तामाको झोल तयार गर्ने Prepare Alu Tamako Jhol	आलु तामाको झोल (Alu Tamako Jhol): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • सामाग्रिहरू । • काट्ने विधि । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • चप प्याज — ५० ग्राम • अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम • चप टोमेटो — ६० ग्राम • टोमेटो प्युरि — ५० ग्राम • जिराको धुलो — २.५ ग्राम • बेसार — २.५ ग्राम • धुलो खुर्सानी — ५ ग्राम • जिरा गोडा — २.५ ग्राम • तेजपत्ता — २ पत्ता • आलु (उसिनेको) — १०० ग्राम • बोडि (उसिनेको) — ६० ग्राम • तामा (अमिलो) — ६० ग्राम • तोरिको तेल — ५० मि.लि. • नून — २.५ ग्राम • चप हरियो खुर्सानी — १० ग्राम • पानी/स्टक — १ लिटर • हरियो धनियाँ काटेको — १५ ग्राम

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials): चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि ।

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 ।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १० नुडल्स सुप तयार गर्ने Prepare Noodles Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने। ६. गांजर, सिमि, बन्दागोबि र हरियो प्याजलाई जुलियन कटमा काटेर राख्ने। ७. स्टक पटमा तेललाई तताउने। ८. मसिनो काटेको अदुवा लसुन राखेर १-२ मिनेट भुट्ने। ९. जुलियनकट काटेको भेज हरू राखेर ५-१० मिनेट भुट्ने। १०. चिकेन स्टक खन्याउने र उम्लन दिने। ११. नून, मरिच, टेस्टिड पाउडर र सोयसस् राखेर चलाउने। १२. उसिनेको नूडल्स् हालेर पकाउने। १३. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने। १४. तिलको तेल माथिबाट हालेर मिसाउने। १५. हरियो प्याज छर्केर सर्भ गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): नुडल्स सुप तयार गर्ने Prepare Noodles Soup	नुडल्स सुप (Noodles soup): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रीहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> गांजर - १५ ग्राम सिमि — २५ ग्राम बन्दागोबि — २५ ग्राम हरियो प्याज — १५ ग्राम चप गरेको लसुन — १० ग्राम चप गरेको अदुवा — ५ ग्राम नुडल्स (उसिनेको) — १८० ग्राम चिकेन स्टक — १ लिटर नुन — २.५ ग्राम मरिचको धुतो — २.५ ग्राम सोयासस — १० मि.लि. टेस्टिड पाउडर — २ ग्राम तिलको तेल — ५ मि.लि. तेल — २० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: ११ वनटन सुप तयार गर्ने Prepare Wonton Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३.० 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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने</p> <p>६. पोर्क किमा, हरियो प्याज, तिलको तेल, ओइस्टर सस, सोयसस, नून र मरिच सबै एउटा मिक्सिड बोलमा राखेर मुछ्ने।</p> <p>७. एउटा बाटामा मैदा, कर्न फ्लोर, अण्डा र पानी राखेर सारो पिठो मुछेर करिब १० मिनेट भिजेको सफा कपडाले छोपेर रेस्ट गराउने।</p> <p>८. तयारी मुछेको पीठोलाई सफा टेबुल माथि पातलो हुने गरी बेलनाले बेलने।</p> <p>९. करिब २” इन्चको चारपाटे बनाई चकुले काट्ने र पोर्कको मिश्रण १ चिया चम्चा बराबर राखेर वनटनको आकार दिएर पोका बनाउने।</p> <p>१०. तेल मा सुनौलो हुनेगरी डिपफ्राई गर्ने</p> <p>११. सुप पट्टा चिकेट स्टकलाई उमाल्ने।</p> <p>१२. उम्लेको स्टकमा तयार गरिएको वनटन पालुङ्को साग, सोयसस, नून र मरिच, तिलको तेल हालेर सुप पकाउने।</p> <p>१३. वनटन पाकेपछि नूनको स्वाद मिलाउने।</p> <p>१४. तिलको तेल राख्ने</p> <p>१५. तयारी सुपलाई भाडोमा राखि सर्ब गर्ने।</p> <p>१६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने</p> <p>१७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): वनटन सुप तयार गर्ने Prepare Wonton Soup</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> पोर्क किमा, हरियो प्याज, तिलको तेल, ओइस्टर सस, सोयसस, नून र मरिच सबै एउटा मिक्सिड बोलमा राखेर मुछेको। मैदा, कर्न फ्लोर, अण्डा र पानी राखेर सारो पिठो मुछेर करिब १० मिनेट भिजेको सफा कपडाले छोपेको। २” इन्चको चारपाटे बनाई चकुले काट्ने र पोर्कको मिश्रण १ चिया चम्चा बराबर राखेर वनटनको आकार दिएर पोका बनाएको। अडर अनुसार वनटन सुप तयार भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>वनटन सुप (Wonton soup):</p> <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रिहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> पोर्क किमा — २०० ग्राम तिलको तेल — ३० मि.लि. ओइस्टर सस — १५ मि.लि. हरियो प्याज — १०० ग्राम नून — २.५ ग्राम मरिचको धुलो — २.५ ग्राम सोयासस — १० मि.लि. टेस्टिड पाउडर — २ ग्राम, मैदा — २०० ग्राम अण्डा — २ वटा पानी — ८० मि.लि. तेल (फ्राई गर्न) — ५०० मि.लि. चिकेन स्टक — ५०० मि.लि. पाक चोई — ४-५ पत्ता

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

चक्रे, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १२ स्विकर्न सुप तयार गर्ने Prepare Sweetcorn Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने। ६. सुपपटमा तेललाई गरम गर्ने। ७. मसिनो काटेको लहसुन, राखेर सुनौलो हुनेगरी भुट्ट्ने। ८. स्वीटकर्न , पानी/स्टक, सोयसस्, नून र मरिच हालेर उमाल्ने। ९. एउटा सानो कचौरामा कर्नफ्लोर र पानी राखेर घोल्ने र उम्लेको सुपमा विस्तारै खन्याउदै डाडुले चलाई बाक्लो हुनेगरी उमाल्ने। १०.फिटेको अन्डा राखेर चलाउदै उमाल्ने। ११.नून , मरिचने र तिलको तेल राखी डाडुले चलाउने। १२.सुपलाई सुप ब्वोलमा राखि हरियो प्याज (काटेको) माथिबाट राख्ने। १३.तयारी सुपलाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने १४.कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): स्विकर्न सुप तयार गर्ने Prepare Sweetcorn Soup</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मसिनो काटेको लहसुन, राखेर सुनौलो हुनेगरी भुटेको। • स्वीटकर्न , पानी/स्टक, सोयसस्, नून र मरिच हालेर उमालेको। • फिटेको अन्डा राखेर चलाएको। • अडर अनुसार स्विकर्न सुप तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>स्विकर्न सुप (Sweetcorn soup):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्रिमि स्विकर्न — २०० ग्राम • लसुन मसिनो काटेको — १० ग्राम • चप हरियो प्याज — २० ग्राम • तेल — ४० मि.लि. • सोयसस् — १५ मि.लि. • पानी/स्टक — १ लिटर • कर्न फ्लोर — ३० ग्राम • अण्डा — १ वटा • पानी — ६० मि.लि. • तिलको तेल — ५ मि.लि. • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम • टेस्टिड पाउडर — २ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १३ टोमेटो एगड्रप सुप तयार गर्ने Prepare Eggdrop Tomato Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने । ६. स्टक पटमा तेललाई गरम गर्ने, लहसुन, र गोलभेडा राखेर सते गर्ने । ७. स्टक खन्याएर नून, मरिच र सोयसस् हालेर उमाल्ने । ८. कचौरामा कर्न फ्लोर र पानीको घोल तयार गर्ने । ९. उम्लेको सुपमा घोल राखि डाडुले चलाई सुपलाई बाक्लो हुन दिने । १०. कचौरामा अण्डा फुटाई काटाले फिट्ने । ११. उम्लेको सुपमा फिटेको अण्डालाई खन्याई डाडुले चलाउने । १२. तिलको तेल र मसिनो काटेको हरियो धनिया राखेर चलाउने । १३. सुपलाई सुप ब्वोलमा राखि हरियो प्याज (काटेको) माथिबाट राख्ने । १४. तयारी सुपलाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने । १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): एगड्रप टोमेटो सुप तयार गर्ने Prepare Tomato Eggdrop Soup	एगड्रप टोमेटो सुप (Eggdrop Tomato soup): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • सामाग्रीहरू । • काट्ने विधि । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • तेल — ४० मि.लि. • लसुन मसिनो काटेको — १० ग्राम • गोलभेडा पातलो स्लाईस — २०० ग्राम • सोयसस् — ५ मि.लि. • पानी/स्टक — १ लिटर • कर्न फ्लोर — ३० ग्राम • अण्डा — २ वटा • पानी — ६० मि.लि. • हरियो प्याज काटेको — १५ ग्राम • तिलको तेल — ५ मि.लि. • नून — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — २.५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि ।

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 ।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १४ मनचाउ सुप तयार गर्ने Prepare Manchow Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्प्यानमा राख्ने। ६. ससप्यानमा तेललाई तताउने, चप काटेको लसुन, प्याज, अदुवा हरियो खुर्सानी, गाँजर, बन्दा, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा र च्याउ हालेर ५-१० मिनेट भुट्ने। ७. स्टक खन्याउने, नून, मरिच, सोयसस् र तोफु हालेर उमाल्ने। ८. एउटा कचौरामा पानी र कर्नफ्लोर हालेर घोल तयार गर्ने। ९. उम्लेको सुपमा घोल राखि डाडुले चलाई सुपलाई बाक्लो हुन दिने। १०. सुपबोलमा खन्याउने र माथिबाट फ्राई गरेको नूडल्स र हरियो प्याजको पत्ता राख्ने। ११. तयारी सुपलाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने। १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): मनचाउ सुप तयार गर्ने Prepare Manchow Soup मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> ससप्यानमा तेललाई तताउने, चप काटेको लसुन, प्याज, अदुवा हरियो खुर्सानी, गाँजर, बन्दा, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा र च्याउ हालेर ५-१० मिनेट भुटेको। स्टक खन्याउने, नून, मरिच, सोयसस् र तोफु हालेर उमालेको। उम्लेको सुपमा घोल राखि डाडुले चलाई सुपलाई बाक्लो हुनेगरी चलाएको। अडर अनुसार मनचाउ सुप तयार भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	मनचाउ सुप (Manchow soup): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामग्रीहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> पानी/स्टक — १ लिटर तेल — ४५ मि.लि. चप गरेको लसुन — १५ ग्राम चह गरेको अदुवा — ५ ग्राम चप गरेको हरियो खुर्सानी — ५ ग्राम चप गरेको गाँजर — ३० ग्राम चप गरेको बन्दाकोपि — ३० ग्राम चप गरेको भेडेखुर्सानी — ३० ग्राम चप गरेको टमाटर — ३० ग्राम तोफु मसिनो काटेको — ६० ग्राम च्याउ मसिनो काटेको — २० ग्राम सयसस — ५ मि.लि. नून — २.५ ग्राम मरिचको धुलो — २.५ ग्राम टेस्टिंट पाउडर — २.५ ग्राम कर्न फ्लोर — ३० ग्राम अण्डा — २ वटा पानी — ६० मि.लि. हरियो प्याज काटेको — १५ ग्राम फ्राई गरेको नूडल्स — ६० ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छात्रे जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १६ सिस्नुको सुप तयार गर्ने Prepare Nettle Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने। ६. सिस्नुलाई सफा पानीमा पखाल्ने। ७. सिस्नु र पखालेको भिन्डीलाई उम्लेको पानी र नूनमा उमाल्ने। ८. पाकेपछि चिसोपानीमा (Refresh) पूर्णताजगी गर्ने। ९. पाकेको भिन्डी र सिस्नुलाई ब्लेन्डरमा Puree बनाउने। १०. सुप पटमा घ्यू/तेललाई गरम गर्ने, ११. मसिनो काटेको लहसुनलाई हल्का भुट्ने। १२. मैदा राखेर पकाउने। १३. पानी/स्टक खन्याएर Whisk ले चलाउने। १४. भिन्डी र सिस्नुको एगचभभ राखेर मिसाउने १५. टिम्बूर, नून र मरिच हालेर पाकन दिने। १६. नूनको स्वाद मिलाउने। १७. सुप बलमा हाल्ने र क्रिम माथिबाट तर्काएर पस्कने (Serve) गर्ने। १८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने १९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। २०. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): सिस्नुको सुप तयार गर्ने Prepare Nettle Soup	सिस्नुको सुप (Nettle Soup): <ul style="list-style-type: none"> • सिस्नुको सुप तयार गर्ने अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • ताजा सिस्नु — ३०० ग्राम • भिन्डि मसिनो काटेको — ५० ग्राम • पानी/स्टक — १ लिटर • लसुनको पेष्ट — १० ग्राम • टिम्बुर- २.५ ग्राम • नून — ३ ग्राम

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

चक्कु, चपिङ्बोर्ड, डाडु, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १७ क्वांटिको सुप तयार गर्ने Prepare Kwaty Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने । ६. क्वाटी (गेडागुडीहरू) लाई राम्रोसँग केलाउने, धुने, पखाल्ने र सफा पानीमा एकरात भिजाएर राख्ने । ७. भोलिपल्ट पानी फालेर केही दिन उम्रन दिने । ८. गेडागुडीहरूलाई प्रेसरकुकरमा पानी/स्टक पाक्ने गरी पकाउने । ९. नून, तेजपत्ता, ल्वाड., सुकुमेल पनि राख्ने । १०. नून राखेर स्वाद मिलाउने । ११. एउटा छुट्टै Fry Pan मा घ्यू/तेल गरम गर्ने । १२. केलाएको सफा ज्वानुलाई पड्काउने । १३. हल्का खैरो भएपछि पाकेको क्वाटीको झोलमा झान्ने । १४. गरम—गरम सुप बलमा राख्ने । १५. हरियो धनियाँ छर्केर प । १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): क्वांटिको सुप तयार गर्ने Prepare Kwaty Soup	क्वांटिको सुप (Kwaty Soup): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा । सामाग्रिहरू । काट्ने विधि । मिश्रण प्रविधि । पकाउने विधि । पकाउने विधि । पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> क्वाटी—२०० ग्राम पानी/स्टक — १ लिटर घ्यू/तेल—५० ग्राम ज्वानु—१ चिया चम्चा नून—स्वादानुसार हरियो धनियाँ—काटेको ल्वाड., सुकुमेल, तेजपत्ता, गरम मसला

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि ।

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 ।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १८ हट एण्ड सावर सुप तयार गर्ने Prepare Hot and Sour Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने । ६. Soup Pot/Chinese wok मा तेल गरम गर्ने, मसिनो काटेको अदुवा, लहसुन र प्याजलाई भुट्ने । ७. Small Dice काटेको सबै Vegetable हरूलाई Saute गर्ने । ८. स्टक खन्याउने र राम्रो मिसिने गरी काठको पन्युले चलाउने । ९. सोयसस्, चिल्लीसस्, नून र मरिच हालेर चलाउने र उम्लन दिने । १०. नून, मरिच र चिल्लीसस्को स्वाद मिलाउने (ठिकै अमिलो पिरो स्वाद) भिनिगर हाल्दा सुप निकाल्ने वेलामा हाल्ने । ११. घोलेको Corn Flour र पानीको मिश्रण बिस्तारै खन्याएर पन्युले चलाउने र सुपलाई ठिकै बाक्लो बनाउने । १२. हरियो प्याज माथिबाट छर्केर पस्कने । १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): हट एण्ड सावर सुप तयार गर्ने Prepare Hot and Sour Soup	हट एण्ड सावर सुप (Hot and Sour Soup): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा । सामाग्रीहरू । काट्ने बिधि । मिश्रण प्रविधि । पकाउने बिधि । पकाउने बिधि । पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> तोफु—५० ग्राम तामा—४० ग्राम च्याउ—३० ग्राम गाँजर—४० ग्राम बन्दा—२० ग्राम प्याज—३० ग्राम लहसुन—२ पोटी —अदुवा—५ ग्राम स्टक चिकेन/भेज—१ लिटर सोयसस्—२चिया चम्चा भिनेगर—२चिया चम्चा नून र मरिच—स्वादानुसार हरियो सिमी—३० ग्राम चिल्ली पेष्ट/सस्—१/२ चिया चम्चा तेल—२ टेबल चम्चा Corn Flour पानी हरियो प्याज—मसिनो काटेको केही

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छात्रे जालि ।

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 ।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: १९ टम यम सुप तयार गर्ने Prepare Tom Yam Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने। ६. Soup Pot मा स्टकलाई उमाल्ने। ७. टुक्रा काटेको Leonongrass, Galangal हरियो खुर्सानी र lime leave राखेर पकाउने। ८. पाकि सकेपछि छानेर झोललाई अर्को सफा Soup Pot मा राखेर ठोस पदार्थ फाल्ने। ९. पुनः स्टक उमाल्न, कागतीको रस Tomyam Paste, Fish Sauce च्याउ र गोलभेडा राखेर पकाउने र पाकेपछि प्राउन हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने। १०. Coconut Milk हालेर चलाउने ११. हरियो धनियाँ र हरियो काटेको प्याज हालेर सुपलाई पूर्णता दिने र (Serve) पस्कने। १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): टम यम सुप तयार गर्ने Prepare Tom Yam Soup	टम यम सुप (Tom Yam Soup): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • Fish Stock-2 liter • Galangol(Ginger)root-10 Gms. • Lime leaves-3 leaves • Lemon Grass-2 stalks • हरियो खुर्सानी -२ वाट • Tomyam Paste-(@)) ग्राम • कागतीको रस -१ वटा • चिनी ३० ग्राम • Fish Sauce- • प्याज-४० ग्राम • लहसुन-३ पोटी • Coconut Milk-(@)) मि.ली.= • प्राउन -२०वटा • च्याउ -५० ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

Sub Module: ७.२ सुप Soup**Task: २० गुन्द्रुकको सुप तयार गर्ने Prepare Gundruko Soup****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने र सस्पयानमा राख्ने। ६. कराहीमा तेल तताउने, मसिनो काटेको सुख्खा खुर्सानी, लसुन र प्याज हालेर हल्का भुट्ने। त्यस पछि गुन्द्रुक हालेर भुट्ने। ७. गोलभेडा हालेर गल्न दिने। ८. जिरा पाउडर, खुर्सानी पाउडर र बेसार हालेर मिसाउने र १ मिनेट पकाउने। ९. पानी खन्याउँदै चलाउने। १०. भुटेको भटमास मिसाउने। ११. नून हालेर हल्का आँचमा करिब ८ मिनेटसम्म पकाउने। १२. नूनको स्वाद राख्ने। १३. धनियाँ राख्ने।। १४. तातो स्वादिलो गुन्द्रुकको झोल (Soup) पस्कने (Serve) गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): गुन्द्रुकको सुप तयार गर्ने Prepare Fermented Mustard Leaf Soup	गुन्द्रुकको सुप (Fermented Mustard Leaf Soup): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • Fish Stock—2 liter • Galangol(Ginger)root—10 Gms. • Lime leaves—3 leaves • Lemon Grass—2 stalks • हरियो खुर्सानी -२ वाट • Tomyam Paste—@@) ग्राम • कागतीको रस -१ वाट • चिनी ३० ग्राम • Fish Sauce— • प्याज—४० ग्राम • लहसुन—३ पोटी • Coconut Milk—@@) मि.ली.= • प्राउन -२०वाट • च्याउ -५० ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, चाईनिज वोक, ससप्यान, फ्राईप्यान, काठको पनिउ, सुपबोल, हिस्क, मिजा ट्रे, ग्रेटर, छान्ने जालि।

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।

सब मोड्युल ७.३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स।

विवरण (Description): यस मोड्युलमा सस, ग्रेभि तथा डिप्सका परिकार बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने सस, ग्रेभि तथा डिप्स विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. बेसामेल (Bechamel) सस् तयार गर्ने।
२. सुबिसे (Soubise) सस् तयार गर्ने।
३. मोर्ने (Mornay) सस् तयार गर्ने।
४. टोमेटो (Tomato) सस् तयार गर्ने।
५. भेलुते (Veloute) सस् तयार गर्ने।
६. सुप्रिम (Supreme) सस् तयार गर्ने।
७. हलान्डाईज (Hollandaise) सस् तयार गर्ने।
८. बियरनेज (Bearnaise) सस् तयार गर्ने।
९. ब्राउन/ (Espagnol) सस् तयार गर्ने।
१०. मसरूम (Mushroom) सस् तयार गर्ने।
११. रेडवाइन (Red wine) सस् तयार गर्ने।
१२. लेमन (Lemon butter) सस् तयार गर्ने।
१३. हट गारलिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने।
१४. गोलभेडाको अचार तयार गर्ने।
१५. तिलको अचार तयार गर्ने।
१६. इम्लि (Tamarind) सस् तयार गर्ने।
१७. पिनट (Peanut) सस् तयार गर्ने।
१८. रेड ग्रेभि तयार गर्ने।
१९. व्हाईट ग्रेभि White Gravy तयार गर्ने।
२०. एलो ग्रेभि Yellow Gravy तयार गर्ने।
२१. ग्रीन ग्रेभि Green Gravy तयार गर्ने।
२२. ब्राउन ग्रेभि Brown Gravy तयार गर्ने।
२३. स्विट एण्ड सावर Sweet and sour सस् तयार गर्ने।
२४. हट एण्ड सावर Hot and sour सस् तयार गर्ने।
२५. मञ्चुरियन Manchurian सस् तयार गर्ने।
२६. सेचुवान Szechuan Sauce सस् तयार गर्ने।
२७. टेम्पुरा -Tempura_ सस् तयार गर्ने।
२८. लेमन Lemon सस् तयार गर्ने।
२९. माण्डारिन Mandarin सस् तयार गर्ने।
३०. मिन्ट Mint चट्नी तयार गर्ने।
३१. नरिवल चट्नी Coconut Chutney तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १५.५ घण्टा + व्यावहारिक ७९.५ घण्टा = ९५.० घण्टा

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १. बेसामेल सस तयार गर्ने। Prepare Bechamel Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. एउटा सस प्यानमा दुध, प्याज, तेजपत्ता र ल्वाड हालेर उमाल्ने७. उमालेको दुधबाट, प्याज, तेजपत्ता र ल्वाड छानेर छुट्टाउने८. नयाँ सफा सस पटमा बटर पगाल्ने र मैदा बराबर मा हालेर करिब १ मिनेट खैरो नहुने गरी भुट्ने।९. दुध हालेर, हुइस्कले चलाउँदै घोल्ने।१०. करिब १० देखि १२ मिनेट मधुरो आँचको आगोमा समय-समयमा चलाउँदै पकाउने।११. नून र मरिच धुलो, जाईफलको धुलो राखेर चलाउने।१२. तयारी सस लाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने१३. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): बेसामेल सस तयार गर्ने। Prepare Bechamel Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सेतो भएको।• नरम बाक्लो भएको।• क्रिमि स्वाद भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।	<p>बेसामेल सस (Bechamel Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• मैदा-५० ग्राम• बटर-५० ग्राम• दुध-१ लिटर• प्याज सानो-१ वटा• तेजपत्ता-१ वटा• ल्वाड-१० वटा• बेसामेल सस-३०० मि.लि.• प्याज काटेको-१०० ग्राम• क्रिम -६० मि.लि.• नून ३ ग्राम• मरिच धुलो २ ग्राम• जाईफल २ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २. सुबिसे सस तयार गर्ने । Prepare Soubise Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. एउटा सस प्यानमा काटेको प्याजलाई करिब ६ मिनेट पानीमा उमालेर पकाउने ।७. काटेको प्याजलाई पानी तारेर चिसोपार्ने८. काटेको प्याजलाई मिस्चरमा राखि पेस्ट बनाउने ।९. सस पटमा बटर राखि पगाल्ने ।१०. पेस्ट बनाएको प्याजलाई ससपटमा राखि १ मिनेट पकाउने करिब १० देखि १२ मिनेट मधुरो आँचको आगोमा समय-समयमा चलाउदै पकाउने ।११. वेसामेल सस र क्रिम राखि डाडु ले चलाउने ।१२. नून र मरिचको धुलो राखी डाडुले चलाउने ।१३. तयारी सस लाई भाडोमा राखि सर्व 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सुबिसे सस तयार गर्ने । Prepare Soubise Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सेतो भएको ।• नरम बाक्लो भएको ।• क्रिमि स्वाद भएको ।• अडर अनुसार सस तयार भएको• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>सुबिसे सस (Soubise Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि ।• सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• वेसामेल सस-३०० मि.लि.• प्याजकाटेको-१०० ग्राम• क्रिम -६० मि.लि.• नून ३ ग्राम• मरिच धुलो २ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ३. मोर्ने सस् तयार गर्ने । Prepare Mornay Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. तयारी वेसामेल सस् लिने ।७. अण्डाको पहेंलो भाग र चिजलाई मिसाउने ।८. मिसाएको वेसामेल सस् लाई काठको डारिलोले चलाउने ।९. तयारी सस् भाँडामा खनाएर राख्ने ।१०. तयारी सस् लाई भाडोमा राखि सर्व 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): मोर्ने सस् तयार गर्ने । Prepare Mornay Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• अण्डाको पहेंलो भाग र चिजलाई मिसाएको• सेतो भएको ।• नरम बाक्लो भएको ।• अडर अनुसार सस् तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>मोर्ने सस् (Mornay Sauce) :</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• बनाउने विधि ।• सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• वेसामेल सस् – ५०० मि.लि.• अण्डाको पहेंलो भाग – ८ वटा• चिज – ५० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ४ टोमेटो सस् तयार गर्ने। Prepare Tomato Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. सस्पेनमा लिने।७. सस्पेनमा जैतुनको तेल तताउने।८. तताएको तेलमा तेजपात मसिनो गरी काठको प्याज, लासुन सेलरि, गाजर राखि काठको दाबिलोले २ मिनेट हल्का आँचमा भुट्टने।९. त्यस भाँडामा बेसिल र Oregano राखि काठको दाबिलोले चलाउने।।१०. Tomato Concase राखि काठको दाबिलो चलाएर भुट्टने।११. Tomato प्र्युरी र स्टक राखी उमाल्ने।१२. नुन मरिचको धुलो राखी ८-१० मिनेट काठको दाबिलोले चलाउदै पकाउने१३. तयारी सस् लाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने१४. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): टोमेटो सस् तयार गर्ने। Prepare Tomato Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• भाँडामा बेसिल र Oregano राखेको• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस् तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>टोमेटो सस् (Tomato Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomato Concase- ३०० ग्राम• Tomato Puree-१०० मि लि• लसुन(Chopped)-२ पोटी• प्याज(Chopped)-४० ग्राम• Celery(Chopped)- २० ग्राम• Olive Oil-५० मि लि• तेजपता-२ वटा• नुन ५ ग्राम• मरिच धुलो ३ग्राम• चिनि १ टेवल चम्चा• बेसिल २ ग्राम• Oregano-२ ग्राम• स्टक -१००मि.लि ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ५ भेलुते सस् तयार गर्ने । Prepare Veloute Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. सस् प्यान लिने ।७. सस् प्यानमा वटर राखेर तताउने ।८. तताएको वटरमा मैदा राखि कैलो हुने गरी भुट्ने ।९. त्यस भाँडामा थाइम र Oregano राखि चलाउने ।१०. चिकेन स्टकलाई विस्तारै खन्याउँदै, हुइस्कले चलाउने र उमाल्ने ।११. नून, धुलो मरिच राखी हुइस्कले चलाउने१२. तयारी सस् लाई भाडोमा राखि सर्भ गर्ने ।१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेलुते सस् तयार गर्ने । Prepare Veloute Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• कैलो रंग भएको ।• रेसिपि अनुसार तयार भएको ।• थिग्रा नभएको ।• बाहिरि तत्व नभएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>भेलुते सस् (Veloute Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि ।• सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• वटर-६० ग्राम• मैदा-६० ग्राम• चिकेन स्टक-१ लिटर• नून-३ ग्राम• धुलो मरिच-३ ग्राम• थाइम २ ग्राम• Oregano -२ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ६ सुप्रिम सस् तयार गर्ने। Prepare Supreme Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. भेलुटे सस् प्यानमा लिने।७. Egg Yolk र Fresh Cream कचौरामा लिने र त्यसलाई भेलुटे सस् मा राखि फिट्ने।८. भाँडामा भएको Egg Yolk, Fresh Cream र भेलुटे सस्लाई Whisk ले चलाउने।९. White Wine र Lemon Juice त्यस भाँडामा थोपा थोपा राखि चलाउने।१०. नुन, धुलो मरिच राखी हुइस्कले चलाउने।११. तयारी सस् लाई भाडोमा राखि सर्व गर्ने।१२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सुप्रिम सस् तयार गर्ने। Prepare Supreme Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ध्यू रंग भएको।• रेसिपि अनुसार तयार भएको।• बाहिरि तत्व नभएको।• थिग्रा नभएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>सुप्रिम सस् (Supreme Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• भेलुटे सस् ५००ग्राम• वटर-६० ग्राम• अण्डा २वटा• WhiteWine ५०मि.लि.• Lemon १ वटा• नून-१/२ चिया चम्चा• धुलो मरिच- चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ७ हलान्डाईज सस तयार गर्ने । Prepare Hollandaise Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. एउटा भाँडोमा पानीलाई उमालेर राख्ने ।७. Mixing bowl मा अण्डाको पहेंलो भाग र चम्चा, मन तातोपानी, नून, Vinegar र Mustard Powder राखेर Whisk ले फिज आउने गरी चलाउने ।८. Mixing bowl लाई उम्लेको पानी माथि (आगो निभाउने) राख्ने ।९. Mixing bowl लाई बिस्तारै बिस्तारै Whisk ले चलाउने ।१०. त्यसमा Melted Butter लाई थोपा-थोपा हुने गरी राख्दै काठको दाबिलोले चलाउने ।११. बाक्लो नहुनजेल सम्म चलाउने ।१२. बाक्लो भए पछि भिनेगर राखेर चलाउने ।१३. तयारी सस लाई भाँडोमा राखि सर्व 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): हलान्डाईज सस तयार गर्ने । Prepare Hollandaise Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पहेंलो रंग भएको ।• नरम र बाक्लो भएको• रेसिपि अनुसार सस तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>हलान्डाईज सस (Hollandaise Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि• सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• बटर-१०० ग्राम• अण्डा २ वटा• Vinegar - १ चम्चा• नून-१/२ चिया चम्चा• धुलोमरिच-१/२ चिया चम्चा• Mustard Powder - १/२ चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, ससप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ८ . बियरनेज सस तयार गर्ने।

Prepare Bearnise Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. एउटा बोल लिने७. तयारी Hollandais सस लिने।८. Hollandais ससमा Chopped Shallot र Taragon मिसाउने र बिस्तारै बिस्तारै Whiskले चलाउने।९. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब 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): बियरनेज सस तयार गर्ने। Prepare Bearnise Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पहेलो रंग भएको।• नरम र बाक्लो भएको• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>बियरनेज सस (Bearnise Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Hollandais सस ५००ग्राम• Chopped Shallot १५ ग्राम• Taragon १ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनि, ससप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ९ . ब्राउन सस तयार गर्ने। Prepare Espagnole 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)
<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. Sauce Pan मा बटर पगाल्ने।७. Mirepoix र मैदा राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने।८. Brown Stock राखेर बिस्तारै बिस्तारै Whisk ले चलाउने।९. Tomato Puree मिसाउने।१०. एक पटक उम्लन दिने। Bouquet Garni राख्ने।११. मध्यम आगोमा २० देखि ३० मिनेट पकाउने।१२. Bouquet Garni निकालि सस्लाई जालीमा छान्ने।१३. सस्लाई २० देखि ३० मिनेट उमाली नुन र मरिचको धुलो राख्ने।१४. सस्लाई निकाली सेलाउन दिने१५. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्राउन सस तयार गर्ने। Prepare Espagnole Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मध्यम आगोमा २० देखि ३० मिनेट सस पकाएको।• खैरो रंग भएको।• रेसिपि अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ब्राउन सस (Brown Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• ब्राउन सस तयार गर्ने अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• बटर ६० ग्राम• मदौ ६०ग्राम• ब्राउनस्टक १ लि.• Mirepoix १००ग्राम• Tomato Puree ६०ग्राम• Bouquet Garni १ चिम्टी• नुन १/२चिया चम्चा• मरिच ३ ग्राम

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

चक्रु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, छान्ने जालि आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १०. च्यासुर सस् तयार गर्ने । Prepare Chasseur Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने ।कार्य स्थल छनौट गर्ने ।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।तयारी ब्राउन (Espagnol) सस् लिने ।एउटा सस् Pan मा मसिनो काटिएको छ्यापी र White Wine राखेर उमालेर १/४ भाग सस सुक्न दिने ।मसिनो काटेको Tomato Concasse र Chopped Parsley राखेर whisk चलाउने ।ब्राउन सस् Demi-glace हालेर मिसाउने र करिब ५ मिनेट मधुरो आँचमा पाक्न दिने ।नुन र मरिचको धुलो राख्ने ।सस्लाई निकाली सेलाउन दिने ।तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब 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): च्यासुर सस् तयार गर्ने । Prepare Chasseur Sauce.</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">उमालेर १/४ भाग सस सुक्न दिइको ।खैरो रंग भएको ।अडर अनुसार सस् तयार भएको ।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>च्यासुर सस् (Chasseur Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा ।अवयव ।मिश्रण प्रविधि ।पकाउने विधि ।सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">छ्यापी २० ग्रामWhite Wine २०० मि.लि.Demi-glace २५० मि.लि.नुन- १/२ चिया चम्चामरिच- ३ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, दडाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि । मरिच ३ग्राम

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ११ मसरुम सस् तयार गर्ने।

Prepare Mushroom Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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 Sauce Pan मा वटरलाई पगाल्ने।७ मसिनो काटेको प्याज र लहसुनलाई हल्का नरम हुने गरी Saute गर्ने।८ मसिनो काटेको च्याउ राखेर करिब ३ देखि ४ मिनेट सम्म नरम हुने गरी भुट्ट्ने।९ White Wine खन्याएर उम्लन दिने र आगो कम गरेर २ देखि ३ मिनेट Simmer गर्ने१० Veloute सस् हालेर मिसाउने र मधुरो आँच मा ६ देखि ८ मिनेट सम्म पाकन दिने।११ नुन र मरिचको धुलो राख्ने।१२ सस्लाई निकाली सेलाउन दिने१३ तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्व गर्ने१४ 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मसरुम सस् तयार गर्ने। Prepare Mushroom Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• कैलो रंग भएको।• अडर अनुसार सस् तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>मसरुम सस् (Mushroom Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारण।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• वटर—२० ग्राम• लसुन (मसिनो काटेको)—१ पोटी• प्याज (मसिनो काटेको)—३० ग्राम• च्याउ (मसिनो काटेको)—१०० ग्राम• Veloute ३०० मि.लि.• White Wine —१०० मि.लि.• नुन १/२ चिया चम्चा• मरिच ३ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १२ रेडवाइन सस तयार गर्ने। Prepare Red Wine Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. Sauce Pan मा बटर पगाल्ने र मसिनो काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने।७. Redwine, Balsamic vinegar, honey / rosemary राखेर उम्लन दिने।८. आधा सुक्ने गरी उमाल्ने।९. ब्राउन स्टक (Brown Sauce)राखेर whisk चलाउने र उम्लन दिने।१०. नुन र मरिचको धुलो राख्ने।११. सस्लाई निकाली सेलाउन दिने१२. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): रेडवाइन सस तयार गर्ने। Prepare Red Wine Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• Redwine, Balsamic vinegar, honey / rosemary राखी उमालेको।• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>रेडवाइन सस (Red Wine Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• बटर -३० ग्राम• प्याज -२० ग्राम• Brown Sauce -३०० ग्राम• Red Wine -६०० मि लि• मह — १ चिया चम्चा• नुन — १ चिया चम्चा• मरिच — ३ ग्राम• Rose Mary — १ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १३. लेमन बटर सस् तयार गर्ने। Prepare Lemon Butter Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. Sauce Pan लाई गरम गर्ने, कागतीको रस White wine र मसिनो काटेको प्याज/छ्यापी राखेर उमाल्ने।७. आधा सुक्ने गरी पकाउने।८. Frozen बटरको टुक्राहरू राख्दै Whisk ले चलाउने।९. Chopped Parsley राख्ने।१०. नुन र मरिचको धुलो राख्ने।११. सस्लाई निकाली सेलाउन दिने१२. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने१३. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): लेमन बटर सस् तयार गर्ने। Prepare Lemon Butter Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• कागतीको रस White wine र मसिनो काटेको प्याज/छ्यापी राखेर उमालेको।• घ्यु रंग भएको।• अडर अनुसार सस् तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>लेमन बटर (Lemon Butter Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• नुन १/२ चिया चम्चा• बटर १००ग्राम• प्याज २००ग्राम• कगातिको रस ५० मि.लि.• Chopped parsley १ चिया चम्चा• व्हाइट वाइन ६० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १४. हट गार्लिक सस् तयार गर्ने। Prepare Hot Garlic Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. एउटा बाटा मा चिनी, Vinegar, Chill/ Paste, तिलको तेल र सोयसस् हालेर Whisk ले चलाउने।७. एउटा सानो कचौरामा Corn Flour सँग चिसो पानी राखेर घोल तयार गर्ने।८. Chinese Wok (चाइनिज कराही) मा तेल राखेर गरम गर्ने।९. मसिनो काटेको लहसुन हाल्ने हल्का खैरो, वास्ना आउने गरी भुट्ने।१०. Mixing bowl मा तयार गरिएको मिश्रण हालेर उमाल्ने र Whisk चलाउने।११. Corn flour को घोल हालेर बिस्तारै Whisk चलाउने।१२. नुन राख्ने।१३. सस्लाई निकाली सेलाउन दिने१४. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने१५. 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): हट गार्लिक सस् तयार गर्ने। Prepare Hot Garlic Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मसिनो काटेको लहसुन हालेर हल्का खैरो, वास्ना आउने गरी भुटेको।• Corn flour को घोल हालेको।• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस् तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>हट गार्लिक सस् (Hot Garlic Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पस्कने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Chill Paste ३०ग्राम• Chopped Garlic-२० ग्राम• Rice Wine Vinegar ३० मि.ली.• Sugar १चम्चा• Soy Sauce-२ टेबल चम्चा• Sesame Oil १ टेबल चम्चा• तेल (Oil) ३० मि.लि.• Corn flour १ चम्चा• Water २ टेबल चम्चा• नुन १/२ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १५ . गोलभेडाको अचार तयार गर्ने। Prepare Tomato Chutney

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. सफासँग पखालेको गोलभेडालाई आगोमा पाक्ने गरी पोल्ने।७. बोक्रा छिल्ने।८. Blender मा नुन,खुर्सानी लहसुन, अदुवा र गोलभेडा राख्ने।९. Blender लाई अन गर्ने।१०. बाक्लो लेदो नभए सम्म पिस्ने।११. तयारी अचारमा हरियो धनिया राख्ने।१२. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने१३. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): गोलभेडाको अचार तयार गर्ने। Prepare Tomato Chutney</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• नुन,खुर्सानी लहसुन, अदुवा र गोलभेडाको बाक्लो लेदो भएको• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस् तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>गोलभेडाको अचार (Tomato Chutney)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने बिधि• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• रातो गोलभेडा-३०० ग्राम• लहसुन पिसेको-१ चिया चम्चा• अदुवा पिसेको-१ चिया चम्चा• खुर्सानी हरियो-२ वटा• नून-१ चिया चम्चा• हरियो धनिया -२० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १६ ईमलिको चटनि तयार गर्ने। Prepare Tamarind Chutney

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. सफा Sauce Panमा तेल राखेर तताउने७. त्यस तेलमा गेडा जिरा, सौंफ र तेजपातलाई राखेर पड्काउने।८. आगोको आँच कम गर्ने।९. पिसेको अदुवा, लहसुन, हिंग र खुर्सानिको धुलो र नुन हालेर वास्ना नआउन्जेल पकाउने।१०. पानी हालेर Spatula चलाउने।११. एउटा बोलमा चिनी पानी र ईमलीलाई मिसाएर लेदो बनाउने।१२. लेदोलाई पिसेको अदुवा, लहसुन, हिंग र खुर्सानिको धुलो भएको भाँडामा राखेर मधुरो आँचमा बिस्तारै बिस्तारै उम्लन दिने।१३. खैरो भएपछि गरम मसला हालेर चलाउने र निकाल्ने।१४. तयारी अचारलाई भाँडामा राखि सर्ब 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): ईमलिको चटनि तयार गर्ने। Prepare Tamarind Chutney</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• खैरो रंग भएको।• नरम बाक्लो भएको।• अडर अनुसार सस् तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ईमलिको चटनि (Tamarind Chutney)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• जिरा (गेडा)-१ चिया चम्चा• सौंफ (गेडा)-१ चिया चम्चा• अदुवा लहसुन (पिसेको) -१ टेबल चम्चा• तेजपात-२ वटा• तेल-२ टेबल चम्चा• हिंग-१,२ चिया चम्चा• चिनी-१०० ग्राम• ईमलीको लेदो-४ ठूलो चम्चा• गरम मसला-१,२ चिया चम्चा• पानी-आधा लिटर• खुर्सानिको धुलो-१ चिया चम्चा• नुन -१/२ चिया चम्चा

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

चक्र, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १७ . तिलको छोप तयार गर्ने।

Prepare Sesame Seeds Chutney

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. तिललाई केलाउने।७. Fry Panमा तिललाई पाक्ने गरी सुख्खा भुट्ने।८. तिललाई बोलमा खन्याएर चिसो हुन दिने।९. तिल, नून, खुर्सानी र लसुनलाई Blender मा राख्ने।१०. Blender अन गरी Powder हुने गरी पिस्ने।११. पिसिएको तिललाई एउटा कचौरामा खन्याउने।१२. कागतीको रस राख्ने।१३. तयारी छोपलाई भाँडामा राखि सर्व गर्ने।१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): तिलको छोप तयार गर्ने। Prepare Sesame Seeds Chutney</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• तिल, नून, खुर्सानी र लसुनलाई Powder हुने गरी पिसेको• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार छोप तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>तिलको छोप (Sesame Seeds Chutney)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• बनाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• तिल-५० ग्राम• कागतीको रस-२ वट्टा• नून-स्वादानुसार• खुर्सानी धुलो-१ चिया चम्चा• लसुन-१,२ केसा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, मिक्सचर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १८ . पिनट सस् तयार गर्ने । Prepare Peanut Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. पिनटलाई केलाउने ।७. पिनटलाई प्यानमा राखेर भुट्ने ।८. पिनटलाई Blender मा राखेर पिस्ने ।९. Peanut powder butter, Coconut milk, Lemon Juice, सोयसस्, Fish Sauce, Tabasco, अदुवा, लसुन, खुर्सानीको धुलो र नुनलाई एकै भाँडामा राख्ने ।१०. Whiskको सहायताले चलाउने ।११. तयारी सस्लाई भाँडामा राखी सर्ब 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पिनट सस् तयार गर्ने । Prepare Peanut Sauce.</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पिनटलाई Blender मा राखेर पिसेको ।• अडर अनुसार सस तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>पिनट सस् (Peanut Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि ।• सावधानी । <p>अवयव(Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Roasted Peanut powder- २०० ग्राम• Butter - ५० ग्राम• Coconut milk- ६० मि.लि=• Lemon Juice- ४० चिया चम्चा• सोयसस् २ टेबल चम्चा• Fish Sauce- १ टेबल चम्चा• Tabasco- १ चिया चम्चा• अदुवा, लसुन १ टेबल चम्चा(पिसेको)• खुर्सानीको धुलो १/२ चिया चम्चा• नुन १/२ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, मिक्सचर आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task १९ . रेड ग्रेभि सस् तयार गर्ने। Prepare Red Gravy

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. सफा कराहीमा घ्यूलाई गरम गर्ने।७. तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चीनीलाई राखी पड्कन दिने।८. Chopped tomato अदुवा, लसुन को पेट राखेर नरम हुने गरी पकाउने।९. Rogani mirch powder राखेर Whick ले चलाउने।१०. ब्राउन अनियन पोष्ट (Brown Onion Paste) काजु Paste, Hanged Yoghurt / Tomato Puree हालेर पन्युले चलाउने।११. खुर्सानी धुलो, जिरा धुलो, धनियौं धुलो, बेसार हालेर मध्यम आँचमा विस्तारै विस्तारै पकाउने।१२. नून राखेर स्वाद मिलाउने र गरम मसला हालेर पन्युले चलाउने१३. तयारी ग्रभीलाई भाँडामा राखेर सर्व गर्ने।१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): रेड ग्रेभि सस् तयार गर्ने। Prepare Red Gravy</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ब्राउन अनियन पोष्ट (Brown Onion Paste) काजु Paste, Hanged Yoghurt / Tomato Puree हालेको• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>रेड ग्रेभि (Red Gravy)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Brown Onion Paste-100 Grms.• Cashew Nut Paste-100 Grms.• Garlic and Ginger Paste-50 Grms• Rogani mirch powder-50Grms.• Chopped Tomato-200Grms.• Tomato Puree-200Grms.• Ghee/Oil-60 ml.• Cumin powder-1Tsb• Coriender powder -1Tbsp• Turmeric powder-1Tbsp• Garam Masala-1 Tbsp• Chilli powder -1 Tbsp.• Bayleaf-3• ल्वाड सुकुमेल दालचिनि ३०ग्राम• नून -३ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २०. व्हाईट ग्रेभी तयार गर्ने। Prepare White Gravy

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।एउटा Bowl मा दहि, Cashew paste र खुवा हालेर Whisk ले फिट्ने।सफा कराहीमा घ्यूलाई तताउने।त्यसमा सुकुमेल, ल्वाङ, दालचिनी र तेजपात राखि पडुकाउने।Onion paste, ginger paste, garlic paste हालेर हल्का वास्ना आउने गरी पकाउने।दहि, काजु पेष्ट र खुवा राखेर Whiskले चलाउने र विस्तारै मधुरो आँचामा पाक्ने दिने।नून र सेतो मरिचको धुलो राखेर पकाउने।तयारी ग्रेभीलाई भाँडामा राखेर सर्ब गर्ने।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): व्हाईट ग्रेभी तयार गर्ने। Prepare White Gravy</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">दहि, काजु पेष्ट र खुवा राखेर Whiskले चलाउदै पकाएकोसेतो रंग भएको।अडर अनुसार सस तयार भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>व्हाईट ग्रेभी (White Gravy)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।अवयव।मिश्रण प्रविधि।पकाउने विधि।सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">Onion paste- 200gCashew paste- 250gGarlic paste- 1tbspGinger paste- 1 tbspखुवा ६० ग्रामMilk- 500mlSukumel - 3, 4 picesWhite papper powder- ! चिया चम्चाधनिया पाउडर १चिया चम्चाजिरा पाउडर १चिया चम्चाघ्यु ५० ग्रामदहि १०० ग्रामतेजपात २ वटासुकमेल १/२ चिया चम्चादालचिनि ३०ग्रामल्वाङ्ग ३ ग्रामनून ३ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २१ एलो ग्रेभि तयार गर्ने। Prepare Yellow Gravy

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने।७. तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चिनी राखि पड्काउने।८. मसिनो काटेको प्याज पेष्ट र G.G, paste राखि हल्का खैरो हुने गरी whisk ले चलाएर भुट्टने।९. मसिनो काटेको गोलभेडा राखि बिस्तारै बिस्तारै whisk ले चलाएर पकाउने।१०. वेसार, धनियाँ पाउडर, जिरा पाउडर, खुर्साना पाउडर हालेर whisk ले चलाएर पकाउने।११. Onion Paste, काजु पेष्ट हालेर मध्यम आँचमा पकाउने र हल्का पानी राखेर पाक्न दिने।१२. नून राखेर पकाउने।१३. अन्तमा घ्यु हाल्ने।१४. तयारी सस्लाई भाँडामा राखेर सर्ब गर्ने।१५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): एलो ग्रेभि तयार गर्ने। Prepare Yellow Gravy</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• Onion Paste, काजु पेष्ट हालेर मध्यम आँचमा पकाएको• पहेलो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>एलो ग्रेभि (Yellow Gravy)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Onion paste १८०ग्राम• Tomato (chopped) ६० ग्राम• kaju pest ८० ग्राम• G.G. paste २ टेबल चम्चा• धनियाँ पाउडर—१टेबल चम्चा• जीरा पाउडर —१चिया चम्चा• घ्यू — ५० ग्रा• तेजपात— २ वटा• ल्वाड, सुकुमेल, दाल चिनी ३० ग्राम• नून-१/२ चिया चम्चा• वेसार पाउडर-आधा चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २२ . ग्गिन ग्रेभी तयार गर्ने । Prepare Green Gravy

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. कराहिमा घ्यु राखी गरम गर्ने ।७. जिरा पड्काउने८. मसिनो काटिएको प्याजलाई नरम हुने गरी whisk ले चलाएर पकाउने ।९. पिसेको अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी, राखेर whisk ले चलाएर पकाउने ।१०. पालक प्युरो राखेर whisk ले चलाएर पकाउने ।११. थोरै थोरै पानी राखेर मधुरो आँचमा पाकन दिने ।१२. नून र गरम मसला हालेर whisk ले चलाउने ।१३. कसुरी मेथी र जायफलको पाउडर र क्रिम राखेर whisk ले चलाउने१४. तयारी ग्रेभीलाई भाँडामाराखि सर्ब गर्ने ।१५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने ।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्गिन ग्रेभी तयार गर्ने । Prepare Green Gravy</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पिसेको अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी, राखेर whisk ले चलाएको• हरियो रंग भएको ।• अडर अनुसार सस तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>ग्गिन ग्रेभी (Green Gravy)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि ।• सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• पालक प्युरी—३०० ग्रा.• अदुवा लसुन पिसेको—२ टेवल चम्चा• हरियो खुर्सानी मसिनो• कोटेको वा पिसेको—२ वटा• प्याज मसिनो काटेको वा पिसेको— ४० ग्राम• घ्यु, तेल— ४० ग्राम• जिरा पाउडर—१ चिया.चम्चा• गरम मसला—१/२चिया चम्चा• कसुरी मेथी —१ चिया चम्चा• नून १/२ चिया चम्चा• क्रिम — ५० ग्राम.• जायफल— एक चिम्टी• पानी – ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २३ . ब्राउन ग्रेभी तयार गर्ने।

Prepare Brown 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. कराहिमा घ्यु /तेल राखी गरम गर्ने।७. तेजपत्ता, ल्वाड, सुकमेल र दालचिनी राखी पकाउने।८. मसिनो काटिएको प्याजलाई नरम हुने गरी whisk ले चलाएर पकाउने।९. Brown Onion Paste,पिसेको अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी र पाउडर राखेर whisk ले चलाएर पकाउने।१०. गोलभेडा प्यूरी राखेर whisk ले चलाएर पकाउने।११. जिरा, धनिया पाउडर, खुर्सानी पाउडर र वेसार हालेर पाकन दिने।१२. Cashew Paste हालेर मधुरो आँचमा पकाउने।१३. नून र गरम मसला हालेर whisk चलाउने१४. क्रिम राखेर whisk ले चलाउने१८. तयारी ग्रेभीलाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने।१९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने।२०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।२१. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्राउन ग्रेभी तयार गर्ने। Prepare Brown Gravy</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• Brown Onion Paste,पिसेको अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी र पाउडर राखेर चलाएको• खैरो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ब्राउन ग्रेभी (Brown Gravy)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Brown onion Paste — २०० ग्राम• दही — १०० मि.लि.• अदुवा पिसेको—२ टेवल चम्चा• लसुन पिसेको—१ टेवल चम्चा• Cashew paste ३ टेवल चम्चा• टमटर प्यरी—३ टेवल चम्चा• तेजपात— २ वटा• सुकुमेल— ३—४ वटा• ल्वाड— ३—४ वटा• दालचिनी— १ टुक्रा• जिरा पाउडर— १ चिया चम्चा• धनियाँपाउडर—१चिया चम्चा• खुर्सानी पाउडर—१/२ चिया. चम्चा• वेसार— १/२ चिया चम्चा• गरम मसला— १ चिया चम्चा• क्रिम — २ टेवल चम्चा• नून १/२ चिया चम्चा• तेल ५० मि.ली

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २४ . स्विट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने। Prepare Sweet and Sour Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. sauce pan मा Stock लाई उमाल्ने।७. Tomato puree, Redwine, vinegar, Tomato ketchup, Pineapple juice उम्लेको स्टकमा राखेर whisk ले चलाउने।८. नून र सोया सस् राखि whisk ले चलाउने।९. कर्न फ्लावरे र पानी मिसाएर घोल तयार बनाउने।१०. कर्न फ्लावरे को घोललाई विस्तारै विस्तारै खन्याउने र whisk ले चलाउने।११. चिनि राखेर चलाउने।१२. अमिलो र गुलियो स्वाद मिलाउने।१३. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने।१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): स्विट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने। Prepare Sweet and Sour Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomato puree, Redwine, vinegar, Tomato ketchup, Pineapple juice उम्लेको स्टकमा राखेर whisk ले चलाएको• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>स्विट एण्ड सावर (Sweet and Sour Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Stock- १ लिटर• Tomato puree-४०मि.लि.• चिनि - ३ चिया चम्चा• Redwine vinegar- १०० मि.लि.• सोयासस् - १ टेबल चम्चा• Tomato ketchup - २ टेबल चम्चा• Pineapple juice - २ टेबल चम्चा• कर्न फ्लावर २०० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २५ . मञ्चुरियन सस् तयार गर्ने । Prepare Munchurian Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने ।कार्य स्थल छनौट गर्ने ।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।Sauce pan मा तेललाई गरम गर्ने ।प्याज, अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी र सेलेरी लाई करिब दुई मिनेट Saute गर्ने ।नून, मरिच र सोयसस् हालेर Whiskले चलाउने ।स्टक खन्याउई Whiskले चलाउने र उम्लन दिने ।Corn flour र पानीको घोललाई खन्याएर Whisk ले चलाउने ।नून र मरिचको राख्ने ।तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने ।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): मञ्चुरियन सस् तयार गर्ने । Prepare Munchurian Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">प्याज, अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी र सेलेरी लाई करिब दुई मिनेट Saute गरेकोरातो रंग भएको ।अडर अनुसार सस तयार भएको ।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>मञ्चुरियन सस् (Munchurian Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा ।अवयव ।मिश्रण प्रविधि ।पकाउने विधि ।सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">तेल ३ टेबल चम्चाप्याज मसिनो काटेको — ४० ग्राम.सेलेरी मसिनो काटेको — २० ग्राम.हरियो खुर्सानी मसिनो काटेको-१५ ग्रामहरियो प्याज मसिनो काटेको१५ ग्रामअदुवा मसिनो काटेको — १ चिया चम्चालसुन मसिनो काटेको — १ चिया चम्चासोयसस्— १टेबल चम्चास्टक— १ लिटरनून र मरिच — १/२ चिया चम्चाCornflour-१०० mlWater-२०० ml

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २६ . सेचुवान सस् तयार गर्ने। Prepare Szechuan Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. Sauce pan/Chinese wok (कराई) मा तेललाई गरम गर्ने।७. प्याज, अदुवा, लसुन र सेलेरी चप तेजपात राखेर वास्ना आउने गरी भुट्ने।८. Chilli Paste , सोयसस्स Tomato ketchup राखेर चलाउने र Stock पानी हालेर पाक्न दिने।९. भिनेगर, चिनी, नून र टिम्बुर राखेर Whisk ले चलउने र पाक्न दिने।१०. सस् बाक्लो बनाउन Cornflor को घोल राखेर Whisk ले चलाउने र बाक्लो हुन दिने।११. नून र टिम्बुर राख्ने।१२. तयारी सस्लाई भौंडामा राखि सर्व गर्ने।१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सेचुवान सस् तयार गर्ने। Prepare Szechuan Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• Chilli Paste , सोयसस्स Tomato ketchup राखेर चलाउने र Stock पानी हालेर पाक्न दिएको• रातो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>सेचुवान सस् (Szechuan Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Chilli paste — २ टेबल चम्चा• प्याज — ५० ग्रा.• सेलरी — १ चिया चम्चा• लसुन — ५ पोटी• अदुवा — १ चिया चम्चा• भिनेगर—१ चिया चम्चा• टिम्बुर — १/२ चिया चम्चा• चिनी २ चिया चम्चा• Tomato ketchup — १ टेबल चम्चा• तिलको तेल— ४ टेबल चम्चा• सोयसस्— १ टेबल चम्चा• नून — १/२ चिया चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिङ बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २७. टेम्पुरा सस तयार गर्ने। Prepare Tempura Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने।कार्य स्थल छनौट गर्ने।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।एउटा Bowl लिने।Rice wine vinegar सोयासस प्याज, अदुवा, लसुन राखेर वास्ना आउने गरी Whisk ले चलाएर भुट्टने।चिनि र मह राखि Whisk ले चलाउनेतयारी सस लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने।कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): टेम्पुरा सस तयार गर्ने। Prepare Tempura Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">Rice wine vinegar सोयासस प्याज, अदुवा, लसुन राखेर वास्ना आउने गरी Whisk ले चलाएर भुट्टेकोअडर अनुसार सस तयार भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>टेम्पुरा सस (Tempura Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।अवयव।मिश्रण प्रविधि।पकाउने विधि।सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">सोयासस — १०० मि.लि.Rice wine vinegar — ५०० मि.लि.अदुवा मसिनो काटेको२ टेबल चम्चालसुन मसिनो काटेको — २ पोटीहरियो प्याज मसिनो काटेको — २ टेबल चम्चातिलको तेल — १ टेबल चम्चाचिनी — १ टेबल चम्चामह— १ टेबल चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २८ . लेमन सस तयार गर्ने । Prepare Lemon Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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">आवश्यक जानकारी लिने ।कार्य स्थल छनौट गर्ने ।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।कागतीलाई पातलो Ring Slice काट्ने र वियाहरू निकालेर फाल्ने ।सस पान मा तेल राखेर र Lemon को Slice लाई करिब ३० सेकेन्ड भुट्नेचिकेन स्टक खन्याउने, लेमन जूस, नून, चिनी, र सोयसस राखेर Whiks ले चलाउने ।मध्यम आँचमा करिब ३ देखि ४ मिनेटसम्म पकाउने ।१०. Conflour मा पानी मिसाई घोल बनाउने११. Conflour र पानीको घोललाई खन्याउदै Whisk ले चलाउने१२. Lemon Sauce लाई बाक्लो बनाउने ।१३. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने ।१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): लेमन सस तयार गर्ने । Prepare Lemon Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">चिकेन स्टक खन्याउने, लेमन जूस, नून, चिनी, र सोयसस राखेर Whiks ले चलाएकोअडर अनुसार सस तयार भएको ।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>लेमन सस (Lemon Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा ।अवयव ।मिश्रण प्रविधि ।पकाउने विधि ।सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">तेल — २ टेबल चम्चाचिकेन स्टक— ५०० मि.लि.लेमन जुस — ५ टेबल चम्चासोयसस— १ टेबल चम्चाचिनी — २५ ग्रामकागती — १ वटानून -१/२ चिया चम्चामरिच — १/२ चिया चम्चाConflour- २०० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task २९ . माण्डारिन सस् तयार गर्ने । Prepare Mandarin Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. Orange Juice, Mandarin Flesh अदुवा, सोय सस् लाई pan मा राखेर उमाल्ने७. Conflour र पानी मिसाएर घोल तयार गर्ने ।८. Conflour घोललाई खन्याउने ।९. बाक्लो बनाउने ।१०. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने ।११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): माण्डारिन सस् तयार गर्ने । Prepare Mandarin Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• Orange Juice, Mandarin Flesh अदुवा, सोय सस् लाई pan मा राखेर उमालेको• अडर अनुसार सस तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>माण्डारिन सस् (Mandarin Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा ।• अवयव ।• मिश्रण प्रविधि ।• पकाउने विधि ।• सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Orange Juice - 1/2 Liter• Mandarin Flesh ५० ग्राम• तेल — २ टेबल चम्चा• अदुवा मसिनो काटेको• १ चिया चम्चा• चिनी — १ टेबल चम्चा• सोयसस्— १ टेबल चम्चा• नून-१/२ चिया चम्चा• मरिच —१/२ चिया चम्चा• Conflour- २०० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि ।

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 ।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ३० . मिन्ट Mint चटनी तयार गर्ने। Prepare Mint Sauce

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 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. पुदिना, दहि हरियो खुर्सानी, प्याज काटेको, लसुन काटेको अदुवा काटेको चाट मसलालाई Blander मा राख्ने।७. Blander लाई अन गरी पिस्ने।८. पिसेको पेस्टमा नुन मिसाउने।९. तयारी सस लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने।१०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल 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): मिन्ट सस तयार गर्ने। Prepare Mint Sauce</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पुदिना, दहि हरियो खुर्सानी, प्याज काटेको, लसुन काटेको अदुवा काटेको चाट मसलाको पेस्ट बनाएको• हरियो रंग भएको।• अडर अनुसार सस तयार भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>मिन्ट सस (Mint Sauce)</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• अवयव।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• ताजा पुदिना — ५० ग्राम• सादा दहि — ४ टेव चम्चा• हरियो खुर्सानी — १ वटा• प्याज काटेको — सानो १ वटा• लसुन काटेको २ केसा ठुलो• अदुवा काटेको— १सानो टुक्रा• चाट मसला—१ चिया चम्चा• नून — १/२ चिया चम्चा• लेमनजुस — १ टेवल चम्चा

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

Sub Module: ७ .३ सस, ग्रेभि तथा डिप्स

Task ३१ . नरिवलको चटनी तयार गर्ने। Prepare Coconut Chutney

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ घण्टा = ३.० 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. नरिवलको खैरो बोक्रा तासेर फाल्ने र मसिनो टुक्रा काटेर Blender मा केहि नरिवलको पानी हालेर Blender गरी Puree बनाउने।</p> <p>७. भुटेको चना दाल, अदुवा, लसुन र हरियो खुर्सानिलाई मसिनो हुने गरी पिस्ने।</p> <p>८. नरिवलको Puree र पिसेको चनादालहरू एउटा Bowl मा राखेर मिसिने गरी Whickले चलाउने।</p> <p>९. लेमन जुस, दहि र नून राखेर Whick ले चलाउने।</p> <p>१०. कराहिमा तेल गरम गर्ने र रायो र जिरा पडकाउने हल्का खैरो भएपछि सुख्खा खुर्सानी र करी पत्ता पनि पडकाउने।</p> <p>११. आगो निभाउने र नरिवल मिश्रण हाल्ने</p> <p>१२. Bowl चलाउने, नूनको स्वाद मिलाउने पिसेको पेस्टमा नून मिसाउने।</p> <p>१३. तयारी सस्लाई भाँडामा राखि सर्ब गर्ने।</p> <p>१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने।</p> <p>१५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): नरिवलको चटनी तयार गर्ने। Prepare Coconut Chutney</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">भुटेको चना दाल, अदुवा, लसुन र हरियो खुर्सानिलाई मसिनो हुने गरी पिसेको।लेमन जुस, दहि र नून राखेर Whick ले चलाएकोअडर अनुसार सस तयार भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>नरिवलको चटनी (Coconut Chutney)</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा।अवयव।मिश्रण प्रविधि।पकाउने विधि।।सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">ताजा नरिवल— २०० ग्रामहरियो खुर्सानी— २ वटालेमन जुस— १ टेबल चम्चासादा दहि — १टेबल चम्चाभुटेको चनादाल — १ टेबल चम्चालसुन— १ पोटीरायो गेडा— १ चिया चम्चाजिरा गेडा— १२ चिया चम्चाकरिपत्ता— ५/७ वटासुख्खा खुर्सानी — २ वटानून — १/२ चिया चम्चापानी—२०० mlतेल — ५० ml

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, ससप्यान, फ्राईप्यान, मिक्सिड बोल, सुप बोल, मिजा ट्रे, ब्लेन्डर आदि।

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।

सब मोड्युल ७.४ स्न्याक्स (Snacks)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न स्न्याक्सका परिकारहरू तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

१. Potato Croquette तयार गर्ने।
२. चिजबल (Cheese Ball) तयार गर्ने।
३. फिस फिङ्गर तयार गर्ने।
४. मिटबल तयार गर्ने।
५. मिनि सास्लिक तयार गर्ने।
६. चिकेन नगेट तयार गर्ने।
७. समोसा तयार गर्ने।
८. हराभरा कबाब तयार गर्ने।
९. आलु टिक्कि तयार गर्ने।
१०. फिस अमृतसरी तयार गर्ने।
११. सिख कबाब तयार गर्ने Prepare Sikh Kabab
१२. चिकेन टिक्का तयार गर्ने।
१३. आलु चप तयार गर्ने।
१४. टेम्पुरा तयार गर्ने।
१५. चिकेन साते तयार गर्ने।
१६. स्प्रिङ्ग रोल तयार गर्ने।
१७. टाकोज तयार गर्ने।
१८. नाचोज तयार गर्ने।
१९. वनटन तयार गर्ने।
२०. छोयला तयार गर्ने।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १** पोटेटो क्रुकेट तयार गर्ने **Prepare Potato Croquette****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. आलुलाई सफा गरी बोक्रा छिल्ने र टुकामा काटेर उम्लेको नुन पानीमा पुरा पाक्ने गरी उमाल्ने। ७. बोर्डल गरेको आलुलाई म्यास गर्ने/कोरेसामा राखेर कोर्ने। ८. फ्राई प्यानमा आलु राखे र मध्यम तापक्रममा तताउने। ९. नुन, नटमेग पाउडर र अण्डाको पहेंलो भाग राखेर कडा हुने गरी पकाउने। १०. टेबलमा खन्याउने र केहि ब्रेड क्रम्ब र चिज हालेर मुछ्ने। ११. करिब २ ईन्च बराबर Cylinder Shape मा पोटेटो क्रुकेट तयार गर्ने। १२. मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा चोपल्ने र ब्रेडक्रम्बले कोट गर्ने। १३. कराईमा तेल तताउने र तातो तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने। १४. सुनौलो रड आएपछि निकालेर सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पोटेटो क्रुकेट तयार गर्ने Prepare Potato Croquette</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>पोटेटो क्रुकेट (Potato Croquette):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पकाउने विधि।। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु — ५०० ग्राम • चिज — ५० ग्राम • एग योल्क — २ वटा • ब्रेडक्रम्ब — १५० ग्राम • मैदा — १०० ग्राम • नुन — ५ ग्राम • जाईफलको धुलो — २.५ ग्राम • तेल (फ्राई गर्न) — ५०० मि.लि.

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

चक्र, चपिडुबोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: २ चिज बल तयार गर्ने Prepare Cheese Ball****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)
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. आलुलाई सफा गरी बोईल गर्ने। ७. बोईल गरेको आलुलाई म्यास गर्ने/कोरेसामा राखेर कोर्ने। ८. नुन, मरिचको धुलो र जाईफलको धुलो हालेर मिक्स गर्ने। ९. करिब १५ ग्राम जति हत्केलामा लिने र चेप्टो पारेर बिचमा ग्रेट गरेको चिज हाल्ने र पोको पारेर गुच्चा जस्ता बलहरू बनाउने। १०. अण्डा, मैदा रा पानी राखेर एउट सानो बोलमा ब्याटर बनाउने। ११. चिज राखेको पोटेटो बलहरू त्यसमा डुबाउने र ब्रेड क्रम्बले सबैतिर ढाक्ने। १२. सबै बलहरूलाई ब्याटरमा डुबाउँदै ब्रेड क्रम्बले राम्रोसंग ढाक्ने। १३. तेललाई १६० – १८० डिग्री सम्म तताउने सबै पोटेटो चिज बलहरू तार्ने। १४. सुनौलो रङ आएपछि निकालेर सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चिज बल तयार गर्ने Prepare Cheese Ball	चिज बल (Cheese Ball): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • म्यास गर्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • म्यास पोटेटो — ५०० ग्राम • नुन — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • जाईफलको धुलो — २.५ ग्राम • ग्रेट गरेको चिज — १०० ग्राम • अण्डा — २ वटा • मैदा — ६० ग्राम • पानी — ६० मि.लि. • तेल (फ्राई गर्न) — ५०० मि.लि.

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

फ्राईप्यान, ससप्यान, झांजर, जालि, प्लेट, मिक्सिङ बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ३** फिस फिङ्गर तयार गर्ने **Prepare Fish Finger****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)
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. फिस फिलेलाई फिङ्गर आकारमा काट्ने। ७. एउटा मिक्सिड बोलमा कागतिको रस, तोरिको पेष्ट, नुन र मरिचको धुलो हालेर मोल्ने। ८. एक एक गरी मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा डुबाउने र ब्रेडक्रम्बले कोट गर्ने। ९. कराईमा तेल तताउने। १०. तातेको तेलमा फिस फिङ्गरलाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी डप फ्राई गर्ने। ११. करिब २ ईन्च बराबर Cylinder Shape मा पोटेटो क्रुकेट तयार गर्ने। १२. सुनौलो रङ आएपछि निकालेर सर्भ गर्ने। १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): फिस फिङ्गर तयार गर्ने Prepare Fish Finger	फिस फिङ्गर (Fish Finger): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • फिस फिले — ३०० ग्राम • कागतिको रस — ३० मि.लि. • तोरिको पेष्ट — ५ ग्राम • नुन — ३ ग्राम • मरिचको धुलो — ३ ग्राम • ब्रेड क्रम्ब — १०० ग्राम • तेल (फ्राई गर्न) ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ४ मिटबल तयार गर्ने Prepare Meatball****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)
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. एउटा भांडामा किमा मासु, अण्डा, चप गरेको प्याज, जाईफलको धुलो, ब्रेडक्रम्ब, नुन र मरिचको धुलो राखेर राम्रोसंग मिक्स गर्ने। ७. करिब १५ ग्रामको मिक्सचर बराबरको ससाना मिटबल्स हरू बनाएर एउटा ट्रेमा मिलाएर राख्ने। ८. १६० – १८० डिग्री सेल्सियसमा तातेको तेलमा मिटबल्सहरू डिप फ्राई गर्ने। ९. एउटा फ्राई प्यानमा टोमेटो केचप राखेर सानो आगोमा तताउने र पाको मिटबल र टोमेटो केचप ले ग्लेज गर्ने। १०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): मिटबल तयार गर्ने Prepare Meatball	मिटबल (Meatball): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रीहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> किमा मासु – ५०० ग्राम अण्डा – २ वटा चप प्याज – ८० ग्राम झाईफलको धुलो – २.५ ग्राम ब्रेडक्रम्ब – ५० ग्राम नुन – ५ ग्राम मरिचको धुलो – ५ ग्राम टोमेटो केचप – १०० मि.लि. तेल (फ्राई गर्न) – ५०० मि.लि.

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

ट्रे, फ्रिज, कराई चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task:५ मिनि सासलिक तयार गर्ने Prepare Mini Sashlik****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)
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. चिकेनलाई सानो क्युब आकारमा काट्ने र सोहि आकारमा प्याज, भेंडेखुर्सानि रगोलभेंडालाई काटेर अलग अलग राख्ने। ७. चिकेनमा तेल, नुन, मरिचको धुलो, वरसेस्टरसायर सस, कागतिको रस, लसुनको पेष्ट र रोजमेरो राखेर मोल्ने। ८. प्याज, चिकेन, गोलभेंडा र भेंडेखुर्सानि एकपछि अर्को गर्दै टुथपिकमा उत्र्ने। ९. भ्रिडल/तावा तताउने र हल्का तेल छर्केर उनेको सासलिक लाई पाक्ने गरी पकाउने। १०. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): मिनि सासलिक तयार गर्ने Prepare Mini Sashlik	मिनि सासलिक (Mini Sashlik): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • हड्डि नभएको चिकेन — ३०० ग्राम • भेंडे खुर्सानि — ६० ग्राम • प्याज — ६० ग्राम • गोलभेंडा — १०० ग्राम • तेल — ६० मि.लि. • लसुनको पेष्ट — ५ ग्राम • रोजमेरि — ५ ग्राम • वरसेस्टरसायर सस — ५ मि.लि. • नुन — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • टुथपिक — आवश्यकता अनुसार

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ६ चिकेन नगेट तयार गर्ने Prepare Chicken Nuggets****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चिकेन ब्रेष्टलाई बोनलेस गर्ने छाला पनि निकाल्ने। ७. डेढ इन्चको क्युब आकारमा काट्ने। ८. एउटा बोलमा नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रस र रोजमेरो राखेर चिकेन संग मोल्ने। ९. मैदा, फिटेको अण्डा र ब्रेडक्रम्ब क्रमसंग अलग अलग राख्ने। १०. मोलेको चिकेनको टुकालाई मैदामा लटपटाउने। ११. फिटेको अण्डामा पुरै अण्डा भिज्ने गरी डुबाउने र ब्रेडक्रम्बमा राखेर कोट गर्ने, सबै टुक्रा चिकेनलाई एक एक गरी माथिको प्रकृया गर्ने। १२. करिब २ ईन्च बराबर Cylinder Shape मा पोटेटो क्रुकेट तयार गर्ने। १३. १६० – १८० डिग्री सेल्सियसमा तातेको तेलमा डिप फ्राई गर्ने। १४. सुनौलो रङ आएपछि निकालेर सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किकेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन नगेट तयार गर्ने Prepare Chicken Nuggets	चिकेन नगेट (Chicken Nuggets): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रिहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन ब्रेष्ट — ३०० ग्राम • नुन — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • कागतिको रस — १५ मि.लि. • रोजमेरि — २.५ ग्राम • अण्डा — २ वटा • मैदा — १०० ग्राम • ब्रेडक्रम्ब — १०० ग्राम • तेल (फ्राई गर्न) — ५०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ७ समोसा तयार गर्ने Prepare Samosa****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. एउटा मिक्सिङ बोलमा मैदा, घ्यु, जुवानो, नुन र मनतातो पानी राखेर डो बनाउने । ७. पाकेको आलुलाई छिलेर आलुलाई मसिनो काट्ने र न्चवतभ गर्ने । ८. एउटा फ्राई प्यानमा तेल तताउने, जिरालाई खैरो हुने गरी पड्काउने, चप अनियन पनि राखेर र हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ९. धुलो मसलाहरू सबै राखेर र ३० सेकेण्ड जति भुट्ने, अदुवा लसुन हरियो खोर्सानी आलु केराउ बदाम हालेर राम्रो सँग मिसिने गरी पकाउने, नुन र धनिया हालेर निकाल्ने । १०. डो लाई करिब ८० ग्रामका दरले भाग लगाई अलि लामो कोनको आकार बनाउन मिल्ने गरी बेल्ले, काट्नु परे काट्ने र कोनमा आलुको मिक्चर राखेर समोसाको आकार दिने । ११. १६० – १८० डिग्री सेल्सियसमा तातेको तेलमा डिप फ्राई गर्ने । १२. सुनौलो रङ आएपछि निकालेर सर्भ गर्ने । १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): समोसा तयार गर्ने Prepare Samosa	समोसा (Samosa): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा । सामाग्रीहरू । काट्ने विधि । मिश्रण प्रविधि । पकाउने विधि । पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> मैदा — ५०० ग्राम घ्यु — ७५ ग्राम जुवानो — ५ ग्राम नुन — ५ ग्राम मनतातो पानी — २०० मि.लि. तेल — १५ मि.लि. गोडा जिरा — ३ ग्राम चप गरेको प्याज— ७०ग्राम अदुवा लसुनको पेष्ट — ४५ ग्राम जिरा धुलो — ३ ग्राम धनियां धुलो — ३ ग्राम चप गरेको हरियो खुर्सानि — ३० ग्राम, बार — ३ ग्राम, हरियो केराउ — १०० ग्राम पाकेको आलु—४००ग्राम भुटेको बदाम — ७० ग्राम, चप धनियां—१०० ग्राम, नुन — ५ ग्राम तेल (फ्राई गर्न) — ५०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिडुबोर्ड, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, कराई, प्लेट, मिक्सिङ बोल, स्ट्रेनर ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ८** हराभरा कबाब तयार गर्ने **Prepare Harabhara Kabab****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. पालकलाई उसिनेर रिफ्रेस गर्ने र निचोरेर मसिनो काट्ने। ७. उमालेको आलुलाई छिल्ले र पालक सँग मिसाउने। ८. मटरलाई ब्लान्च गर्ने र ब्लेण्डरमा राखेर ब्लेण्ड गरेर पालक आलुसँग मिसाउने। ९. हरियो खुर्सानीलाई मसिनो काटेर पालक मिक्चरमा हाल्ने। १०. बेसन, नुन, अदुवा र लसुन राखेर राम्रोसँग मोल्ने। ११. सानो टिक्की (गोलो) आकार मा तयार गर्ने। १२. कराहीमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा हरियो टिक्की डिप फ्राई गरेर निकाल्ने। १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): हराभरा कबाब तयार गर्ने Prepare Harabhara Kabab	हराभरा कबाब (Harabhara Kabab): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रीहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> पालक — १०० ग्राम आलु — १०० ग्राम मटर कोसा — ५० ग्राम हरियो खुर्सानी — १५ ग्राम बेसन भुटेको — ४५ ग्राम अदुवा लसुनको पेष्ट — ५ ग्राम नुन — ३ ग्राम तेल (फ्राई गर्न) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, कराई, प्लेट, मिक्सिङ बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ९ आलु टिकि तयार गर्ने Prepare Alu Tikki****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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. उमालेर पकाएको आलुलाई छिलेर वा कोरेसो मा कोरेर वाटामा राख्ने। ७. बाकी सबै अवयव संकलन गरेर आलुसंग राखेर राम्रो सँग मल्ने। ८. हत्केलामा सफा पानी राखेर आवश्यकता अनुसार (करिव ६० ग्राम) राखेर गोलो टिकी अकार दिएर बनाउने। ९. गरम गर्ने र हल्का तेल डल्ने। १०. आलु टिकीलाई दुवै तर्फ सुनौलो खैरो हुने गरी डामेर पकाउने। ११. कार्य सकेपछि कार्यस्थल 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आलु टिकि तयार गर्ने Prepare Alu Tikki</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>आलु टिकि (Alu Tikki):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु — २०० ग्राम • चप गरेको प्याज — ३० ग्राम • चह हरियो धनियां— १५ग्राम • अदुवा लसुनको पेट्ट — ५ ग्राम • चह गरेको हरियो खुर्सानी — १०ग्राम • जिराको धुलो — २.५ ग्राम • खुर्सानिको धुलो — २.५ ग्राम • कागतिको रस — १५ मि.लि. • नुन — ३ ग्राम • तेल (फ्राई गर्न) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिडुबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, कराई, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १०** फिस अमृतसरि तयार गर्ने **Prepare Fish Amritsari****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. फिस फिलेलाई लाई सफा गरी १ ईन्च वरावर टुक्रा काटेरघ्यधमि राख्ने । ७. कागती को रस, नुन, जीरा, खुर्सानी, बेसार, अदुवा र लसुन राखेर मल्ने । ८. एउटा छुट्टै सानो मिक्सिड बोलमा अण्डा, दही, ज्वानो, बेसन राखेर वाक्लो ब्याटर तयार गर्ने । ९. माछालाई ब्याटरमा लट्पटायर करिब २० मिनेट राख्ने । १०. कराहिमा तेल तताउने । ११. तातो तेलमा एक एक गरी माछालाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी माछालाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी डिप फ्राई गर्ने । १२. कार्य सकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): फिस अमृतसरि तयार गर्ने Prepare Fish Amritsari मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । 	फिस अमृतसरि (Fish Amritsari): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा । • सामाग्रिहरू । • काट्ने विधि । • मिश्रण प्रविधि । • पकाउने विधि । • पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • फिस फिले — ३०० ग्राम • कागतिको रस — ४५ मि.लि. • अदुवा लसुनको पेष्ट — ५ ग्राम • बेसार — २.५ ग्राम • धनियांको धुलो — २.५ ग्राम • जिराको धुलो — २.५ ग्राम • खुर्सानिको धुलो — २.५ ग्राम • नुन — ३ ग्राम • अण्डा — १ वटा • दहि — ४५ मि.लि. • बेसन — ३० ग्राम • तेल (फ्राई गर्न) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, कराई, प्लेट, मिक्सिड बोल, स्ट्रेनर ।

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 ।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: ११ सिख कबाब तयार गर्ने Prepare Sikh Kabab****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. एउटा सफा वाटामा सबै अवयव संकलन गरेर राख्ने र राम्रो सँग हातले मोलेर करिव २ देखि ३ घण्टा छोपेर राख्ने । ७. राम्रो सँग मिलाएर सिख आईरन रडमा मा होसियारी पुर्वक राम्रो सँग टाँस्ने गरी उत्र्ने । ८. तातो तन्दुरी ओभन मा सेक्ने र तेलले ब्रस गरेर राम्रो सँग सिख कबाब तयार गर्ने । ९. सिखबाट निकालेर चाट मसला छर्केर पस्कने । १०. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने । ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): सिख कबाब तयार गर्ने Prepare Sikh Kabab मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको । कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । 	सिख कबाब (Sikh Kabab): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा । सामाग्रीहरू । काट्ने विधि । मिश्रण प्रविधि । पकाउने विधि । पुर्व सावधानी । अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> किमा मटन — ५० ग्राम फाईन चप प्याज — ५० ग्राम चप खुर्सानि — १० ग्राम अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम जिराको धुलो — २.५ ग्राम धनियांको धुलो — २.५ ग्राम खुर्सानिको धुलो — २.५ ग्राम बेसार — २.५ ग्राम गरम मसला — २.५ ग्राम जाईफलको धुलो — २.५ ग्राम ओरेण्ज फुड कलर — २ ग्राम नुन — ३ ग्राम चाट मसला -३ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पन्यु, ससप्यान, तावा, प्लेट ।

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 ।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १२ चिकेन टिक्का तयार गर्ने Prepare Chicken Tikka****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चिकेन ब्रेष्टलाई एकनासको कट काटेर एउटा सफा वाटा मिक्सिड बोलमा राख्ने। ७. कागती को रस, विरेनुन, जीरा, मरिच, खुर्सानी राखेर मोल्ने। ८. अलगगै अर्को बाटामा दहि, बेसन, काश्मिरी मिर्च, अदुवा लसुनको पेष्ट, बेसार, ओरेन्ज कलर, नुन, र गरम मसला हालेर राम्रोसँग मोलेर वाक्लो घोल/ब्याटर तयार गर्ने। ९. ब्याटरमा चिकेन हालेर चलाउने र करिब २ देखि ३ घण्टा सम्मा राख्ने। १०. झिरमा मिलाएर उन्ने। ११. तातेको तन्दुरि ओभनमा सेकाउने र केहि तेल छर्केर चिकेनलाई पाक्न दिने। १२. चाट मसला छर्केर पस्कने। १३. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन टिक्का तयार गर्ने Prepare Chicken Tikka मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	चिकेन टिक्का (Chicken Tikka): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन ब्रेष्ट (बोनलेस) — ६०० ग्राम • कागतिको रस — १५ मि.लि. • बिरेनुन — २.५ ग्राम • अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम • जिराको धुलो — २.५ ग्राम • धनियाँको धुलो — २.५ ग्राम • खुर्सानीको धुलो — २.५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • भुटेको बेसार — ३० ग्राम • दहि — २०० मि.लि. • काश्मिरी मिर्च — १५ ग्राम • गरम मसला — २.५ ग्राम • ओरेणज फुड कलर — २ ग्राम • नुन — ३ ग्राम • चाट मसला — ३ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, तन्दुरो ओभन, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १३ आलु चप तयार गर्ने Prepare Alu Chop****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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर म्यास गर्ने। ७. एउटा वाटामा काटेको प्याज, हरियो खुर्सानी, धनिया, अदुवा लसुनको पेष्ट, जिरा, धनियां पाउडर र नुन राखेर मोल्ने। ८. करिब २५ ग्राम बराबर गोलो टिक्री तयार ट्रेमा राख्ने। ९. एउटा मिक्सिड बोलमा बेसन, खुर्सानी पाउडर, बेसार, बेकिड पाउडर नुन राख्ने र आवश्यक अनुशार पानी राखेर बाक्लो ब्याटर तयार गर्ने। १०. कराहिमा तेल मध्यम तापक्रममा तेल तताउने। ११. टिक्रीलाई ब्याटरमा एक एक गरी डुवाएर तातो तेलमा डिप फ्राई गरेर पकाउने। १२. सुनौलो खैरो रङ आएपछि निकालेर सर्भ गर्ने। १३. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आलु चप तयार गर्ने Prepare Alu Chop</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>आलु चप (Alu Chop):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु (उसिनेको) — ५०० ग्राम • अदुवा लसुनको पेष्ट — ५ ग्राम • हरियो खुर्सानी काटेको — १० ग्राम • हरियो धनियां काटेको — १० ग्राम • जिराको धुलो — २.५ ग्राम • धनियांको धुलो — २.५ ग्राम • नुन — ५ ग्राम • चप गरेको प्याज — ५० ग्राम • बेसन - १५० ग्राम • खुर्सानीको धुलो — २.५ ग्राम • बेकिड पाउडर — २.५ ग्राम • बेसार — २.५ ग्राम • तेल (फ्राई गर्ने) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks

Task: १४ टेम्पुरा तयार गर्ने Prepare Tempura

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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. सफा मिक्सिङ बोलमा मैदा, टेम्पुरा पाउडर, अण्डा र चिसो पानी हालेर वाक्लो घोल ब्याटर तयार गर्ने।७. कराहिमा तेल तताउने।८. पातलो काटेको भेजिटेबलहरूलाई मैदामा लट्टपटाउने र एक एक गरी घोल ब्याटरमा डुवाएर निकाल्ने र गरम तेलमा पाक्ने गरी डिप फ्राई गर्ने।९. सुनौलो खैरो रङ आएपछि तेल वाट निकालेर तातो तातो सर्भ गर्ने।१०. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल 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): टेम्पुरा तयार गर्ने Prepare Tempura</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>टेम्पुरा (Tempura):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• सामाग्रीहरू।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• पकाउने विधि।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• मैदा — १०० ग्राम• टेम्पुरा पिठो — ३० ग्राम• अण्डा — २ वटा• चिसो पानी — २५० मि.लि.• गांजर — १ वटा• हरियो फर्सि — आधा फर्सि• भेंडे खुर्सानि — ८ वटा• सानो भण्टा — १ वटा• हरियो सिमि - १ वटा• आलु — केहि• मैदा — १५० ग्राम• तेल (फ्राई गर्ने) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १५ चिकेन साते तयार गर्ने Prepare Chicken Satay****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. सफा वाटामा ऋयअयलगत mप्पि,मह, कागतीको जेष्ट। ७. कागतीको रस, नुन, थाई रेड करि पेष्ट, बेसार र अदुवा लसुन को पेष्ट घोलेर राख्ने। ८. चिकेनलाई १ वरावर क्युब टुक्रा काटेर कोकोनटको तयार गरेको मसलामा कम्तिमा १ घण्टा सम्म वा रातभरी फ्रिज मा राख्ने। ९. बाँसको सिन्का (Bamboo Skewer) लाई पानीमा भिजाएर राख्ने र मोलेरे चिकेनलाई उनेर राख्ने। १०. ग्रिलरलाई तताउने र तेल दलेर चिकेन लाई राम्रो सँग पकाउने। ११. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन साते तयार गर्ने Prepare Chicken Satay मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	चिकेन साते (Chicken Satay): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रिहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> बोनलेस चिकेन ब्रेष्ट — ४ वटा तेल — ४५ मि.लि. अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम कागतिको रस — १५ मि.लि. कागतिको जेष्ट — १ कागति मह — ५ मि.लि. थाई रेड करि पेष्ट — १५ ग्राम कोकोनट मिल्क — १५० मि.लि करि पाउडर — १५ ग्राम बेसार — २.५ ग्राम नुन — ५ ग्राम बाँसको सिन्का -

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

चक्कु, चपिङ्बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १६ स्प्रिङ रोल तयार गर्ने Prepare Spring Roll****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. सबै भेजिटेबल्सलाई जुलियन (Julienne) आकारमा काट्ने। ७. चाईनिज बोक कराईमा तेललाई तताउने। ८. चप गरेको लसुनलाई हल्का भुट्ट्ने। ९. बांकी सबै भेजिटेबल्सहरू राखेर स्टिर फ्राई गर्ने। १०. सोयासस, नुन र मरिचको धुलो हालेर स्वाद मिलाउने। ११. Spring Roll Wrapper लाई टेबुलमा लहरै मिलाउने। १२. मिक्चर भेजिटेबल्स हालेर स्प्रिङ रोललाई आकार दिने। १३. कराईमा तेल तताउने। १४. स्प्रिङ रोललाई सुनौलो खैरो हुने गरी डिप फ्राई गरेर निकाल्ने। १५. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): स्प्रिङ रोल तयार गर्ने Prepare Spring Roll मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	स्प्रिङ रोल (Spring Roll): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • प्याज — ५० ग्राम • गांजर — ५० ग्राम • हरियो सिमि — ५० ग्राम • बन्दाकोपि — ३० ग्राम • हरियो प्याज — २० ग्राम • सेलरि — १५ ग्राम • भेंडे खुर्सानि — ५० ग्राम • पाकेको नुडल्स — ५० ग्राम • चप गरेको लसुन — ५ ग्राम • सोया सस — १५ ग्राम • नुन — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • तेल — ५० मि.लि. • स्प्रिङ रोल र्यापर्स — आवश्यकताअनुसार • तेल (फ्राई गर्न) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिङ्बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १७ टाकोज तयार गर्ने Prepare Tacos****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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मासुलाई पातलो स्लाईसमा काट्ने। ७. मासुमा नुन, मरिच, खुर्सानी पाउडर लेमन जुस राखेर राम्रो संग मलेर करिव १ घण्टा फ्रिज मा राख्ने। ८. तेल अलिकति फ्राई प्यानमा मा तताएर मासुलाई सते गर्ने। ९. एउटा ससप्यानमा मा बाकी तेल तताउने केहि चप प्याज लाई सते गर्ने, चिकेन चप गरेको हरियो खुर्सानी राख्ने र टोमेटो प्युरि राखेर सस तयार गर्ने। १०. तयार गरिएको सस्मा मासु हालेर लट्पटाएर पकाउने। ११. टोर्टिला ब्रेडलाई तताउने, आवश्यकता अनुशार मासु, एभोकाडो, प्याज गोलभेडा र धनिया हालेर पस्कने। १२. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): टाकोज तयार गर्ने Prepare Tacos</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	<p>टाकोज (Tacos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • बफ/चिकेन (बोनलेस) — ५०० ग्राम • कागतिको रस — १५ मि.लि. • हरियो खुर्सानी — २० ग्राम • चिकेन स्टक — २०० मि.लि. • चप गरेको प्याज — ५० ग्राम • चप गरेको टमाटर — ५० ग्राम • चप गरेको धनियां— १५ ग्राम • टोर्टिला ब्रेड -५ वटा • एभोकाडो — १ वटा • खुर्सानिको धुलो — ५ ग्राम नुन — ५ ग्राम • मरिचको धुलो — ५ ग्राम • टोमाटो प्युरि — ८० मि.लि. • तेल (फ्राई गर्न) — ६० मि.लि.

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १८ नाचोज तयार गर्ने Prepare Nachos****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. साल्सा को लागी गोलभेडा, प्याज हरियो खुर्सानी लाई मसिनो काटेर नुन मरिच हालेर एउटा मिक्सिङ बोलमा मोलेर राख्ने ७. टपिङको लागी सस्प्यानमा तेल तताउने प्याज , लसुन, हरियो खुर्सानी र किमा मासुलाई सते गर्ने। ८. स्वाद अनुशार नुन राख्ने र मासुलाई पाक्ने गरी पकाउने र साल्सा सस राखेर मिसाउने। ९. प्लेट/प्लटरमा टोर्टिला चिप्स मिलाएर राख्ने, तातो चिजसस मिक्चर पनि चरैतिर मिलाएर राख्ने र माथीवाटा साल्सा राख्ने हरियो धनियाले सजाएर पस्कने। १०. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। ११. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १२. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): टमाचोज तयार गर्ने Prepare Nachos मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	नाचोज (Nachos): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रीहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> Tortilla Chips- २ वटा पाकेको गोलभेडा — ४ वटा. हरियो खुर्सानी — २० ग्राम चप गरेको प्याज — ५० ग्राम चप गरेको धनियां— ५० ग्राम नुन — ५ ग्राम मरिचको धुलो — ५ ग्राम टपिङको लागि: <ul style="list-style-type: none"> बफ/चिकेन किमा — ५०० ग्राम लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम चप गरेको प्याज — २ वटा Black Beans – १ क्यान नुन — ५ ग्राम चिज सस — ६० मि.लि.

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

चक्कु, चपिङबोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: १९ वनटन तयार गर्ने Prepare Wonton****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. पोर्क वा चिकेन वा प्राउन किमा सँग मसिनो हरियो प्याज एउटा मिक्सिड बोलमा राख्ने। ७. नुन, मरिचको धुलो, टेस्टिड पाउडर र सोया सस् राखेर मल्ने। ८. वनटन र्यापरलाई आवश्यकता अनुशारको आकारमा काटेर टेबलमा मिलाएर राख्ने। ९. कराईमा तेल तताउने। १०. तातेको तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी वनटन लाई डिप फ्राई गरेर निकाल्ने। ११. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): वनटन तयार गर्ने Prepare Wonton	वनटन (Wonton): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा। सामाग्रीहरू। काट्ने विधि। मिश्रण प्रविधि। पकाउने विधि। पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> चिकेन/पोर्क किमा — ३०० ग्राम हरियो प्याज — ६० ग्राम सोयासस् -५ मि.लि. नुन — ५ ग्राम मरिचको धुलो — ५ ग्राम टेस्टिड पाउडर — ५ ग्राम वनटन र्यापर - तेल (फ्राई गर्न) — ३०० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

Sub Module: ७.४ स्न्याक्स Snacks**Task: २० छोईला तयार गर्ने Prepare Chhoila****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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. राँगाको फलमासुलाई लामो सिला काट्ने र मसिनो डण्डीमा उन्ने। ७. परालको आगो वा अन्य आगोमा उनेको मसुलाई चरैतिर पाक्ने गरी राम्रो सँग पोल्ने। ८. पोलेको मासुलाई एकनासको एक ईन्चको टुक्रा काट्ने। ९. एउटा बोलमा राखेर र करिब ६०-७० मि.लि. तोरीको तेल, अदुवा, लसुन, जिरा र नुन राखेर तेल मासुमा सोस्ने गरी मल्ने। १०. फ्राइपेनमा बाकी तेललाई तताउने, मेथी पड्काउने र मेथी खैरो भएपछि बेसार राखेर छोयला मा राख्ने। ११. कार्य सम्पन्न भईसकेपछि कार्यस्थल सफा गर्ने। १२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): छोईला तयार गर्ने Prepare Chhoila मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका। 	छोईला (Chhoila): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • सामाग्रीहरू। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • पकाउने विधि। • पुर्व सावधानी। अवयव (Ingredients) <ul style="list-style-type: none"> • बफ (फलमासु) — ५०० ग्राम • अदुवा लसुनको पेष्ट — १५ ग्राम • तोरीको तेल — १०० मि.लि. • जिराको धुलो — ५ ग्राम • खुर्सानिको धुलो — ५ ग्राम • नुन — २.५ ग्राम • हरियो लसुन — ५० ग्राम • हरियो धनियां — २५ ग्राम • टिम्बुर — २.५ ग्राम • बेसार — २.५ ग्राम • मेथि — २.५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, तावा, प्लेट।

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।

सब मोड्युल ७.५ सलाद र ड्रेसिड (Salad and Dressing)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा विभिन्न प्रकारका सलाद र ड्रेसिडका परिकारहरू तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका सलाद र ड्रेसिडका परिकारहरू तयार गर्ने कार्यहरू गर्न सिकाउन सक्षम हुनेछन्।

विषयबस्तु

ड्रेसिड:

१. Ceaser dressing तयार गर्ने।
२. Oriental vinaigrette dressing तयार गर्ने।
३. Vinaigrette based dressing तयार गर्ने।
४. Balsamic Vinaigrette dressing तयार गर्ने।
५. Mayonnaise based dressing तयार गर्ने।
६. Thousand Island dressing तयार गर्ने।
७. कक्टेल् ड्रेसिड(Cocktail Dressing)तयार गर्ने।

सलाद:

- ८ Ceaser Salad तयार गर्ने।
- ९ Garden Salad तयार गर्ने।
- १० Tossed green Salad तयार गर्ने।
- ११ Greek Salad तयार गर्ने।
- १२ Niscoise Salad तयार गर्ने।
- १३ Pasta Salad तयार गर्ने।
- १४ Russian Salad तयार गर्ने।
- १५ Waldorf Salad तयार गर्ने।
- १६ Caprese क्यापर्स Salad तयार गर्ने।
- १७ Chicken Hawaii salad तयार गर्ने।
- १८ सोमताम (Somtam) Salad तयार गर्ने।
- १९ कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने।
- २० चमन की चाट तयार गर्ने।
- २१ Rice- fin Salad तयार गर्ने।
- २२ आलुको चुक्रौनी तयार गर्ने।
- २३ मिक्स अचार तयार गर्ने।
- २४ Couscous Salad तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १२.० घण्टा + व्यावहारिक ४८.० घण्टा = ६०.० घण्टा

Sub Module: ७.५ सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १. Ceaser dressing तयार गर्ने।

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. लसुनलाई मसिनो गरेर काट्ने वा पेस्ट बनाउने।७. एनचोभी माछालाई मसिनो गरी काट्ने वा पेस्ट बनाउने।८. लेमन/लाइमको जुस निकाल्ने।९. गहिरो भाँडामा अण्डाको पहेलो भाग, मस्टर्ड पेस्ट, लेमन जुस, ओरसस्टर सस् राखी फिट्ने।१०. थोपा-थोपा गरेर तेल राखी फिट्ने, थोरै बाक्लो भएको खण्डमा लेमनको जुस हाल्ने।११. बाक्लो भएपछि, एनचोभी माछाको पेस्ट, लसुनको पेस्ट, पारमेजन चीज, नुन र मरिचको धुलो राखी मिक्स गर्ने।१२. तयार भएको Ceaser dressing लाई भाँडामा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Ceaser dressing तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• एनचोभी माछालाई मसिनो गरी काटेको।• घ्यू रंगको भएको।• अर्डर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>सिजर</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• पारमेजन चीज- ५० ग्राम• मस्टर्ड पेस्ट- १ ग्राम• ओरसस्टर सस् -१ ग्राम• एनचोभी माछा (Preserved) -१०० ग्राम• जैतुनको तेल- १ ग्राम

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

हुइस्क, कचौरा, डस्टर, चक्रु, कटिङ्ग बोर्ड, जार

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: २. Oriental vinaigrette dressing तयार गर्ने ।

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 ।कार्य स्थल छनौट गर्ने ।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।लसुन मसिनो गरेर काट्ने ।एउटा गहिरो व्हीस्कले फिट्ने मिर्ने सफा भाँडो लिने,त्यसमा तेल बाहेक राइस भिनेगर/सेतो भिनेगरसोया सस्,कोरेको ताजा अदुवा,सेतो मरिच,मसिनो काटेको लसुन ,हट सस् ,भेजिटेबल तेल,नुन र मरिच राखि मिस्क गर्ने ।अव थोपा-थोपा तेल राखि र व्हीस्कले फिट्ने ।बाक्लो भएपछि नुन र मरिच खाएर चेक गर्ने ।तयार भएको Oriental vinaigrette dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ 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">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Oriental vinaigrette dressing तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">थोपा-थोपा तेल राखि र व्हीस्कले फिट्नेको ।बाक्लो भएको ।अर्डर अनुसार तयारी भएको ।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>आरियन्टल भिनिग्रेट ड्रेसिङ:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयकाट्ने तरिकामिश्रण विधिबनाउने विधिपुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">राइस भिनेगर/सेतो भिनेगर- ३० ग्रामसोया सस्-३० ग्रामअदुवा -५ ग्रामसेतो मरिच- ३ ग्रामलसुन -३ ग्रामहट सस्- ५ ग्रामभेजिटेबल तेल - ३०ग्रामतिलको तेल-३०ग्रामनुन -३ ग्राममरिच-३ ग्राम

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

वाउल, व्हीस, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, सस्पेन, विर्को भएको जार

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस ,विद्युतीय, धारिला औजार तथा उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ३. Vinaigrette based dressing तयार गर्ने।

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. तेल बाहेक भिनेगर ,डिजोइन भिनेगर ,नुन,मरिचको धुलो र मस्टर्ड पेस्ट लाई एउटा गहिरो भाडामा राख्ने।७. थोपा थोपा तेलको धारा हाल्दै बाक्लो मिश्रण तयार नहुदा सम्म हुइस्क मिश्रण गर्ने।८. तयार भएको Vinaigrette based dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ 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">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Vinaigrette based dressing तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बाक्लो मिश्रण तयार भएको।• हल्का हरियो रंगको भएको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Vinaigrette based dressing</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• भिनेगर ३०- ग्राम• डिजोइन भिनेगर - ३०ग्राम• नुन -३ ग्राम• जैतुनको तेल- ३०ग्राम (Olive Oil)• मरिचको धुलो-३ ग्राम• मस्टर्ड पेस्ट- १५ ग्राम

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

वाउल, सर्भिस स्पोन, फ्राईड प्यान, व्हीस, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, सस्पेन।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- धारिला औजार
- ग्याँस ,विद्युतीय, धारिला औजार तथा उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ४. Balsamic Vinaigrette dressing तयार गर्ने ।

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 ।कार्य स्थल छनौट गर्ने ।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।काचो अण्डाबाट पहिलो भाग छुट्याउने ।अण्डाको पहिलो भाग र भिनेगरलाई भाँडामा राख्नेगहिरो भाडामा राखेको सोया सस्,अदुवा,मरिच, लसुन हट सस्, भेजिटेबल तेल,तिलको तेल,नुन र मरिचलाई बाक्लो फिज नबन्दा सम्म फिट्ने ।थोपा थोपा गरी तेल हाल्नेबाक्लो भएपछि आदा चम्चा भिनेगर हाल्ने र फेरी तेल हाल्दै हुइस्क चलाउने ।तयार भएको Balsamic Vinaigrette dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ 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): Balsamic Vinaigrette dressing तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">काचो अण्डाबाट पहिलो भाग छुट्याएको ।बाक्लो भएकोखैरो रङ्ग भएकोअमिलो, पीरो, गुलियोको सङ्गम भएको ।अर्डर अनुसार तयारी भएको ।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>आरियन्टल भिनेग्रेट ड्रेसिङ:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयकाट्ने तरिकामिश्रण विधिबनाउने विधिपुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">राइस भिनेगर/सेतो - ३० ग्रामभिनेगर ३० ग्रामसोया सस्-३०ग्रामअदुवा- ३ ग्रामसेतो मरिच- ३ ग्रामलसुन — ३ ग्रामहट सस् ३० ग्रामभेजिटेबल तेल ३० मिलितिलको तेल ३० मिलिनुन- ३ ग्राममरिच- ३ ग्राम

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

वाउल, सर्भिस स्पोन, फ्राईड प्यान, व्हीस, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, सस्पेन ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस, विद्युतीय, धारिला औजार तथा उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ५. Mayonnaise based dressing तयार गर्ने।

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. काचो अण्डाबाट पहिलो भाग छुट्याउने।७. अण्डाको पहिलो भाग, भिनेगर र मस्टार्ड पेस्ट राख्ने।८. गहिरो भाडामा राखेको सेतो भिनेगर, भेजिटेबल तेल, र क्रिमिलाई बाक्लो हुने गरी फिट्ने।९. थोपा थोपा गरी तेल हाल्ने।१०. बाक्लो भएर फिट्ने गाह्रो भएपछि आधा चम्चा भिनेगर हाल्ने र फेरी तेल हाल्दै हुइस्क गर्ने।११. बाक्लो क्रिमि भएपछि नुन र मरिज राख्ने।१२. तयार भएको Mayonnaise based dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१३. चिसो ठाउँमा राख्ने।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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Mayonnaise based dressing तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• हल्का ध्यू रङ्ग भएको।• बाक्लो भएको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• बाक्लो क्रिमि भएको।	<p>Mayonnaise based dressing</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• अण्डाको- २ वटा• सेतो भिनेगर- ३० ग्राम• सेतो मरिच- ३ ग्राम• भेजिटेबल तेल- ३० ग्राम• नुन - ३ ग्राम• मस्टार्ड पेस्ट- ३० ग्राम

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

वाउल, व्हीस्क,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस, विद्युतीय, धारिला औजार तथा उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ६. Thousand Island dressing तयार गर्ने ।

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 ।कार्य स्थल छनौट गर्ने ।आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।काचो अण्डाबाट पहेलो भाग छुट्याउने ।सफा भाडामा अण्डाको पहेलो भाग भिनेगर राख्नेगहिरो भाडामा राखेको सोया सस्, अदुवा, सेतो मरिच, लसुन, हट सस्, भेजिटेबल तेल बाक्लो फिज नबन्दा सम्म फिट्ने ।थोपा थोपा गरी तेल हाल्नेबाक्लो भएपछि आदा चम्चा भिनेगर हाल्ने र फेरी तेल हाल्दै हुइस्क गर्ने ।तयार भएको Thousand Island dressing लाई भाँडामा राखि सर्भ 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): Thousand Island dressing तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">खैरो र हल्का कालो रङ्ग भएकोअमिलो, पीरो, गुलियोको सङ्गम भएको ।अडर अनुसार तयारी भएको ।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>आरियन्टल भिनिग्रेट ड्रेसिङ:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयकाट्ने तरिकामिश्रण विधिबनाउने विधिपुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">अण्डाको- २ वटाराइस भिनेगर/सेतो भिनेगर-३० ग्रामसोया सस्-३० ग्रामअदुवा-३ ग्रामसेतो मरिच-३ ग्रामलसुन -३ ग्रामहट सस् -३० ग्रामभेजिटेबल तेल-३० ग्रामतिलको तेल-३० ग्रामनुन-३ ग्राम

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

वाउल, सर्भिस स्पोन, फ्राईड प्यान, व्हीस, नाईफ, चपिङ बोर्ड, सस्पेन ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस, विघुतीय, धारिला औजार तथा उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ७. कक्टेल् ड्रेसिङ (Cocktail Dressing) तयार गर्ने ।

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६. मायोन्येजलाई फिटने७. थोरै क्रिमलाई मायोन्येजमा मिसाई दिने ।८. टोम्याटो केचप, वस्टरसाइर सस्, टोवास्को सस्, क्रिम नुन र मरिचको धुलोलाई एउटा सफा गहिरो भाडामा राख्ने९. बाक्लो मिश्रण नहुदा सम्म हुइस्क गर्ने ।१०. तयार भएको कक्टेल् ड्रेसिङलाई भाँडामा राखि सर्भ 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): कक्टेल् ड्रेसिङ (Cocktail Dressing) तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मायोन्येजलाई फिटको• रातो रङको भएको ।• बाक्लो भएको ।• अडर अनुसार तयारी भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>कक्टेल् ड्रेसिङ:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• मायोन्येज-३० ग्राम• टोम्याटो केचप-३० ग्राम• वस्टरसाइर सस्-३० ग्राम• टोवास्को सस्-३० ग्राम• क्रिम-३० ग्राम• नुन-३ ग्राम• मरिचको -३ ग्राम

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

मिक्सिङ बोल, हुइस्क, चमिड बोर्ड, चक्कु,

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस, विद्युतीय, धारिला औजार तथा उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ८. Ceaser Salad तयार गर्ने ।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६ कमन र रोमानियम लेटुस दुबैको पत्ता सफा गरेर हातले टुक्र्याउने ।७ ब्रेडलाई ड्राइस काटेर टोस्ट गर्ने वा फ्राई गर्ने (क्रुटोन) बनाउने ।८ पारमेजन चीज कोरेसोमा कोरेर सफा भाडोमा राख्ने ।९ वेकनलाई मसिनो काटेर फ्राई गर्ने । (Optional)१० सफा भाँडोमा दुवै लेटुस हाल्ने र हलुका हातले ड्रेसिङ राखी मोल्ने ।११ मोलेको सलादलाई सफा प्लेटमा राख्ने र त्यसको माथि क्रुटोन र वेकन माथिबाट सजाएर राख्ने ।१२ पारमेजन चीज सलाद माथि छर्किने ।१३ तयार भएको सिजर सलादलाई भाँडामा राखि सर्भ 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): सिजर सलाद बनाउने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• क्रुटोन र वेकनले सजाएको• ताजा (Crispy) भएको ।• अर्डर अनुसार तयारी भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>सिजर सलादः</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• लेटुस पत्ता ५-६ वटा• रोमानियम लेटुस ५-६ वटा• वेकन (Optional) ५० ग्राम• क्रुटोन ५० ग्राम• सिजर ड्रेसिङ ५० ग्राम• नुन- ३ ग्राम• मरिचको - ३ ग्राम• पारमिजान चीज ५० ग्राम

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

मिक्सिङ वाउल, सर्भिस स्पोन, फ्राईड प्यान, नाईफ, चपिङ बोर्ड, चक्कु, कटिङ बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ९. Garden Salad तयार गर्ने ।

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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६. तरकारीलाई सफा संग पखाल्ने र काटछाट गरी पोटास पानीमा डुबाउने ।७. तरकारीलाई स्लाइस आकारमा काट्ने ।८. कागतीलाई वेज आकारमा काट्ने ।९. काटिएको तरकारीलाई लेटुस माथी राख्ने ।१०. तरकारीलाई रङ अनुसार मिलाइ राख्ने ।११. तयार भएको Garden Salad लाई भाँडामा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Garden Salad तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• तरकारीलाई स्लाइस आकारमा काटेको ।• अर्डर अनुसार तयारी भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>Garden Salad</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• लेटुस पत्ता ५-६वटा• काक्रा- १००ग्राम• गाजर- १००ग्राम• मूला- १००ग्राम• प्याज- १००ग्राम• टमाटर- १००ग्राम• कागती- १वटा• हरियो खुर्सानी २-३-वटा

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

पिलर, चक्रु, कटिङ्ग बोर्ड, प्लेट वा प्याटर सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- धारिलो औजार, उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १०. Tossed green Salad तयार गर्ने।

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)
<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. तरकारीलाई सफासंग पखाल्ने र काटछाट गर्ने।</p> <p>७. तरकारीलाई डाइस् (Dice) आकारमा काट्ने</p> <p>८. भिनेगर,तेल,नुन,मरीचलाई मिस्क गरी घोल तयार गर्ने।</p> <p>९. भएको घोल र डाइस, टमाटर, गाजरलाई मिस्क गर्ने।</p> <p>१०. सफा प्लेटमा लेटुस राख्ने</p> <p>११. तयार भएको सलादलाई लेटुस माथि राख्ने</p> <p>१२. सलादको माथि हरियो र कालो जैतुनले सजाउने।</p> <p>१३. तयार भएको Tossed green Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।</p> <p>१४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <p>Tossed green Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">तरकारीलाई डाइस् (Dice) आकारमा काटेको।सलादलाई सजाएकोअर्डर अनुसार तयारी भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Tossed green Salad</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयकाट्ने तरिकामिश्रण विधिबनाउने विधिपुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">काक्रा-१००ग्रामगाजर-१००ग्रामटमाटर-१००ग्रामकागती वा भिनेगर ३० ग्रामतेल (Olive Oil) ३० ग्रामखुर्सानी- ३ ग्रामलेटुस ५-६ वटाहरियो जैतुन- १/२ ग्रामकालो जैतुन- ३ ग्राममरिचको धुलो- ३ ग्राम

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

मिक्सिङ बोल, चमिड बोर्ड, चक्रु, सर्भिड प्लेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यांस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: ११. Greek Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ काक्रा, प्याज छिल्ने र बराबरी काट्ने।७ गोलभेडा, भेडे खुर्सानी सफा गर्ने८ बिया निकालि एउटै आकारमा काट्ने।९ तेल, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो मिसाएर ड्रेसिङ तयार गर्ने।१० लेटुस पत्ता सफा गर्ने।११ चिजलाई पनि बराबरी टुकामा काट्ने।१२ मोलेको सलादलाई सफा प्लेटमा राखे र त्यसको माथि क्रुटोन र बेकन माथिबाट सजाएर राखे।१३ पारमेजन चीज सलाद माथि छर्किने।१४ तयार भएको green Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१५ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१६ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Greek Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ताजा (Crispy) भएको।• सलादलाई सजाएको• अर्डर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Greek Salad:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• लेटुस पत्ता ४-६वटा• काक्रा—२०० ग्राम• प्याज- ३० ग्राम,• टोमाटो -३० ग्राम,• भेडे खुर्सानी -१५ ग्राम,• सफ्ट चीज -५० ग्राम,• ओलिभ तेल-५० ग्राम• कागतीको रस- ३०मिलि• नुन, - ३ ग्राम• मरिचको धुलो, - ३ ग्राम• पर्सिली, - ३-४ वटा

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

स्पुन, ह्वीस्क, वाउल, नाईफ, चपिङ बोर्ड, चक्र, कटिङ बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यांस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १२. Niscoise Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ लेमन, ड्रेसिङको लागि कागतिको रस,तेल,मस्टार्ड पेस्ट,लसुनको पेस्ट र सेतो मरिचलाई मोल्ने।७ अण्डालाई ८, देखी ९ मिनेट सम्म उमाल्ने।८ आलु पाक्ने गरी उमालेर ,तेल,छ्यापि,स्टक, भिनेगर नुन र पार्सली मसिनो काटेर एउटा भाडामा मिसाउने।९ लेमन ड्रेसिङमा टमाटर, मटर र बाईट साइज जिरीको साग राखी घोल्ने।१० उमालेको अण्डालाई डाइस कट साथै टमाटर,हरियो सिमिलाई पनि त्यसै गरी काट्ने।११ सुरुमा जिरीको साग राख्ने।१२ मोलेको आलुहरूलाई जिरीको साग माथि राख्ने।१३ मोलेको लेमन ड्रेसिङ लाई आलु माथि राख्ने।१४ डाइस कटमा काटेको अण्डा टमाटरले गार्निस गर्ने।१५ तयार भएको Niscoise Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१६ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१७ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Niscoise Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ताजा (Crispy) भएको।• अण्डा र आलु पकाएको।• जिरीको साग हरियो नै भएको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Niscoise Salad:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• जिरी सागको-१ झुप्पा• टुना• उमालेको अण्डा २वटा• हरियो सिमि - १००ग्राम• कालो जैतुन - ३०ग्राम• केपर्स-३०ग्राम• मटर-१००ग्राम• उमालेको आलु- १००ग्राम• तेल- ३०मिलि• छ्यापी -१मुष्टा• भिनेगर -३०ग्राम• नुन -३ ग्राम• पार्सली ३-४ वटा

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

सस प्लेट, बटुका चपिङ्ग बोर्ड, चक्र, कटिङ्ग बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यांस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिड (Salad and Dressing)

Task: १३. Pasta Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ पास्तालाई उमाल्ने र पानी तारी चिसो बनाउने।७ सबै तरकारीलाई Dice मा काट्ने।८ भिनेग्रेट ड्रेसिड तयार पार्ने।९ लेट्सलाई सफा गर्ने।१० चिजलाई Dice मा काट्ने।११ चिसो पास्ता Dice cut मा काटिएका तरकारीलाई भिनेग्रेट ड्रेसिडमा माल्ने।१२ नुन र मरिच सच्चाउने।१३ सफा प्लेटमा लेटुस राख्ने।१४ तयार भएको सलादलाई लेटुस माथि राख्ने।१५ माथिबाट चिज र हरियो जैतुनले सजाउने।१६ तयार भएको Pasta Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१७ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१८ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१९ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Pasta Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पास्ता नटुक्रिएको,• झोल नभएको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Pasta Salad:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• पास्ता- २०० ग्राम• गाजर- १०० ग्राम• टमाटर- १०० ग्राम• भिनेगर ३० ग्राम• भेडे खुर्सानी- १०० ग्राम• नुन-३ ग्राम• लेटुस ३-४ वटा• हरियो जैतुन- ३० ग्राम• जैतुनको तेल- ३० ग्राम• मरिच-३ ग्राम

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

बाउल, नाइल, चम्चा, चपिङ्ग बोर्ड, चक्रु, कटिङ्ग बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १४. Russian Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ गाँजर, आलु छिलेर बराबरी आकार (Brunoise) मा काट्ने।७ केराउ छिल्ने।८ सिमी केलाउने र काट्ने।९ अण्डा उसिन्ने।१० मायोनेज सस् तयार गर्ने।११ लेटुस पत्ता सफा गर्ने।१२ सफाभाडा पानी बसाल्ने, गाँजर र आलु राखी उमाल्ने१३ सिमी केराउ पनि हाल्ने,१४ नुन राखेर पकाउने, पाके पछि जालिले छात्रे।१५ चिसो पानीले धुने, नुन मरिचको धुलो, मायोनेज सस् राखि क्रिममा मोल्ने१६ अण्डा छोडाएर वेजमा काट्ने।१७ प्लेटमाथि लेटुस राखे त्यसमाथि सलाद राखे, अण्डा र पर्सिलीले सजाउने।१८ तयार भएको Russian Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१९ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।२० उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।२१ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Russian Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सस् नफाटेको।• गाँजर, आलुलाई (Brunoise) आकारमा काटेको।• Saladलाई सजाएको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Russian Salad:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• गाँजर—१५० ग्राम• आलु—१५० ग्राम• मटरकोसा—१०० ग्राम• हरियो सिमी— ७५ ग्राम• क्रिम ३० ग्राम• मायोनेज ५० ग्राम• अण्डा २ वटा• नुन, ३० ग्राम• मरिचको धुलो, ३० ग्राम• पर्सिली, ३-४ वटा• लेटुस पत्ता—२ वटा

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

नाईफ, वाउल, सस्प्यान, ल्याडल, स्ट्रेनर, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यांस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १५. Waldorf Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ स्याउलाई छिलेर बराबरी टुकामा काट्ने।७ सेलरीको डाँढलाई पनि बराबरीको टुकामा काट्ने।८ ओखरको बोक्रा निकालेर बराबरी टुक्राउने।९ मायोनेज तयार गर्ने।१० लेटुस पत्ता सफा गर्ने।११ सबै सामग्रीहरूलाई मिसाएर मोल्ने र आवश्यक मात्रामा नुन, मरिचको धुलो र क्रिम हाल्ने।१२ प्लेटमाथि लेटुस पत्ता राख्ने१३ त्यसमाथि सलाद राख्ने,१४ त्यसमाथि चेरी र्पास्लीले गर्निस गर्ने।१५ तयार भएको Russian Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१६ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१७ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Waldorf Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सस् नफाटेको।• ओखर, स्याउ सेलरीको डाँढलाई बराबरीको टुकामा काटेको• अर्डर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Waldorf Salad :</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• स्याउ—३०० ग्राम• सेलरीको डाँढ ५० ग्राम• ओखर—५० ग्राम• रेड चेरी ५० ग्राम• लेटुस पत्ता ३-४ वटा• मायोनेज-१०० ग्राम• नुन, ३ ग्राम• मरिचको धुलो, ३ ग्राम• र्पास्ली, ३-४ वटा• क्रिम -१०० ग्राम

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

नाईफ, पिलर, स्पुन, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यांस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १६. Caprese काप्रजे Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ बन्दा र गाजरलाई एकै नासे मसिनो लामो आकार मा काट्ने।७ नुनले मोलेर ३०मिनेट राख्ने।८ किसमिसलाई पानीमा भिजाउने।९ बन्दा र गाजरबाट निस्केको पानी निचोरेर, मायोनेज हाली चम्चाले मोल्ने।१० नुन मरिचको धुलो हाल्ने।११ लेटुसको माथि तयार भएको सलाद राख्ने।१२ माथिबाट किसमिसले सजाउने।१३ तयार भएको Caprese Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ 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): Caprese काप्रजे Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• धेरै गिलो नभएको।• बन्दा र गाजर एकै नासे काटिएको।• नुनले मोलेर ३०मिनेट राखेको।• अर्डर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Caprese काप्रजे Salad :</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• गाजर -१०० ग्राम• बन्दा गोबी-१०० ग्राम• मायोनेज १०० मि.लि.• नुन- ३ ग्राम• मरिचको धुलो- ३ ग्राम• लेतुसको पात ४-६ वटा• किसमिस-१०० ग्राम

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

बाउल, चपिड बोर्ड, चम्चा, चक्रु प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १७. Chicken Hawaii Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ हडि नभएको चिकेनलाई Dise Cut मा काटि उम्लेको नुन पानीमा पकाउने।७ पानी तारी चिसो बनाउने।८ भुई कट्टरलाई चिकेनको आकारमा काट्ने।९ चिकेन र भुई कट्टरलाई कचौरामा राखी मायोनेजले मोल्ने।१० क्रिम पनि हाल्ने।११ नुन र मरिच धुलो हाल्ने।१२ सुख्खा भाडामा लेटुस राखि तयार भएको सलाद राख्ने।१३ माथिबाट सेलरी र चेरीले सजाउने।१४ तयार भएको Chicken Hawaii Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।१५ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१६ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किकेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): Chicken Hawaii Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• चिकेन र भुई कट्टरलाई Dise Cut मा काटेको।• Saladलाई सजाएको।• अर्डर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>Chicken Hawaii Salad</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• चिकेन -१०० ग्राम• भुई कट्टर -६० ग्राम• मायोनेज -४० ग्राम• नुन ३ ग्राम• मरिच धुला -३ ग्राम• सेलरी- १ मुठा• चेरी -४-६ वटा• लेटुस- १ पात

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

चपिड बोर्ड, चम्चा, उमाल्ने भाडा, ग्यास चुलो, चक्कु, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यास तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १८. सोमताम (Somtam) Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ मेवा र गाजरलाई सफा गर्ने।७ चक्रुको साहयताले मेवा र गाजरलाई लामो लामो मसिनो टुक्रा बनाउने।८ खुर्सानी र लसुनलाई ओखलमा राखेर पिस्ने९ सुकेको झिंगा माछा र बदाम पिस्ने।१० पिसेको झिंगा माछा , बदाम खुर्सानी र लसुन मिसाउने११ त्यसमा मेवा र गाजर राखि चलाउने१२ Seasoning चिनी Fish Sauce र कागतीको जुस लेटुस राखि त्यस माथि बदाम धुलो राखे।१३ तयार भएको सोमताम Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ 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): सोमताम (Somtam) Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• मेवा र गाजरलाई लामो लामो टुक्रा काटेको।• खुर्सानी, लसुन, झिंगा माछा र बदाम ओखलमा पिसेको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>सोमताम (Somtam) Salad</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• गाजर -१०० ग्राम• मेवा-१०० ग्राम• सुकेको झिंगा माछा- १०० ग्राम• लसुन ३ ग्राम• खुर्सानी ३ ग्राम• चिनी-१०० ग्राम• कागति १वटा• बदाम -१०० ग्राम• लेटुस ४-६ वटा• फिस सस् २०० मि.लि.

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

बाउल, नाइफ, चपिड बोर्ड, प्लेट, चम्चा, ओखल, चक्रु, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्यांस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: १९. कुचुम्बर(Kuchumber) Salad तयार गर्ने ।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६ भेजिटेबलहरूलाई पखाल्ने ।७ भेजिटेबलहरूलाई डाइस कटमा वा जुलियनमा काट्ने ।८ नुन कागतीको रस, चाट मसला, खुर्सानीको धुलो मोल्ने ।९ मोलेर राखेको भेजिटेबलहरूलाई प्लेटमा मिलाएर राख्ने ।१० माथिबाट धनियाको पातलाई काटेर छर्ने ।११ तयार भएको सिजर Salad लाई भाँडामा राखि सभ 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सिजर सलाद बनाउने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• भेजिटेबलहरूलाई डाइस कटमा वा जुलियनमा काट्नेको ।• Saladलाई सजाएको ।• अर्डर अनुसार तयारी भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>सिजर सलाद:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• हरियो खुर्सानी-१०० ग्राम• टमाटर-१०० ग्राम• काक्रो-१०० ग्राम• गाजर-१०० ग्राम• प्याज-१०० ग्राम• धनियको पात १मुठ्ट• लेटस ४-६ वटा• कागती -१वटा• चाट मसला -१ग्राम• कालो नुन-३० ग्राम

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

नाइफ, चपिङ बोर्ड, कचौरा, कागती निचोने, चम्चा, सलाद प्लेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्यांस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिड (Salad and Dressing)

Task: २०. चमन की चाट Salad तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ सबै फलफुललाई तासेर एकैनासको टुकामा काट्ने।७ लेटुस पत्ता सफा गर्ने।८ फलफुलहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाई चाट मसला र नुनसंग मोल्ने।९ खुर्सानीको धुलो र मह हाल्ने।१० लेटुस पत्तामाथि फलफुल राख्ने र हरियो धनियाँले सजाउने।११ तयार भएको चमन की चाट Salad लाई भाँडामा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चमन की चाट Salad तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बराबरी मात्रामा फलफुलको मिसावट भएको।• Saladलाई सजाएको।• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>चमन की चाट</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• मेवा- १०० ग्राम• भुईँकटहर -१०० ग्राम• आँप-१०० ग्राम• केरा -१०० ग्राम• अंगुर-१०० ग्राम• सुन्तला-१०० ग्राम• लेटुस पत्ता -४-६वटा• चाट मसला- ३ ग्राम• तेल -३० ग्राम• नुन -३ ग्राम• हरियो धनियाँ -१ मुट्टा• खुर्सानी-१५ ग्राम• मह -३० ग्राम

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

नाईफ, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: २१. Rice-fin Salad तयार गर्ने ।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६ गाँजर, काक्रो छिल्ले र मसिनो जुलियन आकारमा काट्ने ।७ बन्दा पखालेर भेडे खुर्सानी बिया निकाल्ने, एउटै आकारमा काट्ने ।८ भिनाईग्रेट ड्रेसिङ बनाउने ।९ लेटुस पत्ता सफा गर्ने ।१० फिनलाई तातो पानीमा डुबाएर राख्ने ।११ सबै सामग्रीहरूलाई ड्रेसिङमा मिसाएर मोल्ने ।१२ लेटुस पत्तामाथि सलाद राख्ने र पेस्लीले सजाउने ।१३ तयार भएको Rice-fin Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ 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): Rice-fin Salad तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• गाँजर, काक्रो जुलियन आकारमा काटेको ।• फिनलाई तातो पानीमा डुबाएको ।• Saladलाई सजाएको ।• अर्डर अनुसार तयारी भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>Rice-fin Salad:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• गाँजर-१०० ग्राम• काक्रो-१०० ग्राम• प्याज-१०० ग्राम• बन्दा -१०० ग्राम• भेडे खुर्सानी -१०० ग्राम• फिन-१०० ग्राम• ओलिभ तेल -३० ग्राम• भिनिगर -३० ग्राम• नुन ३ ग्राम• मरिचको धुलो ३ ग्राम• लेटुस पत्ता - ४-६ वटा• पर्स्ली ४-६ वटा

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

पिलर, ट्रे, वाउल, नाईफ, चपिङ बोर्ड, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: २२. आलुको चुकौनी तयार गर्ने।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६ आलु उसिन्ने, बोक्रा छिल्ले एउटै आकारमा काट्ने।७ प्याज छिल्ले काट्ने, हरियो खुर्सानी, धनियाँ पखालेर काट्ने।८ सबै सामग्रीहरू मिसाउने।९ दही, खुर्सानीको धुलो, नुन र बेसार हाल्ने।१० तेल तताएर मेथि फुराउने, आलुमा मिसाउने र कागतीको रस राखी मोल्ने।११ प्लेटमा राखेर हरियो धनियाँले सजाउने।१२ तयार भएको आलुको चुकौनी लाई भाँडामा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): आलुको चुकौनी तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• आलु उसिन्ने, बोक्रा छिल्ले एउटै आकारमा काटेको।• तेल तताएर मेथि फुराएको• अडर अनुसार तयारी भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>आलुको चुकौनी:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• आलु— ५०० ग्राम• प्याज- ६० ग्राम• हरियो खुर्सानी - ६-८ वटा• धनियाँ - १मुठ्ठा• दही - १लि.• नुन- ३ ग्राम• खुर्सानीको धुलो- ३ ग्राम• बेसार - ३ ग्राम• मेथी - ३ ग्राम• तेल - ६० मिलि• कागती- १वटा

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

पिलर, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड, सस्पेन, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: २३. मिक्स अचार तयार गर्ने।

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)
<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 उसिनेर आलु dice आकारमा टुक्रा पार्ने।</p> <p>७ गाँजर, मुला, काक्रो, केराउ छिल्ले र काट्ने।</p> <p>८ हरियो धनियाँ, खुर्सानी, अदुवा, लसुन सफा गरेर काट्ने।</p> <p>९ तिल भुटेर मिक्चरमा पिस्ने।</p> <p>१० माथि उल्लेखित सबै सामग्रीहरू मिसाउने।</p> <p>११ तेल तताउने, मेथि फुराई अचारमा राख्ने।</p> <p>१२ अचारलाई स्पुनको सहायताले मोल्ने।</p> <p>१३ लेटुस पत्ता माथि राखी अचार वा सलादको रुपमा दिने।</p> <p>१४ तयार भएको मिक्स अचारलाई भाँडामा राखि सर्भ गर्ने।</p> <p>१५ कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१६ उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">किचेनमेनुचेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): मिक्स अचार तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">आलु dice आकारमा काटेको।अर्डर अनुसार तयारी भएको।कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>मिक्स अचार:</p> <ul style="list-style-type: none">परिचयकाट्ने तरिकामिश्रण विधिबनाउने विधिपुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">आलु- २०० ग्रामगाँजर- १०० ग्राममुला- १०० ग्रामकाक्रो- १०० ग्रामकेराउ — १०० ग्रामहरियो धनियाँ -१ मुट्टाखुर्सानी- ६-८ वटाअदुवा -३ ग्रामलसुन -३ ग्रामजिरा-३ ग्रामबेसार -३ ग्रामकागती- २ वटातेल -६०मिलिमेथि-३ ग्रामतिल- १००ग्रामलेटुस पत्ता -४-६वटा

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

नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, सस्प्यान, स्पुन, प्लेट सेट

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

Sub Module: ७.५ : सलाद र ड्रेसिङ (Salad and Dressing)

Task: २४. Couscous Salad तयार गर्ने ।

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 मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६ खुसखुस लाई एउटा ठूलो बाटामा राख्ने७ गोलभेडा, काक्रो र प्याजलाई Dice आकारमा काट्ने ।८ ओलिभको तेल कागती, जुस फर्सिको बिया भाडामा मिलाएर राख्ने ।९ बाटामा राखेको खुसखुसमा स्टक राखी whickले चलाउने ।१० खुसखुस स्टक सोसी सके पछि त्यसमा काटेको भेजिटेबल राखी whickले चलाउने,११ ओलिभको तेल कागती जुस र नुन राखी whickले चलाउने ।१२ खुसखुस सलादलाई सलाद प्लेटमा राखेर फर्सिको बिया काटेको पार्सली राख्ने ।१३ तयार भएको Couscous Salad लाई भाँडामा राखि सर्भ 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): Couscous Salad तयार गर्ने ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• गोलभेडा, काक्रो र प्याजलाई Dice आकारमा काटेको ।• खुसखुस सलादलाई सजाएको• अर्डर अनुसार तयारी भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>Couscous Salad:</p> <ul style="list-style-type: none">• परिचय• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• बनाउने विधि• पुर्व सावधानी । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• खुसखुस -२०० ग्राम• स्टक- २०० मि.लि.• गोलभेडा -१००ग्राम• काक्रो-१००ग्राम• प्याज-१००ग्राम• कागती -१वटा• फर्सिको सुख्खा बिया- १००ग्राम• नुन -३ ग्राम• पार्सली- ४-६ वटा

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

वाउल, सानो कचौरा, नाइफ, चपिङ बोर्ड, प्लेट, प्लेट सेट, whick

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

- भन्साघरमा कार्य गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

सब मोड्युल ७.६ स्यान्डविच र बर्गर (Sandwich and Burger)

विवरण (Description): यस मोड्युलमा स्यान्डविच र बर्गर (Sandwich and Burger) तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने स्यान्डविच र बर्गर परिकारहरू तयार गर्ने कार्यहरू गर्न गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

स्यान्डविच तयार गर्ने।

१. Chicken Sandwich
२. Vegetable Sandwich
३. Grill Sandwich
४. Club Sandwich

बर्गर तयार गर्ने।

५. Vegetable burger
६. Ham Burger
७. Canapes तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक ३.५ घण्टा + व्यावहारिक २४.५ घण्टा = २८.० घण्टा

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger

Task: १ चिकेन स्यान्डविच बनाउने Prepare Chicken Sandwich

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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. चिकेनलाई सफा गरी डाईस कटमा काट्ने।७. चिकेनलाई बोईल गर्ने।८. बोईल गरेको चिकेनलाई मायोनाईज ससमा मिक्स गर्ने।९. कांकाललाई स्लाईस कटमा चकूले काट्ने।१०. टमाटरलाई स्लाईस कटमा चकूले काट्ने।११. प्याजलाई स्लाईस कटमा चकूले काट्ने।१२. ब्रेड माथि मायोनेज सस लगाउने।१३. ब्रेड स्लाईस माथि सलाद पत्ता, स्लाईस गरेको भेजिटेबल राख्ने।१४. मायोनेजमा मोलेको चिकेनलाई ब्रेड माथि राख्ने।१५. अर्को ब्रेड स्लाईसलाई माथिबाट राख्ने।१६. तयारी स्यान्डविचलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने।१७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• चिकेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चिकेन स्यान्डविच तयार गर्ने Prepare Chicken Sandwich</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बोईल गरेको चिकेनलाई मायोनाईज ससमा मिक्स गरेको• ब्रेड माथि क्रमस मायोनेज सस,सलाद पत्ता ,भेजिटेबल ,चिकेन र ब्रेडराखेको।• अडर अनुसार : चिकेन स्यान्डविच तयार भएको• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>चिकेन स्यान्डविच (Chicken Sandwich):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• बनाउने विधि।।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• chicken breast ५० ग्राम• mayonnaise sauce ३०मि.लि.• cucumber ४ slice• Tomato ४ salice• Onion ४ salice• Sandwich bread २ salice• Lettuce ४ leave• नुन — ३ ग्राम• मरिच — २ ग्राम

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

चकू,चपिड्बोर्ड, पन्यु, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिजा ट्रे।

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।

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger		
Task: २ भेजिटेबल स्यान्डविच बनाउने Prepare Vegetable Sandwich		
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. कांक्रा, टमाटर स्लाईस कटमा काट्ने। ७. ब्रेड माथि मायोनेज सस लगाउने। ८. ब्रेड स्लाईस माथि सलाद पत्ता, स्लाईस गरेको भेजिटेबल राख्ने। ९. अर्को ब्रेड स्लाईसलाई माथिबाट राख्ने। १०. तयारी स्यान्डविचलाई भाडामा राखि सर्ब 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेजिटेबल स्यान्डविच तयार गर्ने Prepare Vegetable Sandwich</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्रेड माथि क्रमस कांक्रा, टमाटर सलाद पत्ता र मायोनेज स्लाईस राखेको। • अडर अनुसार भेजिटेबल स्यान्डविच तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>भेजिटेबल स्यान्डविच (Vegetable Sandwich):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • बनाउने विधि। • पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • mayonnaise sauce ३०मि.लि. • cucumber ४ slice • Tomato ४ salice • Onion ४ salice • Sandwich bread २ salice • Lettuce ४ leave • नुन — ३ ग्राम • मरिच — २ ग्राम

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

चक्कु, चपिडुबोर्ड, प्लेट, मिजा ट्रे।

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।

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger**Task: ३ ग्रिल चिज स्यान्डविच बनाउने Prepare Grill Cheese Sandwich****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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. Sandwich bread slice को दुबै तर्फबाट वटर दल्ने।७. पहिलो bread sliceमा slice चिज राखेर अर्को bread sliceले छोप्ने।८. Sandwich grill mechainमा वटर लगाउने।९. Sandwich grill mechain वा griller मा रखि खैरोहुने गरी grill गर्ने।१०. Triangle आकरमा काट्ने११. तयारी ग्रिल चिज स्यान्डविचलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने१२. 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रिल चिज स्यान्डविच तयार गर्ने Prepare Grill Cheese Sandwich</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• bread sliceमा slice चिज राखेर अर्को bread sliceले छोपेको।• Sandwich grill mechain वा griller मा रखि खैरोहुने गरी grill गरेको।• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ग्रिल चिज स्यान्डविच (Grill Cheese Sandwich):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• बनाउने विधि।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Sandwich bread २ slice• वटर ५० ग्राम• चिज २ slice

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

चक्रु, चपिडुबोर्ड, पन्यु, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिजा ट्रे।

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।

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger

Task: ४ क्लब स्यान्डविच बनाउने Prepare Club Sandwich

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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. चिकेनलाई पातलो स्लाईसमा काटेर तावामा ग्रिल गर्ने।७. ह्याम/बेकन लाई ग्रिल गर्ने।८. अण्डालाई फ्राई गर्ने।९. ब्रेड स्लाईसलाई टोस्ट गर्ने।१०. कांकालाई स्लाईस कटमा काट्ने।११. टमाटरलाई स्लाईस कटमा काट्ने।१२. प्याजलाई स्लाईस कटमा काट्ने।१३. ब्रेड माथि मायोनेज सस लगाउने।१४. ब्रेड स्लाईस माथि सलाद पत्ता, स्लाईस गरेको भेजिटेबल, नुन र मरिच राख्ने।१५. अर्को ब्रेड स्लाईसमा मायोनेज सस दलेर माथिबाट सलाईस चिज राख्ने।१६. ब्रेड स्लाईस माथि सलाद पत्ता, ग्रिल गरेको चिकेन, फ्राई अण्डा र ह्याम/बेकन राख्ने।१७. त्यसपछि ब्रेड स्लाईसमा मायोनेज लगाई सस माथिबाट राखिदिने।१८. टुथपिक वा ससेज स्टिकले स्यान्डविचलाई होल्ड गरी ओलिभ सिड राख्ने।१९. त्यसपछि त्रिभुज आकारमा काट्ने।२०. तयारी क्लब स्यान्डविचलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने।२१. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।२२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।२३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): क्लब स्यान्डविच तयार गर्ने Prepare Club Sandwich</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।• स्वाद, वास्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।• सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका।	<p>क्लब स्यान्डविच (Club Sandwich):</p> <ul style="list-style-type: none">• क्लब स्यान्डविच तयार गर्ने अवधारणा।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• बनाउने विधि।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• Boiled chicken breast १ वटा• बटर ३० मी ली• Ham/bacon २ slice• Egg १ वटा• स्यान्डविच ब्रेड ३ slice• चिज १ slice• काक्रो ४ slice• टमटर ४ slice• प्याज ४ slice• मायोनेज सस ६० मि.लि.• Lettuce ४-८ वटा• Toothpick ४ वटा• नुन २.५ ग्राम• मरिच -२ .५ ग्राम

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

चक्रु, चपिडुबोर्ड, पन्यु, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिजा ट्रे।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger

Task: ५ भेजिटेबल बर्गर बनाउने Prepare Vegetable Burger

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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. गांजर, काउलि, बन्दा, सिमिलाई सफा गरी ब्लान्च गर्ने।७. ब्लान्च गरेको भेजिटेबललाई फाईन चप गर्ने।८. आलुलाई उसिनेर म्यास गर्ने।९. प्याजलाई फाईन चप गरी भेजिटेबलमा मिसाउने।१०. म्यस गरेको आलुलाई भेजिटेबलमा मिक्स गर्ने।११. नुन र मरिचको धुलो राखि मिक्स गर्ने।१२. Refined फ्लाउर र पानीको घोलमा Patties लाई ढुवाउने।१३. Patties वरिपरि bread crumb लगाएर ग्रिल गर्ने।१४. कांकालाई स्लाईस कटमा काट्ने।१५. टमाटरलाई स्लाईस कटमा काट्ने।१६. प्याजलाई स्लाईस कटमा काट्ने।१७. बर्गर बनलाई ठिक बिचभागमा स्लाईस गरी टोस्ट गर्ने।१८. टोस्ट बर्गर बनमा मायोनेज सस लगाउने।१९. बर्गर बन माथि सलाद पत्ता, स्लाईस गरेको भेजिटेबल राखि seasoning गर्ने।२०. ग्रिल गरेको भेजिटेबल Patties लाई माथिबाट राख्ने।२१. माथीबाट slice cheese राख्ने।२२. आधा स्लाईस गरेको बनलाई माथिबाट राखि टुथपिकले होल्ड गर्ने।२३. तयारी भेजिटेबल बर्गर लाई भाडामा राखि सर्ब गर्ने।२४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।२५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।२६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भेजिटेबल बर्गर बनाउने Prepare Vegetable Burger</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• गांजर, काउलि, बन्दा, सिमिलाई सफा गरी ब्लान्च गरेको।• म्यस गरेको आलुलाई भेजिटेबलमा मिक्स गरेको।• Patties वरिपरि bread crumb लगाएर ग्रिल गरेको• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>भेजिटेबल बर्गर (Vegetable Burger)</p> <ul style="list-style-type: none">• भेजिटेबल बर्गर तयार गर्ने अवधारणा।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• बनाउने विधि।• पुर्व सावधानी। <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• बटर ३० मी ली• चिज १ slice• काक्रो ४ slice• टमाटर ४ slice• प्याज ४ slice• bread crumb २० ग्राम• मायोनेज सस ६० मि.लि.• Lettuce २ वटा• Toothpick ४ वटा• नुन २.५ ग्राम• मरिच -२ .५ ग्राम• ग्रिन चिलि १ वटा• Refined फ्लाउर १ कप• फ्रेन फ्रई ८ वटा• गांजर, २०ग्राम• काउलि, २०ग्राम• बन्दा, २०ग्राम• सिमि २०ग्राम

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

चक्कु, चपिड् बोर्ड, पन्यु, ससप्यान, प्लेट, , मिजा ट्रे।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger

Task: ६ ह्याम बर्गर बनाउने Prepare Ham Burger

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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. बफ वा मटनलाई सफा गरी किमा बनाउने।७. सेलरि र प्याजलाई फाईन चप गरी बफ किमामा मिसाउने।८. नुन र मरिचको धुलो राखि मिक्स गर्ने।९. अण्डा र ब्रेड क्रम्ब मिक्स गरेर Patties बनाई ग्रिल गर्ने।१०. प्याज, टमाटर, र कांकालाई स्लाईस कटमा काट्ने।११. बर्गर बनलाई ठिक बिच भागमा स्लाईस गरी टोस्ट गर्ने।१२. टोस्ट बर्गर बनमा मायोनेज सस लगाउने।१३. बर्गर बन माथि सलाद पत्ता, स्लाईस गरेको भेजिटेबल राख्ने।१४. ग्रिल गरेको बिफ Patties लाई माथिबाट राखी seasonoing गर्ने।१५. आधा स्लाईस गरेको बन र चिज स्लाईसलाई माथिबाट राखि टुथपिकले होल्ड गर ओलिभ सिड राख्ने।१६. तयारी ह्याम बर्गरलाई भाडामा राखि सर्व गर्ने।१७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ह्याम बर्गर तयार गर्ने Prepare Chicken Burger</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• बफ वा मटनलाई सफा गरी किमा बनाएको।• अण्डा र ब्रेड क्रम्ब मिक्स गरेर Patties बनाई ग्रिल गरेको।• ग्रिल गरेको बिफ Patties लाई माथिबाट राखी seasonoing गरेको• रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>ह्याम बर्गर (Ham Burger)</p> <ul style="list-style-type: none">• ह्याम बर्गर तयार गर्ने अवधारणा।• काट्ने विधि।• मिश्रण प्रविधि।• बनाउने विधि।• पुर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none">• बफ वा मटन १०० ग्राम• celery १५ ग्राम• बटर ३० मी ली• चिज १ slice• काक्रो ४ slice• टमाटर ४ slice• प्याज १५ ग्राम• bread crumb २० ग्राम• Lettuce २ वटा• Toothpick ४ वटा• नुन २.५ ग्राम• मरिच - २ .५ ग्राम• ग्रिन चिलि १ वटा• Refined फ्लाउर १ कप• फ्रेन फ्रई दवटा• बर्गर बन १ pc• tomatoketchup १ टेबल चम्चा• mustard paste १ टेबल चम्चा

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

चक्र, चपिड्बोर्ड, पन्यु, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिजा ट्रे।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.६ स्यान्डविच र बर्गर Sandwich and Burger**Task: ७** क्यानपिज तयार गर्ने Prepare Canapes**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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. टुनालाई क्यानबाट झिकेर जालिमा छान्ने। ७. टुनालाई मिक्सिड बोलमा राख्ने। ८. चप गरेको सबै अवयवहरूलाई मिक्सिड बोलमा राख्ने। ९. मायोनेज सस, नुन र मरिचको धुलो राखेर मिक्स गर्ने। १०. पाउरोटिलाई ४ भाग हुने गरी काटेर टोस्ट गर्ने। ११. टोस्ट गरेको पाउरोटिमा मायोनेज लगाउने। १२. पाउरोटि माथि सलाद पत्ता राख्ने। १३. मिक्स गरेको टुना सलादलाई पाउरोटि माथि राख्ने। १४. स्लाईस गरेको ओलिभ र चप गरेको पार्सिले ले सजाएर सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): क्यानपिज तयार गर्ने Prepare Canapes</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • बफ वा मटनलाई सफा गरी किमा बनाएको। • अण्डा र ब्रेड क्रम्ब मिक्स गरेर Patties बनाई ग्रिल गरेको। • ग्रिल गरेको बिफ Patties लाई माथिबाट राखी seasonoing गरेको • रेसिपि अनुसार तयार गरिएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>क्यानपिज (Canapes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्यानपिज तयार गर्ने अवधारणा। • काट्ने विधि। • मिश्रण प्रविधि। • बनाउने विधि। • पुर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> • White Bread – 4 slice • सलाद पत्ता — १ झुप्पा • टुना — २५० ग्राम • चप गरेको प्याज — ३० ग्राम • चप गरेको ओलिभ — १० ग्राम • चप गरेको धनियां — ५ ग्राम • चप गरेको प्याजको पात- १० ग्राम • चप गरेको टोमेटो — १५ ग्राम • नुन — २ ग्राम • मरिचको धुलो — ३ ग्राम • मायोनेज सस — ४५ ग्राम • चप पार्सिले — ५ ग्राम • स्लाईस गरेको ओलिभ — ४ वटा

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

चक्कु, चपिड्बोर्ड, पन्यु, ससप्यान, प्लेट, छान्ने, मिजा ट्रे।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

सब मोड्युल ७-७: ब्रेकफास्ट Breakfast

विवरण (Description): यस मोड्युलमा ब्रेकफास्ट तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक ब्रेकफास्टका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) तयार गर्ने।
२. पोच एग (Poached Egg) तयार गर्ने।
३. स्क्रयाम्बल एग (Scrambled Egg) तयार गर्ने।
४. अम्लेट (Omelette) तयार गर्ने।
५. प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने।
६. फ्रेन्च टोस्ट (French Toast) तयार गर्ने।
७. ह्याम, बेकन र ससेज (Ham, Bacon and Sausage) तयार गर्ने।
८. ह्यास ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने।
९. Baked Beans तयार गर्ने।
१०. Lyonnaise Potato तयार गर्ने।
११. फ्रेस फ्रुट जुस तयार गर्ने।
१२. ग्रिल टोमाटो तयार गर्ने।
१३. पोरिज/कर्नफ्लेक्स तयार गर्ने।
१४. Fruit Platter तयार गर्ने।
१५. पराठा तयार गर्ने।
१६. पुरि तरकारी तयार गर्ने।
१७. भाजि तयार गर्ने।
१८. डोसा तयार गर्ने।
१९. उपमा तयार गर्ने।
२०. बारा तयार गर्ने।
२१. छोले तयार गर्ने।
२२. भटुरे तयार गर्ने।
२३. ईडिल (Idly) तयार गर्ने।
२४. साम्बर तयार गर्ने।

समय (Duration): सैद्धान्तिक १२.० घण्टा + व्यावहारिक ५८.० घण्टा = ७०.० घण्टा

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १. उसिनेको अण्डा तयार गर्ने। Prepare Boiled Egg**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)
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. अण्डालाई पानीमा पखाल्ने। ७. एउटउ भांडामा पानीमा नुन राखेर उमाल्ने। ८. उमालेको नून पानीमा विस्तारै अण्डालाई नफुट्ने गरी राख्ने। ९. पुरा पाकन ८-१० मिनेटसम्म र आधा पाकन ५-७ मिनेटसम्म उमाल्ने। १०. तयारी अण्डालाई प्लेटमा राखी 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): उसिनेको अण्डा तयार गर्ने। Prepare Boiled Egg मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> अण्डालाई पानीमा पखालेको। पुरा पाकन ८-१० मिनेटसम्म र आधा पाकन ५-७ मिनेटसम्म उमालेको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	उसिनेको अण्डा (Boiled Egg): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> अण्डा - २ वटा नुन - २.५ ग्राम पानी ४०० मि.लि.

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

सस् प्यान, ल्याडल, प्लेट, बोल ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** २. पोच एग तयार गर्ने। Prepare Poached Egg.**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"> 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. फ्राईप्यानमा पानी, नुन र भिनेगर राखी उमाल्ने। ७. आगो सानो बनाई ७१-८४° सेल्सियसको तापक्रम राख्ने। ८. अण्डाको पहेंलो भाग नफुट्ने गरी अण्डालाई फुटालेर पानीमा राख्ने। ९. करिब ४-५ मिनेट सम्म अण्डालाई पाक्न दिने। १०. तयारी पोच एगलाई प्लेटमा राखी 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पोच एग तयार गर्ने। Prepare Poached Egg.</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ७१-८४° सेल्सियसको तापक्रम पुराएको। • पहेंलो भाग नफुटेको। • अडर अनुसार पोच एग तयार भएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>पोच एग तयार गर्ने। (Prepare Poached Egg).</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा - २ वटा • नुन - २.५ ग्राम • भिनेगर - ३० मि.लि. • पानी ४०० मि.लि.

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

फ्राईप्यान, सस् प्यान, ल्याडल, प्लेट, ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ३. स्क्रयाम्बल एग तयार गर्ने। Prepare Scramble Egg**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)
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. फ्राईप्यानमा पानी, नुन र भिनेगर राखी उमाल्ने। ७. आगो सानो बनाई करिब ७१-८४° सेल्सियसको तापक्रममा राख्ने। ८. अण्डाको पहेंलो भाग नफुट्ने गरी अण्डालाई फुटालेर पानीमा राख्ने। ९. करिब ४-५ मिनेट सम्म विस्तारै अण्डालाई पाक्न दिने। १०. टोस्ट ब्रेड माथि राखेर 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): स्क्रयाम्बल एग तयार गर्ने। Prepare Scramble Egg मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • बाहिरि तत्व नरहेको। • सफा उसिनेको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	स्क्रयाम्बल एग तयार गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा - २ वटा • नुन - २.५ ग्राम • बटर- ३० ग्राम • पानी- २००मिलि • भिनेगर- ३०मिलि

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, फ्राईप्यान, सस् प्यान, ल्याडल, प्लेट, जालि ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ४. अमलेट तयार गर्ने। Prepare Masala Omelette**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. 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. सफा ननस्टीक प्यानमा तेललाई तताउने। ७. काटेको भेजिटेबलहरू भुट्टने। ८. बोलमा अण्डा फुटाएर राख्ने र कांटाले फिट्टने। ९. भुटेको भेजिटेबल माथिबाट खन्याएर हल्का चलाउने। १०. हरियो धनिया राखी मिलाउने। ११. तातोले अण्डा आधा भाग छोपिए पछि (Half moon) पल्टाउने। १२. तयारी मसला अमलेट लाई भाडोमा राखि 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): मसला अमलेट तयार गर्ने। Prepare Masala Omelette मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> मसलायुक्त अमलेट नडढेको। अडर बमोजिमको मसला अमलेट तयार भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	मसला अमलेट (Masala Omelette): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्टने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> अण्डा - २ वटा चप गरेको प्याज — १० ग्राम चप गरेको हरियो खुर्सानी — ५ ग्राम चप गरेको टोमाटो — १० ग्राम नुन — २.५ ग्राम चप गरेको हरियो धनियां — ५ ग्राम तेल — १० मि.लि.

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

नन स्टिक प्यान, मिक्सिड बोल, काठको स्प्याचुला, प्लेट ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ५. प्यान केक तयार गर्ने। Prepare Pan Cake**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनोट 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. बाटामा मैदा र बेकिङ पाउडर चालेर मोल्ने। ७. अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने। ८. बाँकि सबै अवयव राखी बाक्लो घोल हुनेगरि फिट्ने। ९. जालिमा घोललाई छानेर भाँडोमा राख्ने। १०. कपडामा तेल लगाई नन स्टिक प्यानमा दल्ने र प्यानलाई तताउने। ११. छुनिएको ६० मि.लि. घोल राखेर करिब ३ ईन्च गोलो बनाई २ देखि ३ मिनेट पकाउने। १२. खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने। १३. तयारी प्यान केक भाँडोमा राखि सर्भ 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): प्यान केक तयार गर्ने। Prepare Pan Cake</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ६० मि.लि. घोल राखी २ देखि ३ मिनेट पकाएको • खैरो रंग भएको • अडर बमोजिमको प्यान केक तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>प्यान केक (Pan Cake):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ४०० ग्राम • दुध - ५०० मि.लि • बेकिङ पाउडर - ३० ग्राम • नुन - ५ ग्राम • तेल - १० थोपा • अण्डा- १ वटा • चिनी - ५० ग्राम • बटर- ४५ ग्राम

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

नन स्टिक प्यान, मिक्सिङ बोल, काठको स्प्याचुला, प्लेट जालि।

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।
- तिखा तथा धारिला औजारहरू प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ६ . फ्रेन्च टोस्ट तयार गर्ने । Prepare French Toast**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने ।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६. एउटा सफा बाटामा अण्डा फुटाएर राख्ने, दुध, दालचिनि पाउडर र Vanilla Essence राखेर फिट्ने ।७. नन स्टिक प्यानमा बटर राखेर तताउने ।८. बाँकि सबै अवयव राखी बाक्लो घोल हुनेगरि फिट्ने ।९. ब्रेडलाई फिट्टेको अण्डामा राखेर दुबै तर्फ लटपटाउने ।१०. फ्राईप्यानमा राखेर एकतर्फ करिब १ मिनेट वरावर हुनगरि पाक्न दिने र फेरि पल्टाएर पकाउने ।११. तयारी फ्रेन्च टोस्ट भाडोमा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रेन्च टोस्ट तयार गर्ने । (Prepare French Toast)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• ब्रेडलाई फिट्टेको अण्डामा राखेर दुबै तर्फ लटपटाएको ।• मसलायुक्त अमलेट नडढेको ।• अडर बमोजिमको . फ्रेन्च टोस्ट तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>फ्रेन्च टोस्ट (French Toast):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• अण्डा — २ वटा• स्लाईस पाउरोटि — २ वटा• दुध — ६० मि.लि• दालचिनिको धुलो — ५ ग्राम• Vanilla Essence — ५ मि.लि.• बटर — १५ ग्राम

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट जालि ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ७ . ह्याम, बेकन र ससेज तयार गर्ने। Prepare Ham, Bacon and Sausage**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. बाटामा अण्डा फुटाएर राख्ने, दुध, दालचिनि पाउडर र vanilla essence राखेर फिट्ने। ७. नन स्टिक प्यानमा बटर राखेर तताउने। ८. बाँकि सबै अवयव राखी बाक्लो घोल हुनेगरि फिट्ने। ९. ब्रेडलाई फिट्टेको अण्डामा राखेर दुबै तर्फ लटपटाउने। १०. फ्राईप्यानमा विस्तारै राखेर एकतर्फ करिब १ मिनेट बराबर हुनगरि पाक्न दिने र फेरि पल्टाएर पकाउने। ११. तयारी ह्याम, बेकन र ससेज भाडोमा राखि 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): ह्याम, बेकन र ससेज तयार गर्ने। (Prepare Ham, Bacon and Sausage) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • ब्रेडलाई फिट्टेको अण्डामा राखेर दुबै तर्फ लटपटाको। • अडर बमोजिमको . ह्याम, बेकन र ससेज तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	ह्याम, बेकन र ससेज (Ham, Bacon and Sausage): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा — २ वटा • स्लाईस पाउरोटि — २ स्लाईस • दुध — ६० मि.लि • दालचिनिको धुलो — ५ ग्राम • Vanilla Essence — ५ मि.लि. • बटर — १५ ग्राम

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ८ . ह्यास ब्राउन पोटेटो तयार गर्ने । Prepare Hash Brown Potato**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. आलुलाई पखाल्ने र पानीमा ब्वाईल गर्ने । ७. आलुलाई आधा पाकेपछि निकाल्ने र चिसो बनाउने । ८. बोक्रा छिल्ने र आलुलाई कोरेसोमा कोर्ने । ९. नुन र चप पार्सलि राख्ने । १०. आलुलाई करिब २० ग्रामको गोलो वा अण्डाको आकार दिने । ११. फ्राई प्यानमा बटर पगालेर आकार दिईएको आलुलाई पाक्नेगरि खैरो रङ हुने गरी पकाउने । १२. तयारी ह्यास ब्राउन पोटेटो भाडोमा राखि 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 ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): ह्यास ब्राउन पोटेटो तयार गर्ने (Prepare Hash Brown Potato) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • आलुलाई आधा पाकेपछि निकालि चिसो बनाएको । • आलुलाई करिब २० ग्रामको गोलो वा अण्डाको आकार दिएको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	ह्यास ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • आलु — ५०० ग्राम • बटर — ६० ग्राम • नुन - १० ग्राम • चप पार्सलि — १५ ग्राम • मरिचको धुलो - ५ ग्राम

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, कुकर/ससप्यान, फ्राईप्यान, ग्रेटर, प्लेट ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ९ . बेकड बिन्स तयार गर्ने । Prepare Baked Beans**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. सेतो घ्युसिमिलाई केलाएर सफा पानीमा पखाल्ने । ७. पानीमा रातभर भिजाएर राख्ने । ८. भिजाएको सिमिलाई नरम हुनेगरि उसिनेर पकाउने । ९. एउटा ससप्यानमा तेललाई तताउने र लसुन र प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । १०. चप टोमाटो र टोमाटो प्युरी राखेर उम्लन दिने । ११. नुन, मरिच र थाईम राखी पकाउने । १२. तयारी बेकड बिन्स भाडोमा राखि 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 ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): बेकड बिन्स तयार गर्ने । (Prepare Baked Beans) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> सेतो घ्युसिमिलाई पानीमा रातभर भिजाएको । सेतो घ्युसिमिलाई उसिनेर पकाएको । कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	बेकड बिन्स (Baked Beans): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> सेतो घ्युसिमि — ५० ग्राम चप लसुन — १५ ग्राम चप प्याज — ५० ग्राम टोमाटो प्युरि — ५०० मि.लि. चप टोमाटो — २०० ग्राम तेल — ४५ मि.लि. चिनि — १५ ग्राम थाईम — ५ ग्राम नुन — ५ ग्राम मरिचको धुलो — ५ ग्राम

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, कुकर/ससप्यान, फ्राईप्यान, ग्रेटर, प्लेट ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १० . लियोनार्ड पोटेटो तयार गर्ने । Prepare Lyonnaise Potato**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने । ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. एकनासको आलु छानेर छिल्ले र करिब आधा ईन्च वाक्लो गोलाकार काट्ने । ७. पानीमा नुन र आलु राखी आलुलाई करिब ५ मिनेट उमाल्ने र पानी तर्काउने । ८. फ्राई प्यानमा ६० ग्राम जति बटर राखेर तताउने र स्लाईस काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । ९. ससप्यानमा तेललाई तताउने १०. लसुन, क्यापसिकम र प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । ११. अर्को फ्राई प्यानमा बाँकि बटर राखेर तताउने र गोलाकार आलुलाई सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने । १२. भुटेको प्याज आलुसंग मिसाउने । १३. नुन र मरिचको धुलो राख्ने । १४. तयारी लियोनार्ड पोटेटो भाडोमा राखि सर्भ गर्ने । १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): लियोनार्ड पोटेटो तयार गर्ने । (Prepare Lyonnaise Potato) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • आलु आधा ईन्च वाक्लो गोलाकारमा काटेको । • पानीमा नुन र आलु राखी आलुलाई करिब ५ मिनेट उमालेको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	लियोनार्ड पोटेटो (Lyonnaise Potato): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • आलु — ५०० ग्राम • प्याज — १०० ग्राम • बटर — १०० ग्राम • चप पार्सलि — १५ ग्राम • नुन — ५ ग्राम • मरिच — ५ ग्राम • क्यापसिकम — १०० ग्राम

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, डाडु, कुकर/ससप्यान, फ्राईप्यान, ग्रेटर, प्लेट ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** ११ . फ्रेस फ्रुट जुस तयार गर्ने । Prepare Fresh Fruit Juice**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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा पखाल्ने ७. पानीलाई तर्काउने । ८. आधा हुने गरी बिचमा काट्ने । ९. जुस बनाउने मेसिनमा राख्ने । १०. मेशिनलाई अन गरी सुन्तला वा मौसमलाई पिसि जुस निकाल्ने । ११. जालिमा जुसलाई छान्ने । १२. तयारी जुसलाई भएको भांडालाई फ्रिजमा राख्ने । १३. तयारी फ्रेस फ्रुट जुसमा कालो नुन मरिच छुर्की भाडोमा राखि सर्भ गर्ने । १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रेस फ्रुट तयार गर्ने । (Prepare Fresh Fruit Juice) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • सुन्तला वा मौसमलाई आधा हुने गरी बिचमा काटेको । • मेशिनलाई अन गरी सुन्तला वा मौसमलाई पिसि जुस निकालेको । • जालिमा जुसलाई छानेको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	फ्रेस फ्रुट जुस (Fresh Fruit Jice): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • सुन्तला/मौसम-५०० ग्राम • कालो नुन-३ ग्राम • मरिच -३ ग्राम

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

स्ट्रेनर, सफा बोल, जुस मेसिन, ग्लास ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १२. ग्रिल टोमाटो तयार गर्ने । Prepare Grill Tomato**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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. पाकेको सानो सानो टोमाटोलाई पखाल्ने । ७. टोमाटोको आंखला काटेर फाल्ने । ८. पिंघमा क्रस काट्ने । ९. एउटा फ्राई प्यानमा तेललाई तताउने र क्रस काटेको टोमाटोको पिंघ तर्फ डाम्ने । १०. टोमाटोलाई खैरो भएपछि झिक्ने । ११. तयारी ग्रिल टोमाटो भाडोमा राखि 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 ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): ग्रिल टोमाटो तयार गर्ने । (Prepare Grill Tomato) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> टोमाटोको आंखला काटेर फालेको । टोमाटोको पिंघ तर्फ डामेको पिंघमा क्रस काटेको । टोमाटोलाई खैरो भएपछि झिकेको । कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	ग्रिल टोमाटो (Grill Tomato): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> टोमटो — ५ वटा तेल — ४५ मि.लि. नुन — २.५ ग्राम मरिचको धुलो २.५ ग्राम

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

चक्कु, चपिडबोर्ड, तावा, प्लेट ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १३. पोरिज/कर्नफ्लेक्स तयार गर्ने। Prepare Porridge/Cornflakes**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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. बजारबाट प्याकिड आएको पोरिज/कर्नफ्लेक्स १ कपलाई लिने।७. ३ कप पानी/दुधमा पोरिज/कर्नफ्लेक्स राखेर करिब १०-१२ मिनेट पकाउने।८. चिनि राख्ने।९. तयारी पोरिज/कर्नफ्लेक्स भाडोमा राखि 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• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पोरिज/कर्नफ्लेक्स तयार गर्ने। (Prepare Porridge/Cornflakes)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• पोरिज/कर्नफ्लेक्स १ कपलाई लिएको।• ३ कप पानी/दुधमा पोरिज/कर्नफ्लेक्स राखि करिब १०-१२ मिनेट पकाएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>पोरिज/कर्नफ्लेक्स (Porridge/Cornflakes):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• पोरिज/कर्नफ्लेक्स १ कप• दुध/ पानी ३ कप• चिनी ३० ग्राम

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

सस्प्यान, सुपबोल ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १४. फ्रुट प्लेटर तयार गर्ने। Prepare Fruit Platter**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. मौसम अनुसारको फलहरूलाई पखाल्ने।७. छिल्नु पर्ने भए छिल्ने, तास्नु पर्ने भए तासेर आकर्षक प्रकारले विभिन्न विधि ले काट्ने।८. सफा हाफ प्लेटमा रंग मिलाएर आकर्षक विधि ले सजाएर प्रस्तुत गर्ने।९. धेरै पाहुनाहरूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्ने भए ठुलो आकर्षक प्लेटमा सजाउने।१०. तयारी फ्रुट प्लेट भाडोमा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रुट प्लेटर तयार गर्ने। (Prepare Fruit Platter)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• आकर्षक प्रकारले विभिन्न विधि ले काटेको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>फ्रुट प्लेटर (Fruit Platter):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• काट्ने तरिका• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• मौसम अनुसारको फलहरू- २०० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, हाफ प्लेट ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १५. पराठा तयार गर्ने। Prepare Paratha**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. बाटामा मैदा, नुन, तेल र पानी राखेर नरम डो (Dough) तयार गरी करिब १५ मिनेट छोपेर राख्ने।७. करिब ८० ग्राम बराबर डल्ला बनाउने।८. डल्लालाई सुख्खा आंटाको लटपटाएर करिब ८ ईन्च गोलाकार बेल्ले।९. पग्लेको घ्यु/तेलले दल्ने र आधा पल्टाउने र फेरी घ्यु दल्ने/Triangle हुने गरी फोल्ड गर्ने।१०. पातलो हुने गरी बेल्लेले बेल्ले।११. नन् स्टिक प्यानमा घ्यु वा तेल दलेर पराठा दुबै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी पकाउने।१२. तयारी पराठा भाडोमा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): पराठा तयार गर्ने। (Prepare Paratha)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• डो (Dough) तयार गरेको।• करिब ८० ग्राम बराबर डल्ला बनाएको।• खैरो हुने गरी पकाएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>पराठा (Paratha):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• आंटा — ५०० ग्राम• तेल — १०० मि.लि.• नुन — ५ ग्राम• पानी — २२५ मि.लि.• घ्यु/तेल — १०० ग्राम• आंटा — ५० ग्राम Extra

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, फ्राईप्यान, हाफ प्लेट, बेलना चौकोश, चक्ला, तावा ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १६. पुरी तयार गर्ने। Prepare Puri**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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. बाटामा आंटा, नुन, र पानी राखेर नरम डो (Dough) तयार गरी करिब १५ मिनेट छोपेर राख्ने। ७. करिब ५० ग्राम बराबरको डल्लाहरूमा भाग गर्ने। ८. सफा टेबल वा बेलनामा आंटा छरेर गोलो रोटिको आकार दिने। ९. फ्राई प्यानमा तेललाई करिब २००° सेल्सियस मा तताउने। १०. तातेको तेलमा पुरिलाई फुल्ने गरी एक तर्फ पकाउने। ११. पुरि लाई जाजरले अर्का तर्फ पकाउने। १२. पुरिलाई जाजरले झिकि तेल तार्ने। १३. तयारी पुरी भाडोमा राखि सर्भ गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): पुरि तयार गर्ने। (Prepare Puri)	पुरि (Puri): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • आंटा — ५०० ग्राम • नुन — ५ ग्राम • पानी — २२५ मि.लि. • तेल — ५०० मि.लि.

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

जाजर, बेलना चौकोश, कराई, स्प्याचुला,

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १७. भाजी तयार गर्ने। Prepare Bhaji**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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनासको स-साना टुक्रा काट्ने। ७. एउटा प्राई प्यानमा तेललाई तताउने। ८. तेजपत्तासंग प्याज राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने। ९. खैरो भएपछि पाउडर मसलाहरू राखेर एकछिन भुट्ने र कडा बास्ना आएपछि अदुवा लसुनको पेष्टसंग चप टोमटो राखेर करिब ३-४ मिनेट पकाउने। १०. काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर भुट्ने र हल्का ग्रेभि जस्तो हुने गरी पानी र नुन राखी पकाउने। ११. पाकेपछि हरियो धनियां राखेर पस्कने। १२. तयारी भाजी भाडोमा राखि 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): भाजी तयार गर्ने। (Prepare Bhaji)	भाजि (Bhaji): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> तेल - ४० मि.लि. आलु उसिनेको - ५०० ग्राम हरियो केराउ - १०० ग्राम चप प्याज - ३० ग्राम चप टमाटर - ४५ ग्राम सुख्खा खुर्सानी - ४ वटा जिरा पाउडर - ३ ग्राम धनिया पाउडर - ३ ग्राम गरम मसला - ३ ग्राम धुलो खुर्सानी - ३ ग्राम बेसार - ३ ग्राम तेजपत्ता - २ वटा पानी - १०० मि.लि. अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम नुन - १० ग्राम

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

चक्र, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, स्प्याचुला, बोल ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १८. डोसा तयार गर्ने। Prepare Dosa**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने।६. दाल र मेथिलाई पखाल्ने।७. पानीमा ६ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने।८. चामललाई पखालेर ४ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने।९. दुबैको पानी तर्काएर ब्लेन्डर ब्लेन्ड गर्ने।१०. डोसा पकाउन सक्ने घोल/ब्याटर तयार गर्ने र नुन राख्ने।११. नन स्टिक प्यान तताउने र हल्का तेल हाल्ने।१२. करिब ८० मि.लि. जति डाडुले ससप्यानमा राखेर पातलो हुनेगरि घुमाउने।१३. खैरो हुने गरी पकाउने।१४. तयारी भाजी भाडोमा राखि सर्भ गर्ने।१५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।१६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।१७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none">• किचेन• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): डोसा तयार गर्ने। (Prepare Dosa)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• चमल, दाल र मेथिलाई भिजाएको।• करिब ८० मि.लि. जति डाडुले ससप्यानमा राखेर पातलो हुनेगरि घुमाएर पकाएको।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।	<p>डोसा (Dosa):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि• <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• कालो दाल - १०० ग्राम• चामल टाईचिन - २०० ग्राम• चनादाल - १५ ग्राम• मेथी - ३ ग्राम• चिउरा - २५ ग्राम• नुन - ५ ग्राम• पानी - १५० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, स्प्याचुला, बोल ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** १९. उपमा तयार गर्ने। Prepare Upama**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.५ 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. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. भांडोमा तेल तताउने। ७. करिपत्ता र हिंग राखेर १-२ मिनेट भुट्टने। ८. भेजिटेबल राखी पकाउने। ९. पानी हाल्ने र नुन खुर्सानी राखी पकाउने। १०. तयारी उपमा भाडोमा राखि 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): उपमा तयार गर्ने। Prepare Upama	उपमा (Upama): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> सुजि - १०० ग्राम फाईन चप गांजर - ६० ग्राम चप प्याज - ५० ग्राम चप हरियो खुर्सानी - १ बटा अदुवाको पेष्ट - १५ ग्राम तेरिको गोडा - २.५ ग्राम तातो पानी - ३०० मि.लि. हरियो धनियां - ३० ग्राम तेल - ४५ मि.लि. करिपत्ता - ५-६ पत्ता हिंग - २.५ ग्राम काजु/बदाम - १५ ग्राम नुन - ५ ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, स्प्याचुला, बोल ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** २०. बारा तयार गर्ने। Prepare Bara**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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मासको दाललाई पखालेर सफा पानीमा करिब ६ देखि ८ घण्टा वा रातभरि भिजाएर राख्ने। ७. ग्निन्डरमा वा ओखलमा बाक्लो मसिनो हुनेगरि पिस्ने। ८. एउटा गहिरो बाटामा राखी करिब १० मिनेट सम्म हातले चलाउने। ९. नुन, हिंग, जिरा, धनियां, खुर्सानी, अदुवा, लसुन राखेर भिजाउने र छोपेर करिब आधा घण्टा राख्ने। १०. फ्राई प्यानमा तेल तताउने। ११. पानीमा भिजेको हत्केलालाई पानीले भिजाई करिब ५० ग्रामको पिठो लिने। १२. पिटोलाई गोलो बनाई बिचमा प्वाल बनाउने। १३. तातो तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी डिप फ्राई गर्ने। १४. तयारी बारा भाडोमा राखि सर्भ गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): बारा तयार गर्ने। (Prepare Bara) मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> मासको दाललाई पानीमा करिब ६ देखि ८ घण्टा भिजाएको। ग्निन्डरमा वा ओखलमा बाक्लो मसिनो हुनेगरि पिसेको। पिटोलाई गोलो बनाई बिचमा प्वाल बनाएको। सुनौलो खैरो रङ भएको। रेसिपि बमोजिमको बारा तयार भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	बारा (Bara): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> मासको दाल - १०० ग्राम हरियो खुर्सानी - ५ ग्राम हरियो धनियां - १५ ग्राम जिरा पाउडर - २.५ ग्राम लसुन पेष्ट - २.५ ग्राम अदुवा - २.५ ग्राम हिंग - २.५ ग्राम नुन - ५ ग्राम तेल (तार्नको लागि) - २५० मि.लि.

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, स्प्याचुला, बोल ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** २१. छोले तयार गर्ने। Prepare Chhole**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)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. चनालाई केलाएर, सफा धोई पानीमा रातभरि भिजाएर राख्ने। ७. भिजाएको चनालाई पूरा पाक्ने गरी प्रेसर कुकरमा पकाउने। ८. अर्को एउटा ससप्यानमा तेल तेजपत्ता फुराउने, चप गरेको प्याज राखेर खैरो हुनेगरि भुट्ने। ९. सुख्का मसला भुट्ने, अलि कडा बास्ना आएपछि अदुवा लसुनको पेष्ट हालि भुट्ने। १०. चप टोमेटो राखेर केहि छिन पकाएपछि बोईल गरेको चना र चनाको पानी राखेर पकाउने, नुन र चना मसला राख्ने। ११. चप गरेको धनियां राख्ने १२. तयारी छोले भाडोमा राखि 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।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): छोले तयार गर्ने। (Prepare Chhole)	छोले (Chhole): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> काबुलि चना - ५०० ग्राम चप प्याज - १०० ग्राम धुलो जिरा - ५ ग्राम धुलो खुर्सानि - ५ ग्राम धुलो धनियां - ५ ग्राम चना मसला - ५ ग्राम चप टोमेटो - ६० ग्राम नुन - ५ ग्राम चप धनियां - १५ ग्राम तेल - ६० मि.लि. तेजपत्ता - २ पत्ता अदुवा लसुन पेष्ट - ३० ग्राम

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

चक्कु, चपिड बोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, स्प्याचुला, बोल, प्रेसर कुकर ।

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।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** २२. भटुरे तयार गर्ने । Prepare Bhature**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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा मैदा, पानी, बेकिङ पाउडर, अण्डा र नुन राखेर मोल्ने र भिजेको सफा कपडाले ३० मिनेट छोपेर राख्ने । ७. करिब ८० ग्रामको डल्लामा विभाजन गर्ने । ८. प्रत्येक डल्लालाई हल्केलाको माध्यमद्वारा गोलो रोटिको आकार दिने । ९. तातेको तेल (२०० डिग्री सिल्लिसयस) मा राखेर दुबै तर्फ तेलमा पाक्ने गरी तार्ने । १०. तयारी भटुरे भाडोमा राखि 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): भटुरे तयार गर्ने (Prepare Bhature)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • भिजेको कपडाले ३० मिनेट छोपेको । • करिब ८० ग्रामको डल्ला बनाएको • रेसिपि बमोजिमको भटुरे तयार भएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भटुरे (Bhature):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि • <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ५०० ग्राम • अण्डा - १ वटा • बेकिङ पाउडर - १५ ग्राम • पानी - २५० मि.लि. • नुन - ५ ग्राम • चिनि - ५ ग्राम • तेल (डिप फ्राई गर्न) - ५०० मि.लि.

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

स्ट्रेनर, डिप फ्रायर, बोल ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** २३ . ईडिल तयार गर्ने । Prepare Idly**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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 छनौट गर्ने ।३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने ।४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।५. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने ।६. सफा बाटामा चामल र मेथिलाई र अर्को बाटामा दाललाई करिब ४ देखि ५ घण्टा भिजाएर राख्ने ।७. पानी तर्काएर चामल र दाल मिसाएर ब्लेण्डरमा लेदो हुने गरी पिस्ने ।८. सफा बाटामा खन्याई छोपेर रातभरि राख्ने ।९. हल्का नुन राखेर फिट्ने ।१०. ईडिल बनाउने स्टिमरमा राखेर पाक्ने गरी स्टिम गर्ने ।११. तयारी ईडिल भाडोमा राखि 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• मेनु• चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ईडिल तयार गर्ने । (Prepare Idly)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• चामल मेथि र दाललाई करिब ४ देखि ५ घण्टा भिजाएको• ब्लेण्डरमा लेदो हुने गरी पिसेको ।• स्टिमरमा राखेर पकाएको ।• रेसिपि बमोजिमको ईडिल (Idly) तयार भएको ।• कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	<p>ईडिल (Idly):</p> <ul style="list-style-type: none">• अवधारणा• मिश्रण विधि• अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू• बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none">• चामल - ३०० ग्राम• मासको दाल - १०० ग्राम• मेथि - १० ग्राम• नुन - ५ ग्राम

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

डाडु, पनिउ, प्लेट ईडिल भाडोमा ।

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 ।

Sub Module: ७.७ ब्रेकफास्ट Breakfast**Task:** २४ . सामबर तयार गर्ने। Prepare Sambar**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३ .५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. दाललाई सफा पानीमा ६-८ घण्टा भिजाएर राख्ने। ७. ईम्लि भिजाएर राख्ने। ८. भिजेको दाललाई पाक्ने गरी उमाल्ने। ९. भेजिटेबल हरूलाई पनि अलगगै उमाल्ने। १०. कराईमा तेल तताउने। ११. प्याज हाल्ने र नरम हुने गरी भुट्ने। १२. ईम्लि भिजाएको पानी हाल्ने र काटेको गोलभेडालाई पनि राखी चलाउने र नरम हुन दिने। १३. बेसार र साम्बर मसला राखी चलाउने। १४. उमालेको दाल र भेजिटेबल हरू लाखेर चलाउने र पानी राखी उमाल्ने। १५. नुन राखी डाडुले चलाउने। १६. तयारी सामबर भाडोमा राखि सर्भ गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): साम्बर तयार गर्ने। (Prepare Sambar)	साम्बर (Sambar): <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा काट्ने तरिका मिश्रण विधि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> रहरको दाल - १०० ग्राम सहजन - ३० ग्राम आलु - ५० ग्राम भण्टा - ३० ग्राम हरियो सिमि - ३० ग्राम भिन्डि - २० ग्राम रायोको गेडा - ५ ग्राम करिपत्ता - ८/१० पत्ता सुख्खा खुर्सानि - २ वटा मसिनो काटेको प्याज - ५० ग्राम साम्बर मसला - ५ ग्राम बेसार - ५ ग्राम ईम्लि - ५ ग्राम मसिनो काटेको गोलभेडा - ३० ग्राम हरियो धनियां - १० ग्राम नुन - ५ ग्राम हिग - २.५ ग्राम पानी - ४०० मि.लि. तेल - ५० मि.लि.

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

चक्कु चपिडबोर्ड, डाडु, पनिउ, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट प्रसर कुकर।

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।

सब मोड्युल ७-द: बेकरिका परिकार Bakery Products

विवरण (Description): यस मोड्युलमा ब्रेड, कुकिज, पेष्ट्रि, केक र डेजर्टसका परिकार बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने ब्रेड, कुकिज, पेष्ट्रि, केक र डेजर्टसका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

१. ब्रेड का परिकारहरू तयार गर्ने।

१. White Bread Loaf
२. Brown bread
३. French bread
४. Bread Rolls/sticks
५. Doughnuts
६. Croissant
७. Cinnamon Rolls
८. Cupcake/ Muffins
९. Danish
१०. Fruit Cake
११. Puff Pastry
१२. Sweet Pastry

१. कुकिजका परिकारहरू तयार गर्ने।

१३. Plain Cookies
१४. Chocolate Cookies
१५. Marble Cookies

३. स्पोज तयार गर्ने।

१६. White Sponge

४. डेजर्टस एण्ड स्विट्स तयार गर्ने।

१७. Apple Pie
१८. Chocolate Mousse
१९. Lemon Tarts
२०. Cream Caramel
२१. Gulab Jammon
२२. Rice pudding
२३. Jelabi/Jerry
२४. Fruit Salad

समय (Duration): सैद्धान्तिक १२.० घण्टा + व्यावहारिक ७२.० घण्टा = ८४.० घण्टा

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १ White Bread Loaf बनाउने****Products Prepare White Bread Loaf****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलम राख्ने। ७. ब्रेड ईम्पुर्भर,ईष्ट अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने। ८. अब बटर र नून राखेर माडने। ९. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने। १०. मेशिनबाट डो लाई निकालेर आफुलाई चाहिने अनुसारको तौलमा काटने ११. डो मा भएको सबै ग्यास प्रेस गरेर निकाल्ने(हावा) १२. सिलिण्डर सेपमा रोल गरी तेल दलेको ब्रेडमोल्डमा राखेर कभर गर्ने। १३. ब्रेड फुले पछि २२० —२४० डिग्रि से को तपक्रममा ताती रहेको ओभनमा भित्र राखेर ओभनको ढोका बन्द गरी २० देखि २५ मिनेट बेक गर्ने। १४. २ मिनेट ढोका खोलेर छाड्ने र तयार भएको ब्रेडलाई डिमोल्ड गरेर तारको जालिको –याकमा राखेर चिस्याउने। १५. चिस्याएको ब्रेडलाई आफ्नो ईच्छानुसार काटेर प्रयोग गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): White Bread Loaf तयार गर्ने Prepare White Bread Loaf</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • डो तयार भएको • सुनौलो खैरो रङको भएको। • अडर बमोजिम White Bread Loaf तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>हाईट ब्रेड (White Bread Loaf) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flour- 500gm • Yeast-10gm • Salt-10gm • Bread Improver-5 gm • Gulten -5 gm • Sugar -30gm • Egg – 1 pcs • Butter -30 gm • Water-200ml

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको –याक ब्रेड नाईफ, 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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: २ Brown Bread Loaf बनाउने Prepare Brown Bread Loaf****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. Pre —Mix Flour लाई मिक्सिंग बलम राख्ने। ७. ब्रेड ईम्प्युरभर, ईष्ट अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने। ८. अब बटर र नून राखेर माडने। ९. डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने। १०. मेशिनबाट डो लाई निकालेर आफुलाई चाहिने अनुसारको तौलमा काटने। ११. सिलिण्डर सेपमा रोल गरी तेल दलेको ब्रेडमोल्डमा राखेर कभर गर्ने। १२. अब ब्रेड करिब करिब पुरा उठेपछी फुले पछी २२० — २४० डिग्रि सेको तपक्रम म .ताती रहेको ओभनमा भित्र राखेर ओभनको ढोका बन्द गरी करिब २० देखि २५ मिनेट बेक गर्ने। १३. २ मिनेट ढोका खोलेर छाडने र तयार भएको ब्रेडलाई डिमोल्ड गरेर तारको जालिको —याकमा राखेर चिस्याउने। १४. चिस्याएको ब्रेडलाई आफ्नो ईच्छानुसार काटेर प्रयोग गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारि १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): Brown Bread Loaf तयार गर्ने Prepare brown Bread Loaf	Brown bread loaf: <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • Pre —Mix Flour-500gm • Yeast-10gm • Salt-10gm • Bread Improver-5 gm • Mix seeds -25 gm • Egg – 1pc • Sugar -30gm • Butter -30 gm • Water-200ml

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको —याक ब्रेड नाईफ, 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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: ३ French Bread बनाउने Prepare French Bread****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मैदालाई चाल्ने र एउटा मेशिन बलमा राख्ने। ७. बांकी सामग्री हरू ईम्प्रुभर, ईष्ट, चिसो पानी, नुन राखेर डो तयार गर्ने। ८. अब डो लाई ३ मिनेट सम्म माढने। ९. डो नरम र मुलायम भएपछि छोपेर २०—२५ मिनेट राख्ने र उठन दिने। १०. अब डो लाई ४—५ घण्टा चिसोमा राखेर मात्र करिब ३०० ग्रामको डो लाई लामो र गोलो सेपमा बनाउने। ११. अब तेल ग्रीज गरेको बेकिंग ट्रेमा एरेन्ज गर्ने र फुलाउन ओसिलो न्यानो ठाउँमा राख्ने १२. करिब दोब्बर साईजमा फुले पछि ब्रेडको माथी बाट लामो लामो आकारमा लाग्ने ब्लेडले हल्का चिर्ने। १३. अब ब्रेडलाई २४० C को तापमा तातेको ओभनमा सानो बाफ र सुख्खा तापमा करिब २० मिनेटसबै तिर ब्रउन हुने गरी पकाउने। १४. ओभनको डो खोलेर २ मीनेट राख्ने र क्रीष्पी गराउने। १५. अब ब्रेडलाई आवश्यकतानुसार काटेर गार्लिक ब्रेड, बटर टोष्ट, स्याण्डवीच को रूपमा सर्भ गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रेन्च ब्रेड तयार गर्ने Prepare French Bread</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अर्डर बमोजिमको French Bread तयार भएको। • ब्रेड सुनौलो खैरो रङको भएको। • ब्रेडको बहिरि भागमा क्रीष्पी भएको। • भित्रि भाग कपास जस्तै नरम भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>फ्रेन्च ब्रेड (French Breads):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • काट्ने तरिका • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flour- 500gm • Yeast-10gm • Salt-10gm • Bread Improver-5 gm • Gluin-5gm • Water-250ml

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

डो मिक्स्चर मेशिन, चक्कु, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन, तारको –याक, ब्रेड नाईफ, ब्रस।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: ४ Bread Roll /sticks बनाउने Prepare Bread Roll / Bread stick****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ 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. मैदा लाई चाल्ने, मेशिन मिक्सड बोलमा राख्ने।</p> <p>७. ब्रेड ईम्प्रुभर, ईष्ट, अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने।</p> <p>८. बटर र नून राखेर माड्ने।</p> <p>९. डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने।</p> <p>१०. मेशिनबाट डो लाई निकालेर बराबर तौलमा काट्ने</p> <p>११. डोलाई रोल गरी तेल दलेको बेकिंग ट्रे मा राखेर सेट गर्ने।</p> <p>१२. अब ब्रेड करिब करिब पुरा उठेपछी फुले पछी एग वास गरेर २२० डिग्रि सेलसियसको को तापक्रममा राखेर करिब २०-२५ मिनेटसम्म बेक गर्ने।</p> <p>१३. त्यस्तै ब्रेड स्टीकको लागि लामो सेपमा रोल गर्ने र हल्का उठाएर १८० डिग्रि सेलसियसमा करिब १५-२० मिनेट बेक गर्ने।</p> <p>१४. तयार भएको ब्रेडलाई तारको जालिको –याकमा राखेर चिस्याउने।</p> <p>१५. अब ब्रेडहरूलाई ब्रेकफाष्टमा चिया कफी संग र अन्य समयमा सुप सलाद वा अन्य खाना संग सर्भ गर्ने।</p> <p>१६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारि</p> <p>१८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): ब्रेड रोलस / ब्रेड स्टीक तयार गर्ने (Prepare Bread Rolls/Stick)</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bread roll /stick तयार भएको। • ब्रेड स्वदिष्ट, हल्का गोल्डेन ब्राउन कलरमा र नरम हुनु पर्दछ र स्टीक क्रीष्पी हुनु पर्दछ। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>ब्रेड रोलस/ब्रेड स्टीक (Bread Rolls/Stick):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • पकाउने विधि • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients): मैदा — ५०० ग्राम अण्डा — १ वटा चिनी — ३० ग्राम ईस्ट — १५ ग्राम ब्रेड ईम्प्रुभर — ५ ग्राम पानी - २७५ मि.लि.</p>

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन, तारको –याक, ब्रस ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: ५ डोनट बनाउने . Prepare Doughnuts****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलम राख्ने। ७. ब्रेड ईम्प्युरभर,ईष्ट अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने। ८. बटर र नून राखेर माड्ने। ९. डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने। १०.मेशिनबाट डो लाई निकालेर कभर गरेर चिसोमा १/२ घण्टा राख्ने। ११.डो लिई ६० देखि ८० ग्रामको डल्ला बनाउने। १२.डो लाई बेलर १ ईन्ची बाक्लो बनाई पिठो छरेको ट्रे वा टेबलम एरेन्ज गरी राख्ने। १३.डोनट लाई ओसिलो न्यानो ठाउँमा राखेर करिब डबल साईज सम्म फुलाउने। १४.१५ डिग्री सेलसियसमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी fry गर्ने। १५.झांजरको सहायताले डोनट निकालेर तेल सोसने कागजमा राख्ने। १६.तयारी डोनटलाई भाडामा राखि सर्भ गर्ने। १७.कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारि १९.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): डोनट बनाउने	Brown bread loaf: <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा अवयवहरू पकाउने विधि पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> Flour-500gm Yeast-10gm Improver-5gm Egg-2pc Salt-gm Sugar-50gm Butter-50gm Milk-500ml Water-100ml
मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> डो ६० देखि ८० ग्रामको डल्ला बनाएको। डोनट गोल्डेन ब्राउन कलर भएको। तेल सोसने कागजमा राखेको। अडर बमोजिमको डोनट तयार भएको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 		

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

डो मिक्सर मेशिन, मेजरिङ्ग स्केल, डोनट कटर, पुरभिड चेम्बर, डिपफ्रायर, स्पाईडर नेट, चिल्लो सोसने कागज।

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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task : ६ क्रसान्ट तयार गर्ने Prepare Croissant**

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मैदा लाई चाल्ने, मिक्सिड बोलम राख्ने। ७. ब्रेड ईम्प्रुभर, ईष्ट अण्डा चिनी थोरै बटर राखेर मिक्स गर्ने र दुध र नुन राखेर मुछ्ने। ८. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने। ९. बेल्लाले चारपाटे आकारमा बेल्ले र माझमा डो बराबरी नरम बटरलाई चारपाटे आकारमा हाल्ने १०. बटरलाई डो ले पुरा ढाकेर सिल गर्ने र एक पटक लामो बेल्ले श्री फोल्ड गरेर मैदा छरेको ट्रे मा राखेर कपडा वा प्लाष्टिकले ढाकेर चिसोमा १ घण्टा जमाउने। ११. माथिको प्रक्रिया २ पटक सम्म गर्ने। १२. डो लाई पातलो गरी १.५ mm को मोटाईमा बेल्ले लामो तिनकुने आकारमा काट्ने। १३. गुडाएर बेरेर गंगटा आकारमा बनाएर तेल ग्रीज गर्ने। १४. बेकिंग ट्रे मा एरेन्ज गरेर प्रुभिग गर्ने। १५. दोब्बर साईजमा उठेपछी एगवास गर्ने १६. २१० डिग्रि से मा ताती रहेको ओभनमा १० देखी १२ मिनेट बेक गर्ने। १७. पाकेको क्रोसान्ट लाई सेलाउन दिने र ब्रेकफाष्ट वा खाजाको रूपमा सर्भ गर्ने १८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा राख्ने। २०. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): क्रोसान्ट तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्रोसान्ट पत्र पत्र भएको। • गंगटाको आकारमा भएको. • नरम भएको। • बटरको स्वादमा भएको • अडर बमोजिमको क्रोसान्ट तयार भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>क्रोसन्ट (Croissant)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • पकाउने बिधि • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <p>मैदा — १ केजि अण्डा — २ वटा चिनी — १०० ग्राम ईस्ट — ५० ग्राम ब्रेड ईम्प्रुभर — १० ग्राम पानी — ५०० मि.लि. बटर/मार्जरिन — ५०० ग्राम</p>

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

डो मिक्स्च मेशिन, मेजरिङ्ग स्केल, रोलिंग कटर, पुरभिड चेम्बर, बेकिंग ओभन बेकिंग ट्रे कुलिंग -याक।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task : ७ सिनामोन रोल्ल्स तयार गर्ने Prepare Cinnamon Rolls**

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने । ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. मैदा लाई चाल्ने, मिक्सिड बोलम राख्ने । ७. ब्रेड ईम्प्रुभर, ईष्ट अण्डा चिनी थोरै बटर राखेर मिक्स गर्ने र दुध र नुन राखेर मुछ्ने । ८. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने । ९. बेलनाले चारपाटे आकारमा बेलने र माझमा डो बराबरी नरम बटरलाई चारपाटे आकारमा हाल्ने १०. बटरलाई डो ले पुरा ढाकेर सिल गर्ने र एक पटक लामो बेलेर श्री फोल्ड गरेर मैदा छरेको ट्रे मा राखेर कपडा वा प्लाष्टिकले ढाकेर चिसोमा १ घण्टा जमाउने । ११. माथिको प्रक्रिया २ पटक सम्म गर्ने । १२. डो लाई पातलो गरी १.५ mm को मोटाईमा बेलेर लामो तिनकुने आकारमा काटने । १३. गुडाएर बेरेर गंगटा आकारमा बनाएर तेल ग्रीज गर्ने । १४. बेकिंग ट्रे मा एरेन्ज गरेर प्रुभिग गर्ने । १५. दोब्बर साईजमा उठेपछी एगवास गर्ने १६. २१० डिग्रि से मा ताती रहेको ओभनमा १० देखी १२ मिनेट बेक गर्ने । १७. पाकेको क्रोसान्ट लाई सेलाउन दिने र ब्रेकफाष्ट वा खाजाको रूपमा सर्भ गर्ने १८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा राख्ने । २०. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): सिनामोन रोल्ल्स तयार गर्ने Prepare Cinnamon Rolls ।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्रोसान्ट पत्र पत्र भएको । • गंगटाको आकारमा भएको. • नरम भएको । • बटरको स्वादमा भएको • अडर बमोजिमको क्रोसान्ट तयार भएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>Cinnamon Rolls (सिनामोन रोल्ल्स):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • पकाउने बिधि • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients): मैदा — १ केजि अण्डा — २ वटा चिनि — १०० ग्राम ईस्ट — ५० ग्राम ब्रेड ईम्प्रुभर — १० ग्राम पानी — ५०० मि.लि. बटर/मार्जरिन — ५०० ग्राम</p>

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

डो मिक्स्च मेशिन, मेजरिङ्ग स्केल, रोलिंग कटर, पुरभिड चेम्बर, बेकिंग ओभन बेकिंग ट्रे कुलिंग -याक ।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: ८ मफिन / कप केक तयार गर्ने Products बनाउने Prepare Muffin and Cup cakes****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मैदा लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने। ७. एउटा मिक्सिङ बलमा नरम बटर र धुलो चिनीलाई राखेर क्रीमी हुने गरी फिटने। ८. बिस्तारै बिस्तारै अण्डा राखेर हल्का र मुलायम हुनेगरी एसेन्स राख्ने र मिक्स गर्ने। ९. चालेको मैदा र बेकिंग पाउडरलाई बिस्तारै फोल्डिंग मेथड बाट डल्ला नपर्ने गरी दुध मिक्स गर्ने। १०. प्लेन मफिन्स वा कप केक को मिक्सचर तयार गर्ने। ११. तयार गरेको मिक्सचरलाई पेपर कपमा भरेर बेकिंग ट्रे मा एरेन्ज गर्ने। १२. २२० डिग्री सेल्सियसको तापक्रममा करिब १२-१५ मिनेटसम्म बेक गर्ने। १३. तयारी मफिन कप केक लाई भाडामा राखि सर्भ गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा राख्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मफिन कप केक बनाउने <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मफिन स्पन्जी, नरम, फ्लेवर युक्त ठिक्क मात्रामा गुलियो र पौष्टिता ले पुर्ण भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>मफिन / कप केक</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • पकाउने विधि • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>बटर — २५० ग्राम चिनि — २५० ग्राम मैदा — २५० ग्राम अण्डा — ६ वटा बेकिङ पाउडर — ५ ग्राम Vanilla Essence — ५ थोपा किसमिस — ३० ग्राम</p>

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

डो मिक्सचर मेशिन, मेजरिङ स्केल, मोल्ड, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे, कुलिंग —याक ।

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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: ९ डेनिश तयार गर्ने। Prepare Danish****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. रेसिपि बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. सबै अवयवहरूलाई मिक्सिड बोलमा राख्ने। ७. बिस्तारै पानी राख्दै गएर डो तयार गर्ने। ८. करिब ३० मिनेटसम्म डो लाई प्रुफ गर्ने। ९. प्रुफ गरिएको डो लाई बटर् १०. आकर्षक आकारमा ल्याई तेल ग्रीज गरी बेकिंग ट्रे मा मिलाएर राख्ने र फुल्ल दिने। ११. फुले पछि २१० डिग्री से को तापक्रम मा ताती. रहेको ओभनमा ८ देखि १० मिनेट बेक गर्ने। १२. पाकेपछि निकालेर बाक्लो अवस्थामा ल्याए पगालेको जाम लाई मार्मले) पाईनापल, एप्रीकट (ग्लेजिग गर्ने। १३. यसरी तयार गरेको डेनिस पेष्ट्रि लाई बेरकफाष्ट को रूपमा चिया वा कफि को साथमा सर्भ गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा राख्ने। १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): डेनिश पेष्ट्रि बनाउने। मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • डेनिस गोल्डेन ब्राउन कलरमा पाकेको • आकर्षक आकारमा राखिएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। • 	डेनिश तयार गर्ने <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • पकाउने विधि • पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients) मैदा — १ केजि ईस्ट — २५ ग्राम मारजरिन — ५०० ग्राम नुन — २५ ग्राम चिनि — १५० ग्राम अण्डा — ३ वटा पानी — ४५० मि.लि.

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

डो मिक्स्चर मेशिन, मेजरिङ्ग स्केल, चयिभच, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे , कुलिंग –याक।

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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १० फ्रुट केक तयार गर्ने। Products बनाउने Prepare Dry Fruits cake****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. मैदा लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने। ७. सबै नट्सहरूलाई केलाउने काट्ने र छुट्टा छुट्टै गरी भांडोमा तयार गर्ने। ८. अण्डालाई तोडेर छुट्टै भांडोमा राख्ने। ९. बटर र चिनीलाई मेशिनमा राखेर फिटने र क्रीमी बनाउने। १०. अण्डा विस्तारै विस्तारै राख्दै जाने र मिक्सचरलाई हल्का टल्कने र मुलायम अवस्थामा ल्याउने। ११. तयारी मिक्सचरमा एसेन्स एलो कलर राखेर मिक्स गर्ने। १२. चालेको पिठो र काटेको नट्सहरूलाई मिलाएर बटर को मिक्सचरमा विस्तारै हाल्दै हातले फोल्डिंग मेथडले डल्ला नपर्ने गरी मिक्स गर्ने। १३. अब केक को मिक्सचरलाई तेल ग्रीज गरेको केक मोल्डमा भर्ने। १४. १८०-१९० डिग्री सेल्सियसको तापक्रममा तातेको ओभनमा करिब १ घण्टा वा पुरा पाक्दा सम्म बेक गर्ने। १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा राख्ने। १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): <ul style="list-style-type: none"> रेसिपि बमोजिमको ड्राई फ्रुट केक बनाउने। मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> golden brown भएको well baked भएको। shape and size as per mould भएको। सेलाएपछी काटेर सर्भ गरेको। कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	फ्रुट केक तयार गर्ने <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा अवयवहरू पकाउने विधि पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients) बटर — २५० ग्राम चिनि — २५० ग्राम मैदा — २५० ग्राम अण्डा — ६ वटा बेकिङ पाउडर — ५ ग्राम Vanilla Essence — ५ थोपा किसमिस — ३० ग्राम ड्राई फ्रुट्स — १०० ग्राम

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

डो मिक्सचर मेशिन, मेजरिङ्ग स्केल, चयिभिच, मयगमि, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग -याक।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: ११ पफ पेष्ट्रि डो तयार गन Products Prepare Puff pastry Dough****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने । ६. मैदा लाई चाल्ने र एउटा भांडोमा राख्ने । ७. मैदामा नुन र पानी राखेर मुछ्ने र माडेर मुलायम बनाएर छोपेर आधा घण्टा रेष्टमा राख्ने । ८. डो लाई चार पाटे आकार मा बेल्ले ९. बटरलाई चारपाटे बनाउने । १०. बटरलाई डो ले कभर गरेर सिल गरेर बेल्ले ११. बेल्लेको डो लाई ३ फोल्डमा पट्याउने र ट्रे मा राखेर कभर गर्ने १२. चिसोमा १ घण्टा राखि फेरी बेल्ले ३ फोल्डमा पट्याउने । १३. यसरी ३ पटक ३ फोल्ड गरे पछि डो ३ घण्टा चिसोमा राख्ने । 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): पफ पेष्ट्रि डो तयार गन</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदामा नुन र पानी राखेर मुछ्नेको • माडेर मुलायम बनाएर छोपेर आधा घण्टा रेष्टमा दिने • बेल्लेको डो लाई ३ फोल्डमा पट्याउने र ट्रे मा राखेर कभर गरेको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>पफ पेष्ट्रि डा तयार गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ५००ग्राम • चिनि — ३० ग्राम • बटर/पफ मारजरिन — २५० ग्राम • अण्डा — १ वटा • बेकिङ पाउडर — ५ ग्राम • नुन - १ग्राम

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

डो मिक्स्चर, डो मेशिन, ट्रे, डो स्क्रयापर, मिक्सिङ बोल आदि .

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 ।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १२ स्विट पेष्ट्रि तयार गर्ने . Products Prepare sweet pastry****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. मैदा लाई चाल्ने र एउटा भांडोमा राख्ने ७. अण्डालाई फुटाएर एउटा भांडोमा राख्ने ८. बटर र धुलो चिनीलाई मेशिनमा राखेर फिट्ने र क्रिमी बनाउने । ९. अण्डालाई मिक्सचरमा राखी मिक्सचर अन गर्ने । १०. चालेको पिठो राखी इलाष्टिक नहुने गरी फोल्डिंग मेथड बाट मिक्स गर्ने । ११. एउटा ट्रे मा पिठो छरेर त्यसमा डो राखी चिसो ठाउँमा राखेर सेट गर्ने । १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): स्विट पेष्ट्रि तयार गर्ने, मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • अण्डालाई मिक्सचरमा राखी मिक्सचर अन गरेको । • चालेको पिठो राखी इलाष्टिक नहुने गरी फोल्डिंग मेथड बाट मिक्स गरेको । • स्विट पेष्ट्रि अर्डर अनुसार भएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	स्विट पेष्ट्रि <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ५००ग्राम • अण्डा- २ वटा • बटर - १०० ग्राम • चिनी- १०० ग्राम • क्रिमी- १०० ग्राम

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

डो मिक्सचर मेशिन, स्टोरिंग ट्रे ,स्केपर

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 ।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १३ Plain Cookies तयार गर्ने। Prepare Plain Cookies****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. Powder Sugar र Margarine लाई मिक्स गरेर क्रिम बनाउने। ७. त्यसपछि अण्डा राखेर एउटै डिरेक्सनमा फिट्ने। ८. मैदा र बेकिङ पाउडर राखेर डो तयार गर्ने। ९. डो मा क्रोका पाउडर थपेर मजाले माड्ने। १०. डो लाई सिलिन्डर आकारमा रोल गरेर फ्रिजमा १/२ घण्टा सम्म राख्ने। ११. पातलो स्लाईस काटेर १५०-१८० डिग्रि तापक्रम भएको ओभनमा ३० मिनेटसम्म बेक गर्ने। १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): Plain cookies तयार गर्ने Prepare Plain Cookies	कुकिज (Plain Cookies): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • Flour- 350 gm • Cocoa Powder-50 gm • Powder Sugar – 175 gm • Butter/Margarine- 250 gm • Egg – 1 nos. • Baking Powder

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको –याक ब्रेड नाईफ, 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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १४ Chocolate Cookies तयार गर्ने। Prepare Chocolate Cookies****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. Powder Sugar र Margarine लाई मिक्स गरेर क्रिम बनाउने। ७. त्यसपछि अण्डा राखेर एउटै डिरेक्सनमा फिट्ने। ८. मैदा र बेकिङ पाउडर राखेर डो तयार गर्ने। ९. डो मा क्रोका पाउडर थपेर मजाले माड्ने। १०. डो लाई सिलिन्डर आकारमा रोल गरेर फ्रिजमा १/२ घण्टा सम्म राख्ने। ११. पातलो स्लाईस काटेर १५०-१८० डिग्रि तापक्रम भएको ओभनमा ३० मिनेटसम्म बेक गर्ने। १२. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): Chocolate cookies तयार गर्ने Prepare Chocolate Cookies	चोकलेट कुकिज (Chocolate Cookies): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • Flour- 350 gm • Cocoa Powder-50 gm • Powder Sugar – 175 gm • Butter/Margarine- 250 gm • Egg – 1 nos. • Baking Powder

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको –याक ब्रेड नाईफ, 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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १५ Marble Cookies तयार गर्ने । Prepare Marble Cookies****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. Powder Sugar र Margarine लाई मिक्स गरेर क्रिम बनाउने । ७. त्यसपछि अण्डा राखेर एउटै डिरेक्सनमा फिट्ने । ८. मैदा र बेकिङ पाउडर राखेर डो तयार गर्ने । ९. डो लाई २ ३०० ग्राम र ३५० ग्रामको २ भागमा बाँड्ने । १०. ३०० ग्राम डो मा कोका पाउडर थपेर मजाले माड्ने र चोकलेट डो तयार गर्ने । ११. दुबै डो लाई सिलिन्डर आकारमा रोल गरेर र टांस्ने र पुन मजाले रोल गर्ने । १२. रोल गरेको डोलाई १/२ घण्टा फ्रिजमा राख्ने । १३. पातलो स्लाईस काटेर १५०-१८० डिग्रि तापक्रम भएको ओभनमा ३० मिनेटसम्म बेक गर्ने । १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १६. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): Marble cookies तयार गर्ने Prepare Marble Cookies	मार्बल कुकिज (Marble Cookies): <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • मिश्रण विधि • अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू • बनाउने विधि अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • Flour- 700 gm • Cocoa Powder-50 gm • Powder Sugar – 350 gm • Butter/Margarine- 500 gm • Egg – 1 nos. • Baking Powder – 15 gm

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको –याक ब्रेड नाईफ, 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 ।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १६ स्पन्ज केक बेस (सेतो=कालो) तयार गर्ने. Prepare Sponge cakes (BW)****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. अण्डा लाई फुटाएर एउटा मिक्सचर मेशिन बलमा राख्ने। ७. चिनी राखेर हूईष्कले ५ गुणा उठाउने गरी फिटने। ८. सेतो स्पन्ज बनाउनका लागि मैदा पिठो र चकलेट(कालो) बनाउनका लागि मैदा/कोकोवा पाउडर एकै साथ राखेर चाल्ने। ९. चालेको पिठो वा दुबै पाउडर लाई फिटेर उठाएको अण्डाको (फोमी) मिक्सचरमा विस्तारै हाल्दै हातले फोल्डिंग मेथडबाट डल्ला नरहने गरी मिक्स गर्ने। १०. तलबाट पेपर लगाएको ट्रे वा केक मोल्ड वा केक रींग मा भर्ने र सम्म लेवल मिलाउने। ११. २००° मा तातीरहेको ओभनमा करिब २०—२२ मिनेट सम्म बेक गर्ने। १२. ओभनबाट निकाल्ने। 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): स्पन्ज केक बेस (सेतो/कालो) तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिनी राखेर हूईष्कले ५ गुणा उठाउने गरी फिटको • २००° मा तातीरहेको ओभनमा करिब २०—२२ मिनेट सम्म बेक गरेको • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>स्पन्ज केक बेस</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा २वटा • चिनी २००ग्राम • मैदा २००ग्राम • कोकोवा पाउडर १ग्राम • चकलेट(कालो) २००ग्राम

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

जाली, वायर हूईष्क, , मिक्सिंग बाउल, मिक्सचर मेशिन सेट, बेकिंग ट्रे, , बेकिंग ओभन चिस्याउने —याक

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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १७ एप्पल पाई बनाउने Prepare Apple Pie**

समय (Duration): सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलमा राख्ने। ७. स्याउलाई पखाल्ने, ताछ्ने, भित्रको दाना निकालेर सफा गर्ने। ८. स्याउलाई पातलो एकैनासको स्लाईस गर्ने र थोरै बटरमा सोते गर्ने,र सफा टेवलमा सेलाउने। ९. सेलाएको एप्पलमा, केलाएर धोएर भिजाएको किसमिस, ब्रेड क्राम्ब, दाल्चीनीको धुलो, नरम बटर, चिनी, राखी पाईको भर्ने मिक्सचर तयार गर्ने। १०.स्विट पेष्ट डो लाई बेलेर पातलो १.५मि.मि. गराउने। ११.बेलेको डो लाई तेल ग्रीज गरेको पाई मोल्डमा लगाएर सेट गर्ने। १२.त्यस भित्र स्याउको मिक्सचर भर्ने र माथीबाट अर्को पातलो गरी बेलेको डो ले कभर गरेर सिल गर्ने र बढि भएको डो लाई सफा हुने गरी काटेर छाँट्ने। १३.माथीबाट अण्डा पलिस गरेर कांटाले घोपेर भित्रको वाफ बाहिर निकल्ने बनाउने। १४.पाईलाई २००० मा ओभनमा २५ मिनेट पकाउने। १५. गोल्डेन ब्राउन कलर भएपछि ओभनबाट निकाल्ने १६.चिलरमा चिस्याउने र करिब १०० ग्राम बराबरको पिसमा काट्ने। १७.तयारी एप्पल पाई लाई सर्भ गर्ने। १८.कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १९.उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। २०.कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): एप्पल पाई बनाउने Prepare Apple pie</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्विट पेष्ट डो लाई बेलेर पातलो १.५मि.मि. गराएको। • पाईलाई २००० मा तातीरहेको ओभनमा २५ मिनेट पकाएको। • चिलरमा चिस्याउने र करिब १०० ग्राम बराबरको पिसमा काटेको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>रोष्ट चिकेन (Roast):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा ५००ग्राम • स्याउ १००ग्राम • किसमिस, १००ग्राम • ब्रेड क्राम्ब, १००ग्राम • दाल्चीनीको धुलो, ५०ग्राम • बटर, २००ग्राम • चिनी, ५००ग्राम • अण्डा ८-१०वटा

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

डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, मोल्ड,बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको —याक ब्रेड नाईफ, fry pan, ब्रस।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १८ चकलेट Mousse तयार गर्ने। Prepare chocolate mousse****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. पाउडर जिलेटिन लाई चिसो पानीमा ढड्याएर न्यानो ठाउँमा राखेर पगाल्ने। ७. क्रिम लाई फीटेर बाक्लो बनाएर चिसोमा राख्ने। ८. अण्डालाई सेतो र पहिलो भाग भिन्दा भिन्दै मिक्सींग बलमा राख्ने। ९. अण्डा पहिलोको भाग र आधा चिनी राखेर हुईसले फीटेर स्मुथ र टल्कने गरी उठाउने। १०. उठेको पहिलो भाग अण्डामा पगालेको जिलेटिन र पगालेको चकलेट पनि मिसाएर राख्ने। ११. सेतो भाग लाई पनि बांकी चिनी राखेर फीटेर क्रिमी खालको म्यारिग तयार गर्ने। १२. म्यारिग लाई लगेर पहिलो भागमा बनाएको चकलेट मिक्सचरमा मिलाउने। १३. फीटेको क्रिमलाई पनि विस्तारै चकलेटको मिक्सचरमा हातले फोल्डींग मेथडबाट मिलाउने। १४. भांडोमा मौसजलाई भर्ने र चिसोमा ३^०को चिसो फ्रीजमा ३ -४ घण्टा जमाउने। १५. सर्भिस गर्ने डिसमा मौसजलाई सेट गर्ने र क्रिम ड्रप फलफुलका टुक्राले र गुलियो सस ले सजाउने। १६. तयारी चकलेटलाई सर्भ गर्ने। १७. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १८. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १९. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): चकलेट Mousse तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाउडर जिलेटिन लाई चिसो पानीमा ढड्याएर न्यानो ठाउँमा राखिएको। • भांडोमा मुसलाई भरि चिसोमा ३ डिग्रि सेल्सियसको चिसो फ्रीजमा ३ -४ घण्टा जमाएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>चकलेट Mousse</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • जिलेटिन ५००ग्राम • क्रिम २०० ग्राम • अण्डा २वटा • चिनी ५०० ग्राम • फलफुल २०० ग्राम

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

डो मिक्सचर मेशिन, वायर हूईष्क, मिक्सिंग बाउल, प्लाष्टिक स्क्रेपर, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग —याक।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: १९ लेमन टाट तयार गर्ने Products Prepare Lemon Tarts****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. एउटा मिक्सी बलमा चिनी, अण्डा, दूध, मैदा, सेन्स र एल्लो कलर राखेर फिट्ने। ७. फ्रेस क्रिम राखी मिक्स गर्ने। ८. कागतीको झुरा र जुस राखेर मिक्स गर्ने। ९. स्वीट पेष्टलाई बेल्नाले बेलेर १.५ मि.मि.को मोटाईमा गोलाकार बनाउने। १०. बेलको स्वीट पेष्टलाई तेल ग्रीज गरेको पाई मोल्डमा सेट गर्ने र बढि भएको डोलाई सम्म मिलाएर काटने। ११. स्वीट पेष्टको बेसमा मिक्सचरलाई भर्ने। १२. १९०°C मा तातेको ओभनमा करिब २५-३० मिनेट सम्म राखेर पकाउने। १३. ओभनबाट निकालले र सेलाउन दिने १४. चिस्याएर लेमान टाट ९० देखि १०० ग्राम को पिस काट्ने। १५. तयारी लेमान टाटलाई सर्भ गर्ने। १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): लेमन टाट तयार गन</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • लेमन एल्लो कलर भएको। • लेमनको स्वाद भएको। • ९० देखि १०० ग्राम को पिस भएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>लेमन टाट</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिनी - २००ग्राम • अण्डा - २वटा • दूध १/२ लि. • मैदा २००ग्राम • सेन्स • एल्लो कलर १ग्राम • क्रिम २ ग्राम • कागती १५-२०वटा • तेल २ग्राम • जुस २००मि.ली.

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

डो मिक्सचर मेशिन, स्टोरिंग ट्रे, स्क्रेपर पाई मोल्ड, चक्रु, मिक्सींग बल हुईष्क

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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: २० क्रिम क्यारमेल तयार गर्ने . Prepare cream caramel****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. अण्डा लाई तोडेर एउटा मिक्सींग बलमा राखेर र चिनी राखेर ह्विस्कले बिट गर्ने। ७. फिटेको अण्डा मा दुधलाई राखेर फिज नआउनेगरी विस्तारै घोलने र एसेन्स र कलर मिसाउने। ८. घोललाई जालिले छात्र्ने। ९. सस प्यानमा चिनीलाई पगाल्ने र खैरो कलर भएपछी क्यारमलाईज गर्ने। १०. क्यारमेल सुगरलाई पकाउने मोल्डको पिधमा पातलो गरी सेट गर्ने। ११. क्यारमेल चिनी सेट गरको मोल्डमा अण्डा दुध चिनी को तयारी घोल ले भर्ने। १२. १९०° मा तातेको ओभनमा ४०—४५ मिनेट वा मिक्सचर सेट नहुंदा सम्म स्टीम हिटमा पकाउने। १३. तयारी क्रिम क्यारमेललाई सेलाउने। १४. सानो पातलो चक्रुले स्केप गरेर डिमोल्ड गर्ने १५. सर्भिस डिसमा सेट गरेर ह्विड क्रिम, फलफुलको पिसहरू ले र क्यारमेल ससले सजाएर डेजर्ट को रूपमा सर्भ गर्ने १६. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १७. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने। १८. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने। 	<p>अवस्था (Condition):</p> <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): क्रिम क्यारमेल तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिनीलाई पगालि खैरो कलर भएपछी क्यारमलाईज गरेको। • १९०° मा तातेको ओभनमा ४०—४५ मिनेट पकाएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>क्रिम क्यारमेल</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा २वटा • चिनी ५००ग्राम • दुध १लि. • फलफुल २००ग्राम

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

जाली, वायर हर्डिष्क, मिक्सिंग बाउल, क्यारमेल मोल्ड, ओभन।

सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: २१ गुलाब जामुन तयार गर्ने. Prepare Gulab Jammon****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. मनतातो पानी र चिनी मिसाएर करिब ३०मिनेट पकाउने । ७. मिक्सींग बलमा दुध, मैदा, बेकिंग पाउडर, खुवा, पनिर, सुकमेलको धुलो, घ्यु, राखि माड्ने । ८. फ्रेस दुध राखी मुखेर स्मुथ, चमक दार वास्ना दार डो तयार गर्ने । ९. कडाईमा तेललाई १५०° को तापक्रममा तताउने । १०. डो लाई सानो सानो पिस १० ग्राममा काट्ने र एकै नासको गोला बनाउने । ११. तातेको तेलमा राखि खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने । १२. चिनीको चस्नी मा डुबाउने । १३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १५. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): गुलाब जामुन तयार गर्ने.	गुलाब जामुन <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा अवयवहरू बनाउने तरिका पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> चिनी- ५००ग्राम दुध -१लि. मैदा -२००ग्राम बेकिंग पाउडर,- १ग्राम खुवा- १००ग्राम पनिर- १००ग्राम सुकमेलको धुलो- १ग्राम घ्यु १००ग्राम पानी २००मि.लि.

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

मिक्सींग बल, कडाई(डिप फ्रायर), ट्रे सर्भिस बल.

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 ।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: २२ खिर तयार गर्ने. (Prepare Rice Pudding)****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक 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. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. एउटा बाक्लो पिंघ भएको प्यानमा दुधलाई उम्लने। ७. ताईचिन चामललाई घ्युमा मोलेर राख्ने। ८. उम्लेको दुधमा घ्युमा मोलेको ताईचिन चामललाई राखेर पन्युले चलाउँदै चलाउँदै ३० मिनेट पकाउने। ९. खिर बाक्लो भएपछि काटेको नट्स, मरिच, चिनी राखेर पन्युले चलाउँदै पकाउने। १०. तयारी खिरलाई एउटा सर्भिस डिसमा लगाएर माथीबाट नट्स र चेरी ले टपिंग गरेर 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 • मेनु • चेकलिष्ट <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): खिर तयार गर्ने</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ताईचिन चामललाई घ्यु मोलेर राखेको। • उम्लेको दुधमा घ्युमा मोलेको ताईचिन चामललाई राखेर पन्युले चलाउँदै चलाउँदै ३० मिनेट पकाएको। • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको। 	<p>खिर</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>अवयव (Ingredients):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ताईचिन चामल २००ग्राम • घ्यु- १ग्राम • दुध- १ लि. • नट्स १००ग्राम • मरिच, ३ ग्राम • चिनी १०० ग्राम

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

कुकिंग पट, काठको दाबिलो, चक्कु, स्टिल प्लेट, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस

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।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: २३ जिलेबी / जेरी तयार गर्ने. Products Prepare Jerry****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. मैदालाई जालिले चाल्ने । ७. तातोपानीमा चिनी राखि पकाएर चास्नि तयार गर्ने । ८. मानतातो पानीमा लस्सा निकालि लेदो बनाई ३ - ४ घण्टा सम्म गुम्साएर भाँडामा राख्ने । ९. अमिलीएको पिठोलाई फेरी थारै मैदा राखेर अझै लस्सा निकालेर लरररर परेको मिक्सचर तयार गर्ने । १०. पाईपिंग ब्यागमा नोजल बनाउने । ११. मिक्सचरलाई पाईपिंग ब्यागमा भर्ने । १२. कराईमा १७०°C तातेको तेल वा घ्यू मा भरेको पाईपिंगको मिक्सचरलाई जिलेबीको आकारमा झारि गोल्डेन ब्राउन कलर र क्रिष्पि हुने गरी पकाउने । १३. पाकेको जिलेबीलाई निकालेर चास्नीमा करिब १५-२०मिनेट डुबाउने । १४. तयारी जिलेबीलाई सर्भिस डिसमा लगाए सर्भ गर्ने । १५. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने । १६. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १७. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> • किचेन • मेनु • चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): जिलेबी=जेरी तयार गर्ने मानक (Standard): <ul style="list-style-type: none"> • गोल्डेन ब्राउन कलर • भएको । • भित्र बाक्लो खालको चास्नी भएको । • बाहिर क्रिष्पि हुने गरी पकाएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । 	जिलेबी=जेरी <ul style="list-style-type: none"> • अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> • चिनी- ५०० ग्राम • मैदा -३००ग्राम • पानी- १ली.

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

डिप फ्राएर(कडाई), स्टिल बाटा, पाईपिंग ब्याग, स्टिल प्लेट, सर्भिस डिस ।

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 ।

Sub Module: ७.८ बेकरिका परिकारहरू Bakery Products**Task: २४ फ्रुट सलाद तयार गर्ने। Products Prepare Fruit Salad****समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ३.० घण्टा = ३.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
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. स्याउ, केरा, सुन्तला, मौसम, मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रबेरी, किवी, पाईनापललाई सफापानीले धुने । ७. ताछ्नु पर्ने फलफुलाई ताछ्ने र सबै फलफुलाई एकैनासको टुक्रा पार्ने । ८. एउटा सर्भिस गर्ने डिसमा कलर कम्बिनेशन हुने गरी सेट गर्ने । ९. माथीबाट स्ट्रबेरी, किवी, अंगुर, चेरीले टपिंग गर्ने १०. सुगर सिरपले माथीबाट सबै फलफुलाई भिजाउने । ११. पुदिनाको मुन्टाले वा आईसक्रिमको स्कुपले गर्निश गरेर डेजर्टको रूपमा वा ब्रेक फाष्टको रूपमा 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 ।	अवस्था (Condition): <ul style="list-style-type: none"> किचेन मेनु चेकलिष्ट निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रुट सलाद तयार गर्ने	फ्रुट सलाद <ul style="list-style-type: none"> अवधारणा अवयवहरू बनाउने तरिका पूर्व सावधानी अवयव (Ingredients): <ul style="list-style-type: none"> स्याउ -१००ग्राम केरा-१००ग्राम सुन्तला-१००ग्राम मौसम-१००ग्राम मेवा-१००ग्राम खर्बुजा-१००ग्राम तर्बुजा-१००ग्राम स्ट्रबेरी-१००ग्राम किवी-१००ग्राम पाईनापल-१००ग्राम अंगुर-१००ग्राम चेरी-१००ग्राम सुगर सिरप २००मि.लि. पुदिना- ८-१०वटा वा आईसक्रिमको स्कुप ५-६ वटा

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

कटिंग बोर्ड, चक्कु, पिल्लर, बाटा, बस्केट ।

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 ।

सब मोड्युल ७:९-Hot and Cold Beverage तातो तथा चिसो पेय पदार्थ

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 गर्न, कफि तयार गर्न, लस्सी तयार गर्न र फ्रुट जुस तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

कार्यहरू:

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. तात्तातो 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 गार्निश गरी सभर्भ 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">• सभर्भ गरिएको ग्लास सफा भएको• क्रिम रङ्ग भएको।• सभर्भ 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, गेडा, डाँठ हटाएर काट्ने।७. जुसरमा राखि जुस निकाल्ने।८. एउटा सफा ग्लासमा खन्याउने।९. आवश्यकता अनुसार गार्निश गरी सभ्र 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 (KOT)• ग्राहकको आवश्यकता <p>निर्दिष्ट कार्य (Task): फ्रुट जुस तयार गर्ने।</p> <p>मानक (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none">• सभ्र गरिएको कप वा ग्लास सफा भएको• फलफुल ताजा, सफा प्रयोग गरिएको।• फलफुलका गेडाहरू नपिसिएको र फलको प्रकृति नाँस नभएको।• जुसमा फलफुल र फलफुलका गेडा साथै डाँठपात जस्तो पदार्थ नभेटिएको।• सर्भिङ्ग 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, चपिङ्ग 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।

खण्ड ख
Part II

खण्ड ख - मोड्युल १: प्रयोगात्मक गणित
Part II - Module 1: Applied Mathematics

खण्ड ख मोड्युल १: प्रयोगात्मक गणित Applied Mathematics

विवरण (Description): यस मोड्युलमा प्रयोगात्मक गणितका आधारभूत विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन्।

मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरू सामान्य जोड, घटाउ, गुणा, भाग गर्ने; गोलाकार, बर्गाकार, आयताकार त्रिभुजाकार, सिलिन्डर जस्तो वस्तुहरूको सतहको क्षेत्रफल र आयतन निकाल्न; सामान्य त्रिकोणमिति; इकाई परिवर्तन; एकिक नियम; कच्चा पदार्थ, समय, कामदार, र खेर जाने वस्तु (Wastage) को लागत इष्टिमेट गर्ने; र नाफा/नोक्सान हिसाव गर्न सक्षम हुनेछन्।

विषयवस्तु

१. सामान्य हिसाव गर्ने: (जोड, घटाउ, गुणा, भाग गर्ने)
२. त्रिकोणमिति (Trigonometry) नाप्ने: (कोण, वृत्त, व्यास, अर्धव्यास)
३. इकाई परिवर्तन गर्ने: (FPS बाट MKS र MKS बाट FPS)
४. एकिक नियम (Unitary Method) हिसाव गर्ने।
५. क्षेत्रफल निकाल्ने:
 - वृत्त (Circle)
 - बर्ग (Square)
 - आयत (Rectangle)
 - त्रिभुज (Triangle)
 - समलम्ब (Trapezoid)
 - बहुभुज (Polygon)
 - सर्कुलर रिङ (Circular Ring)
 - स्क्वायर पाइप (Square Pipe)
 - रेक्टांगुलर पाइप (Rectangular Pipe)
६. आयतन निकाल्ने:
 - बर्गाकार प्रिजम (Square base Prism)
 - त्रिभुजाकार (Triangular base Prism)
 - सिलिन्डर (Cylindrical base Prism)
 - सर्कुलर पाइप (Circular Pipe)
 - स्क्वायर पाइप (Square Pipe)
 - रेक्टांगुलर पाइप (Rectangular Pipe)
७. Weight निकाल्ने :
८. अनुमानित तथा लागत निर्धारण गर्ने।
 - कच्चा पदार्थको इष्टिमेट गर्ने।
 - खेर जाने वस्तु (Wastage) को इष्टिमेट गर्ने।
 - कामदार तथा कच्चा सामग्रीको लागत तयार गर्ने।
 - प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष तथा ओभरहेड लागत तयार गर्ने।
 - समयको इष्टिमेट गर्ने।
 - लागत मुल्यको इष्टिमेट गर्ने।
९. नाफा नोक्सान हिसाव गर्ने।

समय (Duration): ३२ घण्टा

खण्ड ख - मोड्युल २
सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सीपहरू
Communication and Employability Skills

खण्ड ख मोड्युल २: सञ्चार तथा जीवनोपयोगी सीप Communication and Employability Skills

विवरण (Description): यस मोड्युलमा अंग्रेजी तथा नेपाली भाषामा आफ्नो पेशासँग सम्बन्धित विषयवस्तु प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत विषयवस्तु र जीवनोपयोगी सीपहरू (रोजगारमुखी सीपहरू) समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले अंग्रेजी, नेपालीमा सञ्चार गर्न तथा अन्य जीवनोपयोगी सीपहरू बारे व्याख्या गर्न र प्रयोग गर्न सक्षम हुनेछन्।
विषयवस्तु: १. English Communication २. नेपाली सञ्चार ३. जिवनोपयोगी सीपहरू (Employability Skills)
समय (Duration): सैद्धान्तिक २९ घण्टा + व्यावहारिक ६६ घण्टा = ९५ घण्टा

विषयवस्तु	समय		
	सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
Part I: English Communication	17 hrs	38 hrs	55 hrs
A. Communicative functions/ Conversation skills	4 hrs	12 hrs	16 hrs
1) Everyday functions <ul style="list-style-type: none"> • Greetings • Welcoming • Introductions • Thanking • Excuses/apologizing/forgiving 	1 hr	3 hrs	4 hrs
2) Everyday Activities <ul style="list-style-type: none"> • Asking about activity • Asking about trouble/problems • Asking about health status • Telling not to interrupt/disturb • Showing enthusiasm 	1 hr	3 hrs	4 hrs
3) Requests and offers <ul style="list-style-type: none"> • Making requests • Offers <ul style="list-style-type: none"> ○ Offering ○ Accepting ○ Declining • Excuses <ul style="list-style-type: none"> ○ Asking to be excused ○ Excusing • Permission <ul style="list-style-type: none"> ○ Asking for permission ○ Giving permission • Congratulations • Encouraging/discouraging • Sympathy • Condolence 	1 hr	3 hrs	4 hrs
4) Expressing <ul style="list-style-type: none"> • Likes/dislikes • Interest/Enjoyment • Satisfactions/dissatisfactions • Hopes/wishes • Advice/suggestions/recommendations • Prohibitions 	1 hr	3 hrs	4 hrs

B. Writing skills	6 hrs	10 hrs	16 hrs
1) Technical terms (Common technical terms)	1 hr	1 hr	2 hrs
2) Paragraphs	1 hr	1 hr	2 hrs
3) Writing letters <ul style="list-style-type: none"> • Personal/social letters • Resume/bio-data • Applications letters • Business letters 	1 hr	3 hrs	4 hrs
4) Writing work reports	1 hr	3 hrs	4 hrs
5) Writing Instructions	1 hr	1 hr	2 hrs
6) Writing dialogues	1 hr	1 hr	2 hrs
C. Writing skills	6 hrs	13 hrs	19 hrs
7) Technical terms (Common technical terms)	1 hr	1 hr	2 hrs
8) Paragraphs	1 hr	1 hr	2 hrs
9) Writing letters <ul style="list-style-type: none"> • Personal/social letters • Resume/bio-data • Applications letters • Business letters 	1 hr	3 hrs	4 hrs
10) Writing work report	1 hr	3 hrs	4 hrs
11) Writing Instructions	1 hr	1 hr	2 hrs
12) Writing dialogues	1 hr	1 hr	2 hrs
D. Email and internet skills <ul style="list-style-type: none"> • Search website • Make email ID • Compose mail • Send /receive mail • Attach files • Download files 	1 hr	3 hrs	4 hrs
Part II: नेपाली सञ्चार	६ घण्टा	१० घण्टा	१६ घण्टा
१. प्राविधिक शब्दहरू	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
२. बोध अभिव्यक्ति	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
३. अनुच्छेद लेखन	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
४. पत्र लेखन: <ul style="list-style-type: none"> क. व्यापारिक पत्र ख. निवेदन पत्र ग. व्यक्तिगत विवरण (वायोडाटा) लेखन 	१ घण्टा	३ घण्टा	४ घण्टा
५. निबन्ध लेखन	१ घण्टा	१ घण्टा	२ घण्टा
६. कार्य प्रतिवेदन लेखन	१ घण्टा	२ घण्टा	३ घण्टा
७. भौचर लेखन		१ घण्टा	१ घण्टा
Part III: Life/Soft Skills (Employability Skills)	6 hr	18 hrs	24 hrs
1) Motivation <ul style="list-style-type: none"> • Self motivation • Features (honesty, enthusiasm, dedication and productiveness) of self motivation 	1 hr	3 hrs	4 hrs
2) Stress Management <ul style="list-style-type: none"> • Define stress; • Identify causes and consequences of stress; • Describe stress management technique 	1 hr	3 hrs	4 hrs

3) Decision Making to solve problem <ul style="list-style-type: none"> • Decision making and problem solving; • State steps of problem solving; • Steps of decision making process 	1 hr	3 hrs	4 hrs
4) Creativity <ul style="list-style-type: none"> • Meaning of creativity; • Purpose of creativity; • Technique to improve creative thinking skills. 	1 hr	3 hrs	4 hrs
5) Time Management <ul style="list-style-type: none"> • Definition of time management; • Time wasters; • Effective time management strategic 	1 hr	3 hrs	4 hrs
6) Team Work <ul style="list-style-type: none"> • Definition of team work • Purpose of team work • Characteristic of champion team • Interpersonal relationship 	1 hr	3 hrs	4 hrs

खण्ड ख - मूड्युल ३
लैगल सडानता तथा सामाजल सडानेसलकरण
Gender Equity and Social Inclusion

खण्ड ख मोड्युल ३: लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण Gender Equity and Social Inclusion

विवरण (Description): यस मोड्युलमा लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण (लैससास) का अवधारणाहरू, लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरण, लैससास आधारित हिंसा र कार्यस्थलमा हुने लैससास आधारित दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत विषयवस्तु र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
मोड्युल परिणाम (Module Outcome): यस मोड्युल पूरा भएपछि प्रशिक्षार्थीहरूले लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण (लैससास) का अवधारणाहरू, लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरण, लैससास आधारित हिंसा र कार्यस्थलमा हुने लैससास आधारित दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक पर्ने आधारभूत विषयवस्तु र सीपहरू बारे व्याख्या गर्न र प्रयोग गर्न सक्षम हुनेछन्।
कार्यभार: <ol style="list-style-type: none"> १. लैससासका अवधारणालाई बुझ्ने २. टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास मुलप्रवाहीकरण बारे बुझ्ने ३. कार्यस्थलमा हुने लैंगिक दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने कार्यविधिबारे बुझ्ने
समय (Duration): सैद्धान्तिक ६.० घण्टा + व्यावहारिक १०.० घण्टा = १६.० घण्टा

विषयवस्तु	समय		
	सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
लैससासका अवधारणाहरू प्रति परिचित हुनु १. लैससासका अवधारणाहरू बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> • लिंग र लैंगिक • लैंगिक कार्य र विद्यमान सामाजिक प्रणालीमा कार्य विभाजन • लैंगिक समानता/समता • विद्यमान सामाजिक प्रणालीमा सामाजिक बहिष्करण/समावेशिकरणको अवस्था 	१.० घण्टा	२.५ घण्टा	३.५ घण्टा
लैससास मैत्री तालिम र कार्य गर्ने वातावरण प्रति परिचित हुनु २. टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास मैत्री काम गर्ने वातावरण बारे बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> • टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास सम्बन्धी स्थापित मान्यता वा रुढीग्रस्त धारणा 	०.५ घण्टा	१.० घण्टा	१.५ घण्टा
कार्यस्थलमा हुने लैंगिक दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने तरिका बारे परिचित हुनु ३. कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुर्व्यवहार बारे बुझ्नु <ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न किसिमका लैससासमा आधारित दुर्व्यवहार (मौखिक, हाउभाउ, शारिरीक, अश्लिल साहित्य वा लिखित र चित्रका प्रकार, मानसिक/भावनात्मक) 	१.० घण्टा	०.५ घण्टा	१.५ घण्टा
४. कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुर्व्यवहारलाई रोक्ने तरिका (ज्यालादारी रोजगारी र स्वरोजगारी) <ul style="list-style-type: none"> • ज्यालादारी काम वा स्वरोजगारमा हुने लैससासमा आधारित दुर्व्यवहार प्रति सजग हुने • यौन दुर्व्यवहार बढि हुने क्षेत्रहरू प्रति सजग हुने • आफ्नो पदको काम र जिम्मेवारीको बारे छर्लंग हुने • व्यवस्थापन वा वरिष्ठ सहकर्मीहरूसंग विश्वास कायम गर्ने • संस्था/कम्पनीको कर्मचारी नीति बारे सजग हुने 	१.० घण्टा	१.० घण्टा	२.० घण्टा

<ul style="list-style-type: none"> गोप्यनियताको उजुरी गर्ने र परामर्श सहयोग लिने विधिहरू बारे सजग हुने 			
<p>५. देशिक रोजगारी र महिलाहरूका सवालहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> अवस्था/आवश्यकताहरूको बारे सचेत हुने विदेशमा नेपाली महिला कामदारहरू विरुद्ध हुने दुर्व्यवहार बारे सचेत हुने महिलाहरू/पुरुषहरू विदेशमा काम गर्दा हुने सवालहरू बारे सचेत हुने सरकारले विदेशमा जाने महिलाहरूका लागि गरेका प्रयासहरू बारे सचेत हुने 	१.५ घण्टा	४.० घण्टा	५.५ घण्टा
<p>६. लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानून</p> <ul style="list-style-type: none"> लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानून बारे बुझ्ने 	१.० घण्टा	१.० घण्टा	२.० घण्टा

खण्ड ख मॉड्युल ४
उद्यमशिलता विकास
Entrepreneurship Development

खण्ड ख मोड्युल ४: 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 व्यावसायिक 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 अवस्थाको 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 व्यावसायिक अवस्थाको मूल्याङ्कन (SWOT) र सम्भावित व्यवसायको छनोट प्रकृया जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरू

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

औद्योगिक व्यवसाय ऐन, स्वमूल्याङ्कन फाराम, व्यावसायिक 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>घ. बस्तु वा सेवा पहिचान गर्ने।</p> <p>ङ. व्यवसाय सञ्चालन हुने स्थान र वितरणको माध्यम निर्धारण गर्ने।</p> <p>च. लक्षित ग्राहक पहिचान गर्ने।</p> <p>छ. प्रतिस्पर्धि विश्लेषण गर्ने।</p> <p>ज. बजार हिस्सा आंकलन गर्ने।</p> <p>झ. उत्पादन तथा विक्रिको लक्ष्य निर्धारण गर्ने।</p> <p>ञ. विक्रि तरिका र प्रवर्धनका 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 सँगठनात्मक 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 छनोट गरिएको।बजारिकरण योजना समावेश गरिएको।उत्पादन योजना समावेश गरिएको।व्यवसायको सँगठनात्मक 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">परिचयव्यावसायिक योजनामा समावेश गरिनुपर्ने विवरणहरूध्येय, उद्देश्यको परिभाषा, र लेखन प्रक्रिया <p>बजार र बजारीकरण:</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा र महत्वलक्षित वर्गको परिभाषा र पहिचान प्रकृयाप्रतिस्पर्धि पहिचान प्रकृयाबजार हिस्सा आंकलन प्रकृयाउत्पादन तथा विक्रि लक्ष्य निर्धारण प्रकृयाबजार रणनीति <p>उत्पादन योजना:</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा र आवश्यकताउत्पादन योजना निर्माण प्रकृया,स्थिर सम्पत्तिको हास कट्टी प्रकृया <p>सँगठना र व्यवस्थापन:</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा र आवश्यकताशिर्षभार खर्च निर्धारण प्रकृयासँगठनात्मक र व्यवस्थापन योजना निर्माण प्रकृया <p>वित्तीय योजना:</p> <ul style="list-style-type: none">अवधारणा र आवश्यकतावित्तीय योजना निर्माण प्रकृयावित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया

<p>ग. वित्त जुटाउने रणनीति र ऋण प्राप्ति प्रकृया निर्धारण गर्ने ।</p> <p>घ. पारविन्दु विश्लेषण गर्ने ।</p> <p>ङ. उत्पादित वस्तु वा सेवाको मुल्य निर्धारण रणनीति उल्लेख गर्ने ।</p> <p>च. प्रतिवेदन तयार गर्ने ।</p> <p>९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>		<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):

परियोजना कार्य
Project Work

खण्ड ग: परियोजना Project Work

<p>विवरण (Description): यस परियोजना कार्यमा बिभिन्न कुजिनका 3 courses menu तयार गर्ने कार्यहरू समावेश गरिएका छन्।</p>
<p>परिणाम (Outcome): यस परियोजना सम्पन्न गरे पछि प्रशिक्षार्थीहरू Appetizer, Main course र Dessert बनाउन सक्षम हुनेछन्।</p>
<p>Project Work No. 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cream of vegetable soup, ● Stroganoff with steamed aromatic rice, sautéed vegetables ● Cream Caramel
<p>Project Work No 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cream of tomato soup ● Herbs marinated grilled fish with lemon butter sauce ● Sauté potatoes with vegetables ● Chocolate mousse
<p>Project Work No. 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chicken broth ● Tenderloin steak with pepper sauce polenta ● Macedoine of vegetable ● Cheese cake
<p>Project Work No. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Greek salad ● Chicken a 'la king with herbs rice ● Panna Cota
<p>Project Work No. 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Waldorf salad ● Grilled pork chop with Robert sauce ● Garlic mashed potato ● Glazed vegetables ● Crepe suzette
<p>Project Work No. 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Consommé Celestine ● Chicken enchilada ● Stuffed tomatoes with spinach and cheese ● Apple pie
<p>Project Work No. 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vegetable Crudités with thousand island sauce ● Fish Meuniere with layonnaise potato ● Chocolate Eclairs
<p>Project Work No. 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mulligatawny soup ● Chana masala with plain rice and chapatti ● Kheer
<p>Project Work No. 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tamatar ka shorba ● Chicken korma with tawa paratha and cucumber salad ● Sewai kheer
<p>Project Work No. 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Paya ka shorba ● Mutton rogan josh with peas pulao, veg jalfrezi and dum aloo ● Gajar ka haluwa
<p>Project Work No. 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kwati ko jhol ● Rice ● Simiko dal ● Veg curry ● Lokal kukhura ko masu ● Sag ● Mulako achar

<ul style="list-style-type: none"> • Golbhedako achar • Gunduk ko achar • Yomari
<p>Project Work No. 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aloo tama bodi ko jhol • Sisno ko jhol • Tareko Kolako Machha • Jogi Bhat • Chamsur Palungo saag • Karela ko Achar • Sikarni
<p>Project Work No. 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spring rolls • Fried wonton • Chicken chilly • Chips chilly • Dragon chicken • Kampau chicken • Spicy crispy mushroom
<p>Project Work No. 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mo:Mo • Momo ko Chutney • Sukuti Sadheko • Chicken Sadheko
<p>Project Work No. 15</p> <ul style="list-style-type: none"> • सेल रोटि तयार गर्ने । • ग्रेन सलाद तयार गर्ने । • क्वाटिको झोल तयार गर्ने । • जोगि भात तयार गर्ने ।
<p>Project Work No. 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pani puri • Lachha Paratha • Alu Paratha • Samosa
<p>Project Work No. 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chicken Pizza • Mushroom Pizza • Olive Pizza • Pizza Margherita • Pizza Pepperoni • Hawaiian pizza
<p>Project Work No. 18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare Full English Breakfast Set
<p>Project Work No. 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare White Forest Cake
<p>Project Work No. 20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare Muffins and Cookies
<p>Project Work No. 21</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare Chicken Patties, Vegetable Patties
<p>Project Work No. 22</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare Regional Cuisine (Thakali/Newari/Maithili)
<p>समय (Duration): १२५ घण्टा</p>

खण्ड घ — कार्यगत तालिम
Part IV – On-the-Job Training

खण्ड घ: कार्यस्थल तालिम On the Job Training (OJT)

Full Marks: 300

Practical: 12 weeks/576 Hrs.

Description:

On the Job Training (OJT) is a 3 months (12 weeks/72 working days) program that aims to provide trainees an opportunity for meaningful career related experiences by working fulltime in real organizational settings where they can practice and expand their classroom based knowledge and skills before graduating. It will also help trainees gain a clearer sense of what they still need to learn and provides an opportunity to build professional networks. The trainee will be eligible for OJT only after attending the final exam. The institute will make arrangement for OJT. The institute will inform the CTEVT at least one month prior to the OJT placement date along with plan, schedule, the name of the students and their corresponding OJT site.

Objectives:

The overall objective of the On the Job Training (OJT) is to make trainees familiar with firsthand experience of the real work of world as well as to provide them an opportunity to enhance skills.

The specific objectives of On the Job Training (OJT) are to;

- apply knowledge and skills learnt in the classroom to actual work settings or conditions and develop practical experience before graduation
- familiarize with working environment in which the work is done
- work effectively with professional colleagues and share experiences of their activities and functions
- strengthen portfolio or resume with practical experience and projects
- develop professional/work culture
- broaden professional contacts and network
- develop entrepreneurship skills on related occupation.

Activity:

In this program the trainees will be placed in the real work of world under the direct supervision of related organization's supervisors. The trainees will perform occupation related daily routine work as per the rules and regulations of the organization.

Potential OJT Placement Sites:

The nature of work in OJT is practical and potential OJT placement site should be as follows;

- Hotel/Restaurant
- Hospitality Industry

Requirements for Successful Completion of On the Job Training:

For the successful completion of the OJT, the trainees should;

- submit daily attendance record approved by the concerned supervisor and minimum 72 working days attendance is required
- maintain daily diary with detail activities performed in OJT and submit it with supervisor's signature
- prepare and submit comprehensive final OJT completion report with attendance record and diary
- secured minimum 60% marks in each evaluation

Complete OJT Plan:

SN	Activities	Duration	Remarks
1	Orientation	2 days	Before OJT placement
2	Communicate to the OJT site	1 day	Before OJT placement
3	Actual work at the OJT site	12weeks/480 hours	During OJT period
4	First-term evaluation	one week (for all sites)	After 2 to 3 weeks of OJT start date

5	Mid-term evaluation	one week (for all sites)	After 8 to 9 weeks of OJT start date
6	Report to the parental organization	1 day	After OJT placement
7	Final report preparation	5 days	After OJT completion

- First and mid-term evaluation should be conducted by the institute.
- After completion of 3 months OJT period, trainees will be provided with one week period to review all the works and prepare a comprehensive final report.
- Evaluation will be made according to the marks at the following evaluation scheme but first and mid-term evaluation record will also be considered.

Evaluation Scheme:

Evaluation and mark distribution are as follows:

S.N	Activities	Who/Responsibility	Marks
1	OJT Evaluation (should be three evaluation in three months –one evaluation in every month)	Supervisor of OJT provider	200
2	First and mid- term evaluation	The Training Institute	100
	Total		300

Note:

- Trainees must secure 60 percent marks in each evaluation to pass the course.
- Representative of CTEVT, Regional offices and CTEVT constituted technical schools will conduct the monitoring & evaluation of OJT at any time during the OJT period.

औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)
(२० प्रशिक्षार्थीकोलागि)

पेशा: पेशागत कुक(Professional Cook)
अवधि: १६९६ घण्टा
समूहको आकार: २० जना

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	सुरक्षा चस्मा (Safety Goggles)		Pcs	२२
२.	औपचारीक पोशाक		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
७.	First aid box		Pcs	२

औजार तथा उपकरण (Tools and Equipment)

औजारहरू

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाई	परिमाण
1	Spatula		Pcs	10
2	Pillar		Pcs	20
3	Laddler		Pcs	10
4	Sauce Pan		Pcs	10
5	Wok		Pcs	10
6	Meat hammer		Pcs	20
7	Stone/Sharpener		Pcs	20
8	Knifes (Different)		Pcs	20
9	Chopping Board (different color)		Pcs	24
10	Cane opener		Pcs	20
11	Stock Pot		Pcs	10
12	Soup Pot		Pcs	10
13	Fry Pan		Pcs	10
14	Stainer		Pcs	10
15	Pizza cutter		Pcs	20
16	Whisk		Pcs	20
17	Mixing bowl		Pcs	20
18	Grater		Pcs	20
19	Masher		Pcs	20
20	Non stick pan		Pcs	10
21	Tong		Pcs	20
22	Fork		Pcs	20
23	Slicer/Turner		Pcs	10
24	Tray		Pcs	20
25	Piping bag		Pcs	20
26	Squizer		Pcs	20
27	Pressure cooker		Pcs	10
28	Steamer		Pcs	10
29	Sizler dish		Pcs	20
30	Gas lighter		Pcs	10
31	Bread basket		Pcs	20

32	Mould		Pcs	20
33	Sandwich Griller /Griller		Pcs	5

उपकरणहरू

क्र.सं	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाई	परिमाण
१	Oven (Gas & Electric)		Pcs	1
२	Tau door Oven		pcs	1
३	Micro- oven		Pcs	1
४	Blander		Pcs	1
५	Toster		Pcs	1
६	Dough		Pcs	1
७	Maker		Pcs	1
८	Cooking range		Pcs	1
९	Shalameuder		Pcs	1
१०	Working Table		Pcs	1
११	Fridge/fridzer		Pcs	1
१२	Griller		Pcs	1
१३	Deep frier		Pcs	1
१४	Mins M/A		Pcs	1
१५	Chese cutter		Pcs	1
१६	Slicer M/C		Pcs	1
१७	Breade Slice M/c		Pcs	1
१८	Juice M/C		Pcs	1
१९	Potato Piller M/C		Pcs	1
२०	Pasta Maker M/C		Pcs	1
२१	Sink		Pcs	1

आवश्यक स्टेसनरीहरू Stationery

पेशा: पेशागत कुक(Professional Cook)
अवधि: १६९६ 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.	पन्चिङ मेसिन	१ थान	
११.	पमनिन्ट मार्कर	१ दर्जन	चेजेल टिप्स
१२.	पिन बोर्ड, 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 gram
१८.	फोटोकपी पेपर	आवश्यकता अनुसार	
१९.	बाइन्डिङ टेप	१ थान	१ ईन्च
२०.	बोर्ड मार्कर	२ दर्जन	
२१.	रिङ्ग फाईल	४ थान	
२२.	सर्पनर ठूलो	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 मेसिन 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: पेशागत कुक (Professional Cook)
अवधि: १६९६ घण्टा
समूहको आकार: २० जना

क्र.सं.	मानक/विधि	सूचकाङ्क (अनिवार्य)	कैफियत
१.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेखने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनि नियन्त्रणको व्यवस्था भएको कक्षाकोठा (२२ वर्ग मी.) कामको प्रकृति अनुसार वयस्क तथा आवश्यकता अनुसार विशेष क्षमता भएका प्रशिक्षार्थीलाई सजिलोसँग बस्न र लेखन मिल्ने फर्निचरहरू (कम्तिमा २० सेट) स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको सुनिश्चितता 	
२.	अभ्यासस्थल (प्रयोगशाला, कार्यशाला अथवा कार्यस्थल) र बस्ने तथा लेखने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> कामको प्रकृति अनुसार पर्याप्त प्रकाश, उपयुक्त तापक्रम र भेन्टिलेशन साथै ध्वनि नियन्त्रणको व्यवस्था भएको अभ्यासस्थल (क्षेत्रफल कम्तीमा 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 दृष्य सामग्रीहरू 	
७.	प्रशिक्षक	पाठ्यक्रममा निर्धारण गरिए बमोजिम	
८.	प्रशिक्षार्थी वा सहभागी	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 दक्षकर्मि/विशेषज्ञ प्रतिनिधिहरूप्रति यस प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।

क्र.सं.	नाम	संस्था/निकाय/ठेगाना
१.	राम कैलास विच्छर	NATHM, Kathmandu
२.	कुमार चालिसे	Save association of Nepal , Kathmandu
३.	कमल केसी	Explor Institute, Kathmandu
४.	सरण महर्जन	Nepal Institute of Culinary Art, Lalitpur
५.	सन्तोष थापा मगर	Shmtic, Kathmandu
६.	वासुदेव सेडाई	Saino Bakery,Baneshwor
७.	रबी चन्द्र राई	Linkon Academy, Kathmandu
८.	रत्न बहादुर पुलामी	Pacific Education & Visa Service,Kathmandu
९.	राजाराम महत	NATHM, Kathmandu
१०.	शिशिर सुब्बा	CTEVT, Bhaktapur
११.	दान बहादुर बिस्ट	SHMTIC Kalimati
१२.	कुमार तिमल्सिना	SHMTIC Kalimati
१३.	सन्तोष ढकाल	Bakery Gallery, Kathmandu
१४.	सौजन्य श्रेष्ठ	Roodhouse Café, Kathmandu
१५.	पुजा पाण्डे	COSMIC College, Kathmandu

त्यसैगरी यो पाठ्यक्रम निर्माणमा ईन्सोर परियोजनाबाट 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