

कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(कम्पिटेन्सीमा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

निर्माण: २००८

परिमार्जन: २०१६

बिषय सूची

परिचय:	3
लक्ष्य	3
उद्देश्यहरु	3
पाठ्यक्रमको विवरण	3
तालीम अवधि:	4
लक्षित स्थान:	4
प्रशिक्षार्थी संख्या	4
प्रशिक्षणको माध्यम	4
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति	4
पाठ्यक्रमको जोड	4
प्रवेशका आधारहरु	4
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	4
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात	4
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री	4
प्रशिक्षण सिकाई विधि	5
प्रमाण-पत्र	5
सीप परीक्षणको व्यवस्था	5
प्रशिक्षकलाई सुभावा	5
प्रशिक्षणका लागि सुभावा	5
तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरु)	5
पाठ्य संरचना	6
विस्तृत पाठ्यक्रम	7
मोड्युल १: परिचय र सरसफाई	7
मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	8
मोड्युल ३: कन्टिनेन्टल कुइजिन तयारी	15
सबमोड्युल ३.१: ब्रेकफास्ट	15
सबमोड्युल ३.२: एपिटाइजर	31
सबमोड्युल ३.३: सलाद	36
सबमोड्युल ३.४: सुप	45
सबमोड्युल ३.५: मेन डिक्स एण्ड एकम्पनिमेन्ट्स	55
सबमोड्युल ३.६: स्टक्स एण्ड सस	89
सबमोड्युल ३.७: स्न्यान्क्स	100
सबमोड्युल ३.८: स्याण्डवेज एण्ड बर्गर	106
सबमोड्युल ३.९: डेर्जट एण्ड रोल	115
मोड्युल ४ : उद्यमशीलता विकास	122
सामान्य गुणस्तर सूचक (General Quality Indicator)	124
औजार उपकरणहरु	128

परिचय:

होटल तथा रेष्टुरेण्ट व्यवसायको लागि कन्टिनेन्टल खानाका परिकारहरु बनाउन जान्ने सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्न “कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक” को पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । यस पेशामा संलग्न हुन चाहने कामदारले यो पाठ्यक्रमको आधारमा तालीम पाएपछि यस पेशालाई दक्षतापूर्वक सम्पन्न गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप र व्यवहारसमेत सिक्न सक्नेछन् । यस पाठ्यक्रमबाट स्वदेश र विदेशमा यो पेशाका लागि आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्ति तयार पार्न मद्दत पुग्नेछ । यो पाठ्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरुले तालीम कक्षामा एक कन्टिनेन्टल कुकले किचनमा गर्नु पर्ने प्रत्येक सीपहरुको अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरुमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरुले संबन्धित होटल तथा रेष्टुरेन्टमा रोजगार वा व्यवसाय सन्चालन गरि स्वरोजगार हुने पर्याप्त अवसर पाउने र मुलुकको गरिवी न्यूनीकरणका लागि योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सीप र ज्ञानबाट प्रशिक्षार्थीहरुले आफूसंग भएका सीप र ज्ञानमा सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष “कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक” को रूपमा कार्य गर्न (स्वरोजगार वा रोजगारी) का लागि समर्थ हुन सक्नेछन् ।

लक्ष्य

मुलुक भरिकै होटल तथा रेष्टुरेन्टका लागि कन्टिनेन्टल कुकसंग सम्बन्धित सेवा प्रदान गर्ने एवं स्वरोजगारयोग्य दक्ष आधारभूत जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्यहरु

यो पाठ्यक्रमको उद्देश्य निम्नानुसार रहेका छन् ;

- कन्टिनेन्टल खानाका परिकार तयार गर्नको लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण ज्ञान र सीप प्रदान गरी देश भित्र वा विदेशमा संचालनमा रहेका होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुलाई आवश्यक पर्ने सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने ।
- कार्यस्थल तथा व्यक्तिगत सुरक्षा अपनाउन सक्षम बनाउने ।
- पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रदान गरी उक्त पेशामा हुनसक्ने दुर्घटना तथा हानी नोक्सानी न्यूनीकरण गर्ने ।
- सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार पारी रोजगारी तथा स्वरोजगारीको माध्यमबाट देशमा व्याप्त बेरोजगारी समस्याको समाधान गर्ने ।
- रोजगारी तथा स्वरोजगारीको माध्यमबाट आयआर्जनमा वृद्धि गरी विपन्न परिवारको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन सहयोग गर्ने ।
- होटल तथा रेष्टुरेण्टहरु र शैक्षिक संस्था बीच सहकार्य गरी होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा आएका नयां प्रविधि अनुरूप तालीम संचालन गर्ने ।
- यस क्षेत्रमा कार्यरत वैदेशिक जनशक्तिलाई विस्थापित गर्ने ।

पाठ्यक्रमको विवरण

यस पाठ्यक्रमले कन्टिनेन्टल कुइजिन कुकको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान प्रदान गर्दछ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरुलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका सीप तथा ज्ञान लाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरुलाई अभ्यास गर्न तथा सिक्न प्रचुर मौका दिन्छ । यस तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरुले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरु सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपहरु समेत सिक्नेछन् ।

यस पाठ्यक्रममा कन्टिनेन्टल कुइजिनका लागि आवश्यक सरसफाईको व्यवस्थापन गर्ने र विभिन्न प्रकारका कन्टिनेन्टल खानाका परिकारहरु (ससेज, राइस, पास्ता, सुप, डम्पप्लीड, मासु, माछा, प्राउन, तरकारी, डेर्जट र कोल्ड फुडहरु) बनाउने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएकाछन् । यो पाठ्यक्रममा पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सीपहरुको दक्षता हासिल नभएसम्म अभ्यास गराइरहने उद्देश्य राखिएको छ । यस पेशामा सरसफाईको अति महत्व हुने हुनाले कामदार, कार्यस्थल तथा खाद्यवस्तुको सरसफाईको लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप समेत समावेश गरिएको छ । कार्यस्थलमा हुन सक्ने विभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बच्ने उपायहरु तथा तत्काल गर्न सकिने प्राथमिक उपचारहरु समेत यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ । प्रशिक्षार्थीहरुलाई स्वरोजगार उन्मुख गराउनको लागि छुट्टै मोड्यूलको रूपमा उद्यमशीलता विकास समेत समावेश गरिएको छ ।

तालीम अवधि:

यो तालीम कार्यक्रमको समयावधि प्रयोगात्मक अभ्यास समेत ३९० घण्टाको हुनेछ ।

लक्षित स्थान:

- नेपाल अधिराज्य भरी ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षणको माध्यम

- नेपाली/अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

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

पाठ्यक्रमको जोड

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

प्रवेशका आधारहरु

तलका आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरु यस तालीममा प्रवेश पाउनेछन् ।

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने ।
- कम्तीमा १६ वर्ष उमेर पुगेका ।
- मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ ।

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- सम्बन्धित पेशामा तह २ को सीप परीक्षण वा सो सरह उत्तीर्ण गरी कम्तिमा २ वर्षको कार्य अनुभव भएको ।
- सम्बन्धित विषयमा प्राविधिक एस.एल.सी वा सो सरह उत्तीर्ण गरी कम्तिमा २ वर्षको कार्य अनुभव भएको ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

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

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु

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

प्रशिक्षण सिकाई विधि

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

प्रमाण-पत्र

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले “कन्टिनेन्टल कुजिन कुक (Continental Cuisin Cook)” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था

यो तालीमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व शर्तहरू पुरा गरेमा उक्त पेशाको सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन्।

प्रशिक्षकलाई सुझाव

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

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

प्रशिक्षणका लागि सुझाव

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

तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरू)

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

पाठ्य संरचना
Continental Cook

सि.नं.	मोड्युल	प्रकृति	समय (घण्टा)			कैफियत
			सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा	
१	कुकिङ्गको परिचय र सरसफाई	सै. + प्र.	१०	१०	२०	
२	पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	सै. + प्र.	६	१४	२०	
३	कन्टिनेन्टल कुइजिन तयारी	सै. + प्र.	०	०	०	
३.१	ब्रेकफाष्ट	सै. + प्र.	८	२०	२८	
३.२	एपिटाइजर	सै. + प्र.	२	६	८	
३.३	सलाद	सै. + प्र.	४	१२	१६	
३.४	सुप	सै. + प्र.	५	१८	२३	
३.५	मेन डिक्स एण्ड एकम्पनिमेन्टस	सै. + प्र.	१८	११६	१३४	
३.६	स्टक एण्ड सस	सै. + प्र.	१०	३०	४०	
३.७	स्न्याक्स	सै. + प्र.	३	१२	१५	
३.८	स्याण्डविच एण्ड बर्गर	सै. + प्र.	४	१८	२२	
३.९	डेर्जट एण्ड कोल्ड फुड	सै. + प्र.	६	१८	२४	
४	उद्यमशीलता विकास	सै. + प्र.	१८	२२	४०	
जम्मा		जम्मा	९४	२९६	३९०	

सै= सैद्धान्तिक/प्र= प्रयोगात्मक

बिस्तृत पाठ्यक्रम

मोड्युल १: परिचय र सरसफाई

समय : १० घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

वर्णन (Description): यस मोड्युलमा कुक पेशासंग सम्बन्धित आधारभूत ज्ञानहरु तथा कटिङ्ग सम्बन्धी सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives):

यस मोड्युलको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरु निम्न उद्देश्य पुरा गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- कुक पेशासंग सम्बन्धित आधारभूत ज्ञान प्राप्त गर्न ।
- विभिन्न प्रकारका कटिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान तथा सीप प्राप्त गर्न ।

उपरोक्त उद्देश्य पुरा गर्नको लागि यस मोड्युलमा निम्न विषयवस्तुहरु समावेश गरिएको छ :

१. पाककला बिकासको अवधारणा
२. कुक पेशाको परिचय, अवसर तथा चुनौतीहरु
३. कुक पेशाको लागि आवश्यक गुणहरु
४. कन्टिनेन्टल कुकको परिचय, बिकासक्रम तथा महत्व
५. भान्द्रामा विभिन्न प्रकारका औजार तथा उपकरणहरुको प्रयोग
६. औजार तथा उपकरणहरु चिन्ने
७. भेजेटेवल कटीङ्ग (स्लाईसिङ/चपिङ/श्रेडिङ/ट्रिमिङ/पिलिङ (slicing/chopping/shredding/trimming/peeling)
८. मासु कटीङ्ग (Cutting/slicing/chopping/filleting) ।
९. मेनु / रेसिपि
१०. कन्टिनेन्टल खाद्य पदार्थको अवधारणा
११. कन्टिनेन्टल सलाद /starter को अवधारणा
१२. कन्टिनेन्टल सुपको अवधारणा
१३. मुख्य कन्टिनेन्टल खानको अवधारणा
१४. मिष्ठान परिकारको अवधारणा
१५. व्यक्तिगत सरसफाई (सेफ युनिफर्म, दैनिक दारी सफा गर्ने, सफा हेयर नेट तथा सेफ क्यापको पहिरन, दैनिक नुहाउने, कुनै काम सम्पन्न गरे पछि साबुन पानिले हात धुने, एन्टीसेप्टिकको प्रयोग)
१६. सरुवा रोग सम्बन्धी जानकारी
१७. सफा सुरक्षित पानीको प्रयोग
१८. सफा गर्ने तालिका निर्माण
१९. काम गर्ने क्षेत्रको चुस्त दुरुस्त सरसफाई
२०. भाँडाकुडाँ, कटलरी र करकरीहरुको निर्मलीकरण
२१. औजार तथा भाँडाकुडाँहरुको हेण्डलिङ्ग
२२. उपयुक्त तवरले गाबेज व्यवस्थापन
२३. खाना प्रदुशित हुन सक्ने कारणहरु
२४. कन्टामिनेशन र यसबाट खानाको बचावट
२५. हाइ रिक्स खाना र यसका भण्डारण
२६. किरा नियन्त्रण
२७. खाना हेण्डल गर्ने नियमहरु
२८. पेरिसेवल तथा ननपेरिसेवल खाद्य सामग्रीको पहिचान

मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

समय : ६ घण्टा (सै.) + १४ घण्टा (प्र.) = २० घण्टा

वर्णनः

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

उद्देश्यहरूः

यो मोड्युलको समापन पछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्।

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

कार्यहरूः

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

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक: १ घण्टा
प्रयोगात्मक: १ घण्टा
जम्मा समय: २ घण्टा

कार्य (Task) १: व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :

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

सुरक्षा तथा सावधानी:

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

कार्य विश्लेषण

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

कार्य (Task) २: कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

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

सुरक्षा तथा सावधानी:

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

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

प्रयोगात्मक: ३ घण्टा

जम्मा समय: ४ घण्टा

कार्य (Task) ३: औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाई गर्ने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

औजार, उपकरणहरू: Baimmary pot, Basket, Bata, Broom, Butcher Knife, Chapper, Chef Knife, Chimta, Chokla – roller, Chopping Board, Cold dish, Cooker, Cooking pot, Cylinder, Dust bean, Flower knife, Freeze, Fry pen, Fry pin coil pot, Glass, Hot case, Kadai, Kitchen duster, Kitchen rack, Ladder, Micro oven, Mixer grinder, Mope, Oven Range, Pillar, Plate, Platter, Potato crusher, Service spoon, Serving plate, Soup bowl, Soup container, Souse boat, Spices bowl, Stove, Vegetable knife, Washing Basin, Weight balance, Working table.

सामग्रीहरू: सफा गर्ने कपडा, पानी, डिटरजेन्ट

सुरक्षा तथा सावधानी:

१ PPE (पञ्जा, एप्रोन, माक्स, टोपी) प्रयोग गर्नुपर्ने ।

२ सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

कार्य (Task) ४: खाद्य संरक्षण गर्ने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

Freeze/D freeze, Soup container, Cupboard, Food Items

सुरक्षा तथा सावधानी:

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

कार्य विश्लेषण

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

कार्य (Task) ५: कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

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

सुरक्षा तथा सावधानी:

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

कार्य विश्लेषण

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

कार्य (Task) ६: प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

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

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू:

First aid kit box, strecher

सुरक्षा तथा सावधानी:

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

मोड्युल ३: कन्टिनेन्टल कुइजिन तयारी

सबमोड्युल ३.१: ब्रेकफाष्ट

समय : ८ घण्टा (सै) + २० घण्टा (ब्या) = २८ घण्टा

वर्णन (Description): यस मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित ब्रेकफाष्टहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो मोड्युलको समापन पछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. स्क्याम्बल्ड एग (Scrambled Eggs) तयार गर्न
२. अम्लेट (Omelette) तयार गर्न
३. पोच एग (Poach Eggs) तयार गर्न
४. फ्राईड एग (Fried Eggs) तयार गर्न
५. ब्वाइल्ड एग (Boiled Eggs) तयार गर्न
६. प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्न
७. पोरिज (Porridge) तयार गर्न
८. मुस्ली (Museli) तयार गर्न
९. कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्न
१०. ब्रेड टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्न
११. बेक्ड विन (Baked Beans) तयार गर्न
१२. लियोनार्डज पोटेटो (Lyonnaise Potato) तयार गर्न
१३. ससेज/ह्याम/बेकन (Sausage/Ham/Bacon) तयार गर्न
१४. चीज प्लटर (Cheese Platter) तयार गर्न
१५. असर्टेड जुस (Assorted Juice) तयार गर्न

कार्यहरु (Tasks) :

१. स्क्याम्बल्ड एग (Scrambled Eggs) तयार गर्ने
२. अम्लेट (Omelette) तयार गर्ने
३. पोच एग (Poach Eggs) तयार गर्ने
४. फ्राईड एग (Fried Eggs) तयार गर्ने
५. ब्वाइल्ड एग Boiled Eggs) तयार गर्ने (
६. प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने
७. पोरिज (Porridge) तयार गर्ने
८. मुस्ली (Museli) तयार गर्ने
९. कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्ने
१०. ब्रेड टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्ने
११. बेक्ड विन (Baked Beans) तयार गर्ने
१२. लियोनार्डज पोटेटो (Lyonnaise Potato) तयार गर्ने
१३. ससेज/ह्याम/बेकन (Sausage/Ham/Bacon) तयार गर्ने
१४. चीज प्लटर (Cheese Platter) तयार गर्ने
१५. असर्टेड जुस (Assorted Juice) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) १: स्क्रामबल्ड एग (Scrambled Eggs) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. अण्डालाई फूटाएर वाउलमा राख्ने, दुध, चिनी, नुन र मरिचको धुलो राख्ने । २. ह्वीस्कले चलाउने । ३. बाक्लो पिंघ भएको भाँडामा वटर हाल्ने, फिटेको अण्डा हालेर चलाउने । ४. आगोबाट निकाल्ने र थोरै वटर हाल्ने । ५. प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, दुध, चिनी, नुन र मरिचको धुलो, वटर, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : स्क्रामबल्ड एग (Scrambled Eggs) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो, स्क्रामबल्ड एग पाउरोटीसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग, मिक्सिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राई प्यान, वाउल, ह्वीस्क, स्पाचुला, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) २: अम्लेट (Omelette) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. अण्डालाई फूटाएर वाउलमा नुन र मरिचको धुलो हाल्ने ।२. ह्वीस्कले राम्ररी फिट्ने ।३. अम्लेट प्यान तताउने र बटर हाल्ने ।४. ह्वीस्क गरेको अण्डा तातो बटरमा हाल्ने ।५. फोर्कले बिस्तारै चलाउने र सेट हुन दिने६. आगोबाट निकाल्ने र आधा फोल्ड गर्ने ।७. प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने ।	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, बटर, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task): अम्लेट (Omelette) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो अम्लेट पाउरोटीसंग राखेर सर्भ गर्ने । प्लेटमा सजाएको हुनु पर्ने । साथमा मस्टर्ड सस् केचप, मायोनेज सर्भ गर्ने ।</p>	रेसिपी तथा कुकिङ्ग, मिक्सिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- अम्लेट प्यान, वाउल, ह्वीस्क फोर्क, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ३ : पोच एग (Poached Eggs) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. गहिरो भाँडोमा सुस्तरी पानी उमाल्ने । २. थोरै भिनेगर र नुन हाल्ने । ३. अण्डालाई माथिको भाँडोमा सुस्तरी फूटाउने । ४. मधुरो आगोमा २ घण्टा जति पकाउने । ५. प्वाल परेको पन्थूले पोच एग निकाल्ने । ६. प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने	दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, भिनेगर, नुन, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम । कार्य (Task) : पोच एग (Poached Eggs) तयार गर्ने मापदण्ड (Standard) : तातो पोच एग ब्रेडसंग सर्भ गर्ने ।	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- प्वाल परेको पन्थू, गहिरो भाँडा, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई तथा काट्नु, पोल्नुबाट ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) ४ : फ्राईड एग (Fried Eggs) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. फ्राई प्यानमा थोरै वटर तताउने । २. अण्डालाई फूटाएर प्यानमा हाल्ने । ३. थोरै नुन छर्किने । ४. अण्डा सेट भएपछि निकालेर प्लेटमा सर्भ गर्ने । ५. यदि टर्नओभर फ्राईड एग बनाउनु छ भने अण्डालाई पल्टाएर दुवै साईड पकाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, वटर नुन, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फ्राईड एग (Fried Eggs) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो फ्राईड एग ब्रेडसंग सर्भ गर्ने ।</p>	रेसिपी तथा कुकिङ्गसम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- फ्राई प्यान, टर्नर, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) ५ : ब्वाइल्ड एग (Boiled Eggs) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. गहिरो भाँडामा पानी उमाल्ने । २. अण्डालाई उम्लिएको पानीमा हाल्ने । ३. सफ्ट ब्वाइल्ड एगलाई ५ घण्टा पकाउने । हार्ड ब्वाइल्ड एगलाई ८ देखि १० घण्टा पकाउने । ४. अण्डालाई निकालेर चिसो पानीमा पखाल्ने । ५. एग कपमा सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task): ब्वाइल्ड एग (Boiled Eggs) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सफासंग ब्वाइल गरेको एगलाई खोलसहित सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- गहिलो भाँडो, एगकप, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ६ : प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. मैदा, कन्फ्लोर, बेकिङ पाउडर अण्डा, दुध, चिनीलाई एउटा भाँडोमा राख्ने । २. स्वीस्कले फिटेर लेदो बनाउने । ३. स्टेनरले अर्को भाँडामा छान्ने । ४. फ्राई प्यानमा वटर तताउने । ५. चम्चाले माथिको लेदो निकालेर फ्राई प्यानमा हाल्ने । ६. सुनौलो खैरो रंगको भएपछि पल्टाएर फेरि पकाउने । ७. निकालेर प्लेटमा सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मैदा, कन्फ्लोर, बेकिङ पाउडर अण्डा, दुध, चिनी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो प्यान केक वटर र हनीसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ र मिक्सिङ सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राई प्यान, टर्नर, चम्चा, वाउल, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ७ : पोरिज (Porridge) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. गहिरो भाँडामा पानी उमाल्ने । २. पोरिज हालेर उमाल्ने । ३. पोरिज नरम भएपछि निकालेर वाउलमा राखी सर्भ गर्ने ।	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू गहुँको च्याख्ला, पोरिज, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : पोरिज (Porridge) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो दुध वा चिसो दुधमा सर्भ गर्ने ।</p>	रेसिपी तथा कुकिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- गहिरो भाँडो, पन्यू, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) द : मुस्ली (Museli) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. मुस्लीलाई वाउलमा राख्ने । २. दुध अथवा दहिसंग सर्भ गर्ने ।	दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मुस्ली, दुध, दही, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम । कार्य (Task) : मुस्ली (Museli) तयार गर्ने मापदण्ड (Standard) : मुस्लीलाई दुध वा दहीसंग सर्भ गर्ने ।	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) ९ : कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. कर्नफ्लेक्सलाई वाउलमा राख्ने । २. दुधसंग सर्भ गर्ने ।	दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू कर्नफ्लेक्स, दुध, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म । कार्य (Task) : कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्ने मापदण्ड (Standard) : कर्नफ्लेक्सलाई तातो अथवा चिसो दुधसंग सर्भ गर्ने ।	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) १० : ब्रेड टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. प्यान तताउने । २. स्लाईस ब्रेडलाई दुबैपट्टि टोस्ट गर्ने । ३. प्लेटमा तातो सर्भ गर्ने ।	दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू ब्रेड, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म । कार्य (Task) : ब्रेड टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्ने मापदण्ड (Standard) : तातो ब्रेड टोस्ट बटर वा हनीसंग सर्भ गर्ने ।	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १.५ घण्टा

कार्य (Task) ११ : बेक्ड विन (Baked Beans) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. प्यान तताउने । २. क्यानबाट बेक्ड विन निकालेर प्यानमा राखी तताउने । ३. प्लेटमा तातो सर्भ गर्ने ।	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू बेक्ड विन, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : बेक्ड विन (Baked Beans) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो बेक्ड विन सर्भ गर्ने ।</p>	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।

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

- पन्यू, प्यान, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) १२ : लियोनार्डज पोटेटो (Lyonnais Potato) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. एकैनासको आलु लिने र सफा गर्ने । २. आलुलाई पाक्ने गरी उमाल्ने । ३. आलुको बोक्रा तास्ने र गोलो स्लाईस काट्ने । ४. प्याज तास्ने र स्लाईस काट्ने । ५. स्लाईस आलु माथिको भाँडोमा हाल्ने र हलुकासंग चलाउने । ६. नुन र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार हाल्ने । ७. प्लेटमा राखी तातो सर्भ गर्ने । ८. फ्राई प्यानमा बटर हालेर तताउने । ९. स्लाईस काटेको प्याज हाल्ने र पकाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, प्याज, बटर नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : लियोनार्डज पोटेटो (Lyonnais Potato) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पाकेको लियोनार्डज पोटेटोलाई तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग, कटिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राई प्यान, नाईफ, कुकिङ्ग रेञ्ज, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : १.५ घण्टा

कार्य (Task) १३ : ससेज/ह्याम/बेकन (Sausage/Ham/Bacon) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. अधिकतम तापक्रममा फ्राई प्यान तताउने । २. प्याकेटबाट ससेज/ह्याम/बेकन निकाल्ने र काट्ने । ३. प्यानमा तताउने । ४. प्लेटमा राखी तातो सर्भ गर्ने ।	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू ससेज/ह्याम/बेकन तेल, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : ससेज/ह्याम/बेकन (Sausage/Ham/Bacon) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ससेज/ह्याम/बेकन ताते सर्भ गर्ने ।</p>	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- फ्राई प्यान, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्ने पोलनबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) १४ : चीज प्लेटर (Cheese Platter) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. चिजको Expiry Date जाँच गर्ने । २. चिजलाई पातलो स्लाइसमा काट्ने । ३. विभिन्न प्रकारको चीजलाई प्लेटमा सजाएर सभ गर्न ।	<u>दिइएको (Given) :</u> आवश्यक सामग्रीहरू विभिन्न प्रकारका चीजहरू, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म । <u>कार्य (Task) :</u> चीज प्लेटर (Cheese Platter) तयार गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard) :</u> प्लेटमा सजाएर सभ गर्ने	रेसिपी तथा चीज सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्ने पोलनबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) १५ : असोर्टेड जुस (Assorted Juice) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. जुसको Expiry Date जाँच गर्ने । जुसको २. चिसोपना जाँच गर्ने । ३. क्यानबाट जुस निकाली जुस ग्लासमा भर्ने । ४. जुसको ग्लास ट्रेमा राखी सर्भ गर्ने ।	दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू विभिन्न प्रकारका जुसहरू, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म । कार्य (Task) : असोर्टेड जुस (Assorted Juice) तयार गर्ने । मापदण्ड (Standard) : जुस ग्लासमा हाली चिसो सर्भ गर्ने ।	ब्रेकफास्ट र रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- जुस ग्लास ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्न पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

सबमोड्युल ३.२: एपिटाइजर

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

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित एपिटाइजरहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. एग मायोनेज (Egg Mayonnaise) तयार गर्ने
२. डिपफ्राईड मसरुम (Deep Fried Mushroom) तयार गर्ने
३. प्राउन कक्टेल् (Prawn Cocktail) तयार गर्ने
४. भेजिटेबल कुकेट (Vegetable Croquette) तयार गर्ने

कार्यहरु (Tasks) :

१. एग मायोनेज (Egg Mayonnaise) तयार गर्ने
२. डिपफ्राईड मसरुम (Deep Fried Mushroom) तयार गर्ने
३. प्राउन कक्टेल् (Prawn Cocktail) तयार गर्ने
४. भेजिटेबल कुकेट (Vegetable Croquette) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : १.५ घण्टा

कार्य (Task) १ : एग मायोनेज (Egg Mayonnaise) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. अण्डा करिब १० घण्टा उसिन्ने, चिसो पानीमा डुबाई राख्ने, बोक्रा छिल्ने । २. मायोनेज सस् तयार गर्ने । ३. लेट्युसपत्ता सफा गर्ने । ४. मायोनेजमा थोरै क्रिम, नुन र मरिचको धुलो राखेर फिट्ने । ५. अण्डालाई आधा टुक्याउने । ६. लेट्युस पत्तामाथि अण्डा राख्ने र त्यसमाथि मायोनेज सस्ले ढाक्ने, सानो गोलभेडाको फूल बनाउने, चण्ड पार्सली राखेर सभर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, मायोनेज सस्, लेट्युस पत्ता, क्रिम, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : एग मायोनेज (Egg Mayonnaise) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क पाकेको अण्डा नफाटेको मायोनेज सस् हल्का गरेर सभर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, सम्बन्धी ज्ञान भएको साथै ड्रेसिङ्ग गार्निसिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, ह्वीस्क, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) २ : डिपफ्राईड मसरुम (Deep Fried Mushroom) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. बटन मसरुमलाई सफा गर्ने । २. टेम्पुरा फ्लोर, अण्डाको सेतो भाग, चिसो पानी, नुन र मरिच मिलाएर लेदो बनाउने । ३. तेल तताउने । ४. मसरुमलाई सुख्खा मैदामा चोप्ने । ५. लेदोमा चोप्ने । ६. तातो तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुनेगरी फ्राई गर्ने । ७. तेलबाट निकालेर नेपकिन पेपरमा राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मसरुम, अण्डा, टेम्पुरा फ्लोर, चिसो पानी, नुन र मरिच, तेल किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : डिपफ्राईड मसरुम (Deep Fried Mushroom) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गोल्डेन ब्राउन र तातो सर्भ गर्ने । टोमाटो केचपसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- फ्राई बास्केट, जाँभर, ट्रे, मिक्सिङ्ग बल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्न पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ३ : प्राउन कक्टेल् (Prawn Cocktail) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. प्राउनलाई पखाल्ने, बोक्रा निकाल्ने, डाँठको टुक्रा, रेसा निकाल्ने । २. ठिक्क उसिन्ने । ३. मायोनेज तयार गर्ने । ४. लेटयूस पत्ता सफा गर्ने । ५. मायोनेजमा केचप, टोवास्को सस् वा चिल्ली सस्, ब्राण्डी, नुन, मरिचको धुलो मिसाई फिटेर कक्लेट सस् तयार गर्ने । ६. उसिनेको प्राउनमा नुन, मरिचको धुलो तथा कागतीको रसले मोल्ने । ७. कक्टेल् ग्लासमा पहिला लेटुस, त्यसमाथि प्राउन र सस् राखी एक टुक्रा कागती समेत राखी सभर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू प्राउन, मायोनेज, केचप, चिल्ली सस्, नुन, मरिचको धुलो ब्राण्डी, लेटुस, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task): प्राउन कक्टेल् (Prawn Cocktail) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard): ठिक्क पाकेको प्राउन बाक्लो सस्संग कागतीको गोलो चक्का र पार्सलीले सजाएको ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, म्यारिनेटिङ्ग, ट्रेसिङ्ग, गार्निसिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, स्पुन, वाउल, ट्रे, कक्लेट ग्लास, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई तथा काट्नु, पोल्लबाट ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ४ : भेजिटेवल क्रुकेट (Vegetable Croquette) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आलु, गाँजर, सिमी, काउली केलाएर काटेर उसिन्ने । आलुलाई मुछ्ने, गाँजर, सिमीलाई मसिनो गरी काट्ने । २. प्याज केलाएर मसिनो गरी काट्ने र निचर्ने । ३. भेजिटेवल सबै मिसाउने, नुन र मरिचको धुलो हाल्ने । ४. स-सानो टुक्रा हुने गरी भाग लगाउने । सिलिण्डर आकारमा रोल गर्ने । ५. मैदामा लट्पट्याउने, फिटेको अण्डामा चोप्ने र ब्रेडक्रममा रोल गर्ने, फेरि सिलिण्डर आकार दिने । ६. मध्यम तापक्रममा फ्राई गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, गाँजर, सिमी, प्याज, काउली, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : भेजिटेवल क्रुकेट (Vegetable Croquette) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : एकैनासको सुनौलो रंगको तातो, टोमाटो केचप र चिल्ली सस्संग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, ब्रेडिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- कराई, भाँजर, सस् प्यान, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

सबमोड्युल ३.३: सलाद

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

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित सलादहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. वलड्रोर्फ सलाद (Waldorf Salad) तयार गर्न
२. पास्ता सलाद (Pasta Salad) तयार गर्न
३. थ्रि बिन्स सलाद (Three Beans Salad) तयार गर्न
४. रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्न
५. फ्रेस गार्डेन भेजिटेबल सलाद (Fresh Garden Vegetable Salad) तयार गर्न
६. सलाद निकोसी (Salad Nicoise) तयार गर्न
७. चिकेन सलाद हवाई (Chicken Salad Hawaii) तयार गर्न
८. टोस सलाद (Tossed Salad) तयार गर्न

कार्यहरु (Tasks) :

१. वलड्रोर्फ सलाद (Waldorf Salad) तयार गर्ने
२. पास्ता सलाद (Pasta Salad) तयार गर्ने
३. थ्रि बिन्स सलाद (Three Beans Salad) तयार गर्ने
४. रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्ने
५. फ्रेस गार्डेन भेजिटेबल सलाद (Fresh Garden Vegetable Salad) तयार गर्ने
६. सलाद निकोसी (Salad Nicoise) तयार गर्ने
७. चिकेन सलाद हवाई (Chicken Salad Hawaii) तयार गर्ने
८. टोस सलाद (Tossed Salad) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) १: वलडोर्फ सलाद (Waldorf Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. स्याउ पखाल्ने, बोक्रा तास्ने, र बराबरी टुकामा काट्ने । २. ओखरलाई मन तातो पानीमा भिजाउने । बोक्रा निमाल्ने र टुकामा काट्ने । ३. सेलरीको डाँठ पखाल्ने, काट्ने । मायोनेज सस तयार गर्ने । ४. उल्लेखित सबै सामग्रीहरू मायोनेज सससंग मिलाउने, नुन, मरिचको धुलो र थोरै ताजा क्रिम पनि मिसाउने । ५. लेटुस पत्ता सफा गरेर क्वार्टर प्लेटमाथि राख्ने, त्यसमाथि सलाद राखेर रेड चेरी वा ड्राई चेरीले सजाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री स्याउ, ओखर, सेलरी, चेरी, मायोनेज, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : वलडोर्फ सलाद (Waldorf Salad) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सलाद राम्रसंग सजाएर चिसो सर्भ गरेको हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग विधि, रेसिपी तथा मोल्ने विधि तथा फ्रिजमा राख्ने ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- भेजिटेबल नाईफ, एपल कोरट, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, स्पुन आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई सम्बन्धी, काट्ने तथा विद्युतीय दुर्घटना सम्बन्धी ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) २ : पास्ता सलाद (Pasta Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. कुनैपनि पास्ता (म्याक्रोनी) वा अन्य एउटै आकारको, उम्लिएको पानीमा थोरै नुन हाली उमाल्ने । २. पाकेपछि चिसो पानीमा पखाल्ने । ३. भिनीग्रेट ड्रेसिंग, ग्रेटेड, चिज, ओलिभको तेल, जाईवुन, हर्व, पिसिएको लसुन, भिनिगर, नुन र मरिचको धुलो मिलाएर बनाउने । ४. पास्तालाई ड्रेसिंगसंग मिलाउने र केही समय फ्रिजमा राख्ने । ५. लेटुस पत्ता पखालेर क्वार्टर प्लेटमाथि राख्ने, र सलादलाई त्यसमाथि सजाउने । ६. गोलभेडाको फूल बनाई सजाउने । माथिबाट पास्ती राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री पास्ता, लेटुस, भिनीग्रेट, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : पास्ता सलाद (Pasta Salad) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सलाद लेटुसपत्ता माथि राम्रोसंग सजाएको, चिसो प्रस्तुत गरेको हुनु पर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, ड्रेसिङ्ग विधि सम्बन्धी तथा सजाउने ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, स्ट्रेनर, स्पून, वाउल, कुकिङ्ग रेजा आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई सम्बन्धी, काट्न, पोल्न तथा विद्युतीय दुर्घटना सम्बन्धी ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ३ : थ्रि बिन्स सलाद (Three Beans Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. राजमा, सेतो सिमीलाई भिजाएर राख्ने । २. पाक्नेगरी उसिन्ने । ३. हरियो सिमी केलाउने र बराबरीको टुकामा छडके पारेर काट्ने । केराउ उसिन्ने । - डायमोण्ड सेपमा) ४. उम्लिएको नुन पानीमा उसिन्ने र चिसो पानीमा पखाल्ने । ५. भिनीग्रेट ड्रेसिङ तयार गर्ने (फ्रेस गार्डेन सलाद हेर्ने) ६. माथि लेखिएका सबै सामग्रीहरू ड्रेसिङमा मिलाउने । केहीबेर फ्रिजमा राख्ने । ७. लेटुस (जिरीको साग) क्वार्टर प्लेटमाथि राखेर त्यसमाथि सलाद सजाउने । ८. गार्निसको लागि पास्ली वा गोलभेडा प्रयोग गर्न सकिन्छ । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री लेटुस, राजमा, सेतो सिमी, हरियो सिमी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : थ्रि बिन्स सलाद (Three Beans Salad) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सुख्खा सिमीहरू राम्रोसंग पाकेको प्लेटमा राम्रोसंग सजाएको हुनुपर्ने । यो सलाद मायोनेज ड्रेसिङमा पनि दिन सकिन्छ ।</p>	<p>भेजिटेबल कटिङ विधि, रेसिपी तथा मिलाउने तरिका, सजाउने तरिका, र फ्रिजमा राख्ने तरिकाको ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- भेजिटेबल नाईफ, चपिङ बोर्ड, सस् प्यान, प्रेसर कुकर, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई सम्बन्धी, काट्ने, पोल्न तथा विद्युतीय दुर्घटना सम्बन्धी ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ४.: रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आलुलाई पखालेर उसिन्ने, चिसो पारेर बोक्रा निकाल्ने, डाईस सेपमा काट्ने । २. गाँजर, सलगमलाई पखालेर छिल्ने, डाईस सेपमा काट्ने (मेसेट्रोइन) । ३. हरियो केराउ छिलेर उसिन्ने, गाँजर, सलगम पनि उसिन्ने । गाँजर, सलगमलाई चिसो पानीमा र केराउलाई उम्लिन शुरुगरेपछि हाल्ने । थोरै नुन पनि हाल्ने । ४. अण्डा उसिनेर वेजमा काट्ने । ५. मायोनेज सस् तयार गर्ने । ६. माथि लेखिएका सबै उसिनेका सामग्रीहरू चिसो गर्ने र मायोनेज सस्मा मोल्ने (अण्डा बाहेक) ७. नुन, मरिचको धुलो तथा थोरै क्रिम पनि मिसाउने । ८. लेटुस पत्ता पखालेर क्वार्टर प्लेटमाथि राख्ने, त्यसमाथि सलाद सजाउने, अण्डा र पाँस्ती वा गोलभेडाको फूलले सजाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री लेटुस, आलु, केराउ, गाँजर, सलगम, मायोनेज सस् नुन, आदि किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : भेजिटेवल राम्ररी पाकेको, र प्लेटमा राम्रोसंग सजाएको हुनुपर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, कटिङ्ग विधि, मिसाउने तरिका, सजाउने तरिका, र फ्रिजमा राख्ने तरिकाको ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- भेजिटेवल नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, स्पुन, स्ट्रेनर प्रेसर कुकर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई सम्बन्धी, काट्ने, पोल्न तथा विद्युतीय दुर्घटना सम्बन्धी ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ५ : फ्रेस गार्डेन भेजिटेवल सलाद (Fresh Garden Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. गोलभेडा, भेडे खुर्सानी, काक्रो, गाँजर, प्याज, मुला पोटास पानीमा डुबाएर राख्ने र पखाल्ने । २. बोक्रा छिलेर बराबरी टुकामा काट्ने । अथवा सबै भेजिटेवललाई स्लाईमा पनि काट्न सकिन्छ । ३. लेटुस (जिरिको साग) लाई पखालेर प्लेट माथि राख्ने । ४. भिनिगर तेल, मसिनो काटेको प्याज, पखाली, मसटर्ड पेष्ट, नुन र मरिचको धुलो मिसाएर मिनाई ग्रेट ड्रेसिङ तयार गर्ने । ५. सलादलाई जिरीको साग माथि मिलाएर राख्ने । भिनीग्रेड ड्रेसिङ सलाद माथि खन्याउने । ६. पर्सली वा गोलभेडाको सानो फूल बनाई गार्निसिङ गर्ने 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री जिरिको साग, गाँजर, प्याज, गोलभेडा, भेडे खुर्सानी, काक्रो, नुन, मरिचको धुलो, मिनीतार, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फ्रेस गार्डेन भेजिटेवल (Fresh Garden Salad) सलाद तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सलाद राम्रोसंग सजाएर चिसो प्रस्तुत गर्ने ।</p>	<p>भेजिटेवल कटिङ विधि, रेसिपी तथा सलाद तथा ड्रेसिङ मिक्सिङ गर्ने विधि सम्बन्धी तथा सजाउने ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- भेजिटेवल नाईफ, चपिङ बोर्ड, मिक्सिङ वाउल, पिलर, स्पुन आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई सम्बन्धी ध्यान दिनुको साथै, काट्न, पोल्न तथा विद्युतीय दुर्घटना सम्बन्धी ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ६ : सलाद निको (Nicoise Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आलु उसिनेर बोक्रा छिल्ने, बेजमा काट्ने । २. गोलभेडा पखालेर बेजमा काट्ने । ३. हरियो सिमी डाईमोण्ड सेपमा काटेर उसिन्ने । चिसो पानी (Refresh) तयार गर्ने । ४. अण्डा उसिनेर बेजमा काट्ने । ५. सबै सामाग्रीलाई मिसाई ग्रेट ड्रेसिङमा मिसाउने र सफा लेटुस पत्तामाथि प्लेटमा सजाउने । ६. एन्चोमी फिले लेटुस त्यसमाथि सजाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, अण्डा, सिमी, गोलभेडा, एन्चोमी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : निको सलाद (Nicoise Salad) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सबै सामाग्रीको बराबरी मिश्रण भएको, चिसो राम्रोसंग सजाएको हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग तथा ड्रेसिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, पिलर, ह्वीस्क, स्पुन, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, स्ट्रेनर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ७ : चिकेन सलाद हवाई (Chicken Salad Hawaii) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन ब्रेस्ट (छाती) उसिन्ने र एकैनासका टुक्रामा काट्ने । २. पाईनापल पनि चिकेन जस्तै काट्ने । ३. मायोनेज सस् तयार गर्ने । ४. मायोनेजमा चिकेन, पाईनापल मिसाउने नुन मरिचको धुलो थोरै क्रिम हाली मोल्ने । ५. लेटुस पत्ता पखालेर प्लेटमाथि राख्ने, त्यसमाथि सलाद राखेर चेरीले गार्निस गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन, पाईनापल, लेटुस, मायोनेज, क्रिम, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन सलाद हवाई (Chicken Salad Hawaii) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : चिकेन, पाईनापलका टुक्राहरू राम्रोसंग सस्मा मोलिएको र चिसो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, ड्रेसिङ्ग, सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- वाउल, डाडु, ह्वीस्क, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/साबधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ढ : टोस सलाद (Tossed Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. गाँजर, प्याज, कांक्रो, भेडे खुर्सानी, मुला पखालेर छिलेर एकैनासका टुकामा काट्ने । २. कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो वा भेनिग्रेट ड्रेसिङ्ग मिसाई केही समय फ्रिजमा राख्ने । ३. लेटुसपत्ता पखालेर प्लेटमा ओछ्याउने, सलाद राख्ने । ४. कुनै गोलभेडा वा गाँजरको फूल बनाई सजाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू गाँजर, प्याज, कांक्रो, भेडे खुर्सानी, मुला, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो, भिनीगर, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : टोस सलाद (Tossed Salad) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ड्रेसिङ्गसंग राम्रो मिसाएको चिसो हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा मिक्सिङ्ग, ड्रेसिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- पिलर, वाउल, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

सबमोड्युल ३.४: सुप

समय : ५ घण्टा (सै) + १८ घण्टा (ब्या) = २३ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित सुपहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. मिनेस्ट्रोनी सुप (Minestrone Shoup) तयार गर्न
२. प्राउन विस्क सुप (Prawn Bisque) तयार गर्न
३. फ्रेन्च ओनियन सुप (French Onion Soup) तयार गर्न
४. मटन ब्रथ सुप (Mutton Broth) तयार गर्न
५. चिकेन भेलुते सुप (Chicken Veloute Soup) तयार गर्न
६. टोमेटो सुप (Tomato Soup) तयार गर्न
७. कन्सोमे सुप (Consomme Soup) तयार गर्न
८. क्रिम अफ मसरुम सुप (Mushroom Soup) तयार गर्न
९. पोटेटो लिक् सुप (Potato Leek Soup) तयार गर्न

कार्यहरु (Tasks) :

१. मिनेस्ट्रोनी सुप (Minestrone Shoup) तयार गर्ने
२. प्राउन विस्क सुप (Prawn Bisque) तयार गर्ने
३. फ्रेन्च ओनियन सुप (French Onion Soup) तयार गर्ने
४. मटन ब्रथ सुप (Mutton Broth) तयार गर्ने
५. चिकेन भेलुते सुप (Chicken Veloute Soup) तयार गर्ने
६. टोमेटो सुप (Tomato Soup) तयार गर्ने
७. कन्सोमे सुप (Consomme Soup) तयार गर्ने
८. क्रिम अफ मसरुम सुप (Mushroom Soup) तयार गर्ने
९. पोटेटो लिक् सुप (Potato Leek Soup) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) १ : मिनेस्ट्रोनी सुप (Minestrone Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. गाँजर, वन्दा, सिमी, खुर्सानी राम्रोसंग पखाल्ने, बोक्रा छिल्ले, बराबरी आकारको पातलो सानो टुकामा काट्ने । २. थोरै पास्ता उसिन्ने । ३. केराउ छिल्ले, प्याज लसुन छिल्लेर मसिनो टुकामा काट्ने । ४. स्टक तयार पार्ने । ५. सस् प्यानमा वटर पगाल्ने । ६. लसुन, प्याज मसिनो भुट्ने, गाँजर हाल्ने, एकछिन भुटेपछि स्टक हाल्ने । ७. उम्लिएपछि वन्दा, सिमी, क्याप्सिकम, केराउ हाल्ने, एकछिन पकाउने, नुन, मरिच, टोमाटो प्यूरी, वा गोलभेडा, ओरीगानो हाल्ने । ८. पास्ता र चिज हालेर सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मिक्स भेजिटेबल, टोमाटो प्यूरी, चिज, पास्ता, स्टक, नुन, मरिच, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : मिनेस्ट्रोनी सुप (Minestrone Soup) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : राम्रोसंग पाकेको हर्वसको वास्ना भएको पास्ता र चिजसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सुपको परिचय तथा महत्व ● सुपका प्रकार ● रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, ● कटिङ्ग विधि, ● मिनेस्ट्रोनी सुप तयार गर्ने विधि ● मिनेस्ट्रोनी सुप तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ।

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

- सस् प्यान, ल्याडल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, स्ट्रेनर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई साथै काट्ने, पोल्नेबाट सावधानी पूर्वक रहनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) २ : प्राउन विस्क सुप (Prawn Bisque) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन वा फिस ह्वाइट स्टक तयार गर्ने । २. प्राउनलाई सेलसंग राम्रोसंग पखाल्ने । ३. गाजर, प्याज, सेलरी पखाल्ने । बोक्रा छिल्ले र काट्ने (मेरप्वा) । ४. बटर, मैदा, टोमाटो, प्युरी, ह्वाइट वाईन र ब्राण्डी तयार पारी राख्ने । ५. सुप पटमा पहिला बटर पागाल्ने, प्राउन हाली भुट्ने, मेरप्वा हाल्ने एकछिन भुट्ने । वाईन ब्राण्डी हालेर फ्लाम्बे गर्ने । ६. मैदा हालेर रु बनाउने, टोमाटो प्युरी हाल्ने, स्टक हाल्ने, डल्ला नपर्ने गरी चलाउने, उमाल्ने, तापक्रम घटाएर बिस्तारै पकाउने । ७. आधा घण्टापछि छान्ने, प्राउनको सेल निकाल्ने र मसिनो गरी काट्ने । ८. प्राउन सुपमा मिसाउने, नुन, मरिचको धुलो थोरै क्रिम हालेर उमाल्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू प्राउन, स्टक, प्याज, गाजर, बुकेगार्नी, बटर, वाईन, ब्राण्डी, मैदा, टोमाटो प्युरी, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम</p> <p>कार्य (Task) : प्राउन विस्क (Prawn Bisque) तयार पार्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क बाक्लो वास्नादार, तातो सुप बनाई चण्डपोस्ली संग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा पकाउने, काट्ने, विधी र रु बनाउने विधी, फ्लाम्बे गर्ने विधी सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सुप पट, ट्रेनर, डाडु, बाउल, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ आदि ।

सुरक्षा/साबधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्ने, ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट बच्ने उपाय सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ३ : फ्रेन्च ओनियन सुप (French Onion Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. ब्राउन स्टक वा कन्सोमे सुप तयार गर्ने । २. तेजपत्ता, मरिचको गोडा, थाइम, मलमल कपडामा पोको पार्ने (बुके गार्नी) । ३. प्याजलाई तासेर स्लाइस काट्ने । ४. बाक्लो पिंध भएको भाँडामा बटर पगाल्ने, प्याजलाई हल्का ब्राउन नभएसम्म भुट्ने । ५. थोरै मैदा हाल्ने र एकछिन भुट्ने । ६. स्टक हाल्ने, बुके गार्नी हाल्ने र उमाल्ने । तापक्रम घटाई बिस्तारै पकाउने । ७. बुके गार्नी निकाल्ने । ८. नुन, मरिचको धुलो हाल्ने । ९. चिज ग्रेट गरेर पाउरोटीमाथि राखी टोस्ट बनाउने । १०. टोस्टलाई ४ टुकामा काट्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू स्टक, प्याज, बुकेगार्नी, बटर, नुन, मरिचको धुलो, पाउरोटी, चिज, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : फ्रेन्च ओनियन सुप (French Onion Soup) तयार पार्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : हल्का ब्राउन कलर, तातो सुप, चिज टोस्ट र चपड पोस्तीसंग सर्भ गर्ने</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सुप पट, डाडु, बाउल, चपिङ्ग बोर्ड, भेजिटेबल नाईफ आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्नेबाट बच्ने तथा ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट बच्ने उपाय सम्बन्धी ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ४ : मटन ब्रथ सुप (Mutton Broth) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. मटन स्टक तयार गर्ने । २. गाजर, प्याज, सिमी, सलगम छिल्ने, सेलरी पखाल्ने र बराबरी मसिनो डाइस सेपमा काट्ने ३. तेजपत्ता, मरिच गोडा, थाइम, मलमल कपडा पोको बनाउने । (बुके गर्नी) ४. खसीको मासु बोसो, हड्डी, छाला नभएको पहिला मटन स्टकमा पकाउने, पाकेपछि निकाल्ने । ५. मासु निकालेर भेजिटेवल आकारमा काट्ने । ६. सुप पटमा स्टक, भेजिटेवल, मासु, र थोरै राईस (भात) उमाल्ने र तापक्रम घटाएर बिस्तारै पकाउने । ७. नुन, मरिचको धुलो हाल्ने । ८. भेजिटेवलको हकमा आलु पनि मिसाउन सकिन्छ । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू स्टक, खसीको मासु, गाँजर, प्याज, सलगम, सेलरी, आलु, चामल, नुन, मरिचको धुलो, औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : मटन ब्रथ सुप (Mutton Broth) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सबै सामग्रीहरू राम्रोसंग पाकेको, तातो चण्ड पोस्ली राखेर सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग विधि, रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, चलाउने, फिज निमाल्ने ज्ञान भएको ।</p>

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

- सुप पट, डाडु, वाउल, भेजिटेवल नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, परफोरेडस्यून आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्नेबाट बचाउने, ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणको जोखिमबाट बच्न ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ५ : चिकेन भेलुते सुप (Chicken Veloute Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन ह्वार्टि स्टक तयार गर्ने । २. गाँजर, प्याज, सेलरी पखाल्ने । बोक्रा तास्ने र काट्ने । (मेरप्या) ३. तेजपत्ता, थाइम र मरिच गोडा मलमल कपडामा पोको पार्ने (बुके गार्नी) । ४. वटर, तेल, मैदा, क्रिम वा दुध तयार पार्ने । ५. बाक्लो पिंध भएको भाँडोमा वटर तताउने र मेरप्या भेजिटेवल भुट्ने । ६. मैदा हाली एकछिन कम आँचमा पकाउने । छैरो रंग हुनु हुदैन । ७. सुप पटलाई बाहिर निकालेर थोरै थोरै स्टक हाल्दै राम्रोसंग चलाउने । डल्ला पर्न नदिने । ८. सुप पटलाई फेरि चुलोमा बसाल्ने । ९. बुके गार्नी हाल्ने, उमाल्ने र तापक्रम घटाएर करिब आधा घण्टा बिस्तारै पकाउने । १०. राम्रोसंग छान्ने र नुन, मरिचको धुलो हाल्ने । थोरै चिकेन मसिनो टुकामा काटेर हाल्ने र दुध वा क्रिम हालेर फेरि एकपटक उमाल्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन स्टक, चिकेन, वटर, गाँजर, प्याज, सेलरी, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन भेलुते सुप (Chicken Veloute Soup) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क बाक्लो, डल्ला नपरेको तातो सुप चण्ड पोस्ली र चिकेन राखेर सभर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा पकाउने विधि, कटिङ्ग विधि, रु बनाउने विधि, छान्ने र पुनः तताउने ज्ञान भएको ।</p>

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

- सुप पट, डाडु, भेजिटेवल नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, स्ट्रेनर, स्पाचुला आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ६ : टोमेटो सुप (Tomato Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. स्टक तयार गर्ने । २. गाँजर, प्याज, सेलरी काट्ने । (मेरप्ला) थोरै लसुन भए राम्रो । ३. तेजपत्ता, मरिचको गोडा तथा थाइम मलमल कपडामा पोको पार्ने (बुके गर्नी) । ४. गोलभेडा पखालेर मसिनो टुकामा काट्ने । ५. वटर, तेल, मैदा, टोमेटो प्युरी पनि तयार गरेर राख्ने । ६. सुप पटमा पहिला वटर/तेल तताउने, मेरप्ला भेजिटेवल हाल्ने, एकछिन पकाउने, पहिला लसुन फूराए राम्रो । ७. त्यसपछि मैदा हाल्ने, एकछिन भुट्ने, गोलभेडा हाल्ने, एकछिन पकाउने । ८. पहिला थोरै मात्रामा स्टक हाल्दै चलाउने, डल्ला पर्न नदिने । ९. बुके गर्नी हाल्ने, उमाल्ने र तापक्रम घटाएर करिब आधा घण्टासम्म पकाउने । १०. छान्ने र दुध वा क्रिम हालेर फेरि १ पटक उमाल्ने, नुन, मरिच हाल्ने । पाउरोटीको टुक्रा काटेर सफा तेलमा तार्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू स्टक, वटर, गाँजर, प्याज, मैदा, गोलभेडा, टोमेटो प्युरी, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : टोमेटो सुप (Tomato Soup) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क बाक्लो तातो सुप थोरै ताजा क्रिम, कृतो र चपद् पोस्लीसंग सर्भ गर्ने । (पाउरोटीको टुक्रा फ्राई गरेको लाई कृतो भनिन्छ)</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ विधि, कटिङ विधि, रु बनाउने विधि, छान्ने कृतो बनाउने सम्बन्धी ज्ञान भएको ।</p>

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

- सुप पट, डाडु, भेजिटेवल नाईफ, पिलर, चपिङ बोर्ड, सुप बाउल, स्ट्रेनर, स्पाचुला मिक्सिङ बाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ७ : कन्सोमे सुप (Consomme Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. ब्राउन स्टक तयार गर्ने । २. गाँजर, लिंक, प्याज, सेलरी पखाल्ने, काट्ने । - मेरप्ला) ३. बोसो कम भएको राँगाको मासु किमा गर्ने । ४. अण्डाको सेतो भाग छुट्याउने । ५. तेजपत्ता, मरिचको गेडा, थाइम मिलाएर मलमल कपडामा पोको पार्ने (बुके गर्नी) । ६. प्याज बाहेक माथिका सामग्रीका साथै अण्डाको सेतोभाग मिसाई मोल्ने । ७. प्याजलाई हल्का कालो हुनेगरी डडाउने र त्यसलाई मिसाउने । ८. उक्त मिक्सरलाई चुलोमा बसाउने, उमाल्ने, बिस्तारै पाक्ने गरी तापक्रम घटाउने, करिब २ घण्टा जति पकाउने । (सिमरिङ्ग गर्ने) । ९. नुन, मरिचको धुलो हाल्ने । १०. मलमल कपडाको माध्यमबाट सफा सुप पटमा छान्ने । फेरि १ पटक उमाल्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू स्टक, वटर, गाँजर, प्याज, मैदा, गोलभेडा, टोमेटो प्यूरी, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : कन्सोमी सुप (Consomme Soup) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : हल्का ब्राउन रंगको सफा, तातो वा चिसो जुलियन भेजिटेवल, पातलो पनिकेकसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, कटिङ्ग विधि, मिलाउने विधि, मन्द गतिमा पकाउने, छान्ने ईत्यादि सम्बन्धी ज्ञान भएको ।</p>

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

- सुप पट, भेजिटेवल नाईफ, पिलर, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, स्ट्रेनर, मलमल कपडा, डाडु, कप आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ८ : क्रिम अफ मसरुम सुप (Mushroom Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन ह्वार्ट स्टक तयार गर्ने । २. प्याज, लिक, सेलरी छिल्ले, पखाल्ने र काट्ने । ३. बुके गर्नी तयार गर्ने । ४. बटन मसरुम ताजा भए पखालेर उसिन्ने र ब्लेन्ड गर्ने । ५. सस् प्यानमा बटर तताउने प्याज लिक र सेलरी हालेर हल्का भुट्ने, मैदा हाल्ने एकछिन पकाउने, स्टक हाल्ने, डल्ला पर्न नदिकन राम्रोसंग चलाउने । ६. करिब २० घण्टासम्म बिस्तारै पकाउने, छान्ने र मसरुम पेस्ट मिसाउने, नुन मरिचको धुलो हाल्ने फेरि उमाल्ने र क्रिम चप्पपोस्ली हालेर सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मसरुम, प्याज, मैदा, बटर, लिक, क्रिम, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : क्रिम अफ मसरुम सुप (Mushroom Soup) तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क बाक्लो, तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, ब्रेकिङ्गको ज्ञान भएको, स्टक तथा सुप बनाउने ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सुप पट, स्पाचुला, कोनिकल स्ट्रेनर, सुप प्याडल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ९ : पोटेटो लिक सुप (Potato Leek Soup) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आलुलाई पखाल्ने, पातलो टुक्रामा काट्ने ।</p> <p>२. लिकलाई पखालेर मसिनो टुक्रामा काट्ने ।</p> <p>३. प्याजलाई छिलेर मसिनो टुक्रामा काट्ने ।</p> <p>४. सस् प्यानमा वटर तताउने । प्याज, लिक र आलुलाई हल्का भुट्ने । स्टक हालेर करिब ४५ घण्टा बिस्तारै पकाउने साथसाथै गार्नि पनिसंगै पकाउने ।</p> <p>५. बुके गार्नी निकालेर ब्लोण्ड गर्ने, छान्ने ।</p> <p>६. नुन, मरिचको धुलो हाल्ने, थोरै क्रिम तथा पोस्ती हाली सर्भ गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, लिक, प्याज, पानी, वटर, स्टक, नुन, मरिचको धुलो किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : पोटेटो लिक (Potato Leek Soup) तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क बाक्लो तातो सुप भएको हुनुपर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, तथा सुप ब्लोण्ड गर्ने, छान्न जान्ने सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सुप पट, स्पाचुला, ब्लेण्डर, स्ट्रेनर, डाडु, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

सबमोड्युल ३.५: मेन डिक्स एण्ड एकम्पनिमेन्टस

समय : १८ घण्टा (सै) + ११६ घण्टा (ब्या) = १३४ घण्टा

वर्णन (Description): यस मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित मेन डिक्स एण्ड एकम्पनिमेन्टसहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. भेजिटेबल प्लटर (Vegetable Platter) तयार गर्न
२. ताम्लियातेली मरिनारा (Tagliatelli Marinara) तयार गर्न
३. मसरुम क्विस् (Mushroom Quiche) तयार गर्न
४. फिस म्यूनियर (Fish Meuniere) तयार गर्न
५. चिकेन ड्रमस्टिक (Chicken Drum Sticks) तयार गर्न
६. फिस फिङ्गर (Fish Finger) तयार गर्न
७. चिकेन इन द बास्केट (Chicken in the Basket) तयार गर्न
८. बेक्ड पोटेटो (Baked Potato) तयार गर्न
९. फ्रेन्च फाईज् (French Fries) तयार गर्न
१०. रोस्ट चिकेन (Roast Chicken) तयार गर्ने
११. स्टीम्ड फिस् ईन पपियात (Steamed Fish En Paupillote) तयार गर्ने
१२. फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्ने
१३. ग्रिल्ड फिस (Grilled Fish) तयार गर्ने
१४. ग्रिल्ड चिकेन (Grilled Chicken) तयार गर्ने
१५. सुप्रीम चिकेन (Supreme Chicken) तयार गर्ने
१६. चिकेन कोर्डनब्ल्यु (Chicken Cordonbleu) तयार गर्ने
१७. चिकेन सिजलर (Chicken Sizzler) तयार पार्ने
१८. ग्रिल पोर्क चप (Grilled Pork Chop) Hawaii तयार पार्ने
१९. चिकेन स्ट्रोगनफ (Chicken Stroganoff) तयार गर्ने
२०. पेपर स्टेक (Pepper Steak) तयार गर्ने
२१. चिकेन सास्लिक ओरियन्टल (Chicken Shaslik Oriental) तयार गर्ने
२२. चिकेन अला किंग (Chicken A La King) तयार गर्ने
२३. चिकेन कट्लेट (Chicken Cutlet) तयार गर्ने
२४. हंगेरियन गुलास (Hungarian Goulash) तयार गर्ने
२५. स्पागेटी कार्बोन्नारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने
२६. भेजिटेबल कट्लेट (Vegetable Cutlets) तयार गर्ने
२७. ह्यास ब्राउन पोटाटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने
२८. म्यास्ड पोटाटो (Mashed Potato) तयार गर्ने
२९. पास्ली पोटेटो (Parsley Potato) तयार गर्ने
३०. सते भेजिटेबल (Saute Vegetable) तयार गर्ने
३१. ब्रेज्ड राईस (Braised Rice) तयार गर्ने
३२. मिट बल्स (Meat Balls) तयार गर्ने

कार्यहरु(Tasks) :

१. भेजिटेवल प्लाटर (Vegetable Platter) तयार गर्ने
२. ताम्लियातेली मरिनारा (Tagliatelli Marinara) तयार गर्ने
३. मसरुम किस (Mushroom Quiche) तयार गर्ने
४. फिस म्यूनियर (Fish Meuniere) तयार गर्ने
५. चिकेन ड्रमस्टिक (Chicken Drum Sticks) तयार गर्ने
६. फिस फिङ्गर (Fish Finger) तयार गर्ने
७. चिकेन ईन द बास्केट (Chicken in the Basket) तयार गर्ने
८. बेक्ड पोटेटो (Baked Potato) तयार गर्ने
९. फ्रेन्च फाईज (French Fries) तयार गर्ने
१०. रोस्ट चिकेन (Roast Chicken) तयार गर्ने
११. स्टिम्ड फिस ईन पपियात (Steamed Fish En Paupillote) तयार गर्ने
१२. फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्ने
१३. ग्रिल्ड फिस (Grilled Fish) तयार गर्ने
१४. ग्रिल्ड चिकेन (Grilled Chicken) तयार गर्ने
१५. सुप्रिम चिकेन (Supreme Chicken) तयार गर्ने
१६. चिकेन कोर्डनब्लयु (Chicken Cordonbleu) तयार गर्ने
१७. चिकेन सिजलर (Chicken Sizzler) तयार गर्ने
१८. ग्रिल पोर्क चप (Grilled Pork Chop) Hawaii तयार गर्ने
१९. चिकेन स्ट्रोगनफ (Chicken Stroganoff) तयार गर्ने
२०. पेपर स्टेक (Pepper Steak) तयार गर्ने
२१. चिकेन सास्लिक ओरियन्टल (Chicken Shaslik Oriental) तयार गर्ने
२२. चिकेन अला किंग (Chicken A La King) तयार गर्ने
२३. चिकेन कट्लेट (Chicken Cutlet) तयार गर्ने
२४. हंगेरियन गुलास (Hungarian Goulash) तयार गर्ने
२५. स्पागेटी कार्बोन्नारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने
२६. भेजिटेवल कट्लेट (Vegetable Cutlets) तयार गर्ने
२७. ह्यास ब्राउन पोटाटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने
२८. म्यास्ड पोटाटो (Mashed Potato) तयार गर्ने
२९. पास्ली पोटेटो (Parsley Potato) तयार गर्ने
३०. सते भेजिटेवल (Saute Vegetable) तयार गर्ने
३१. ब्रेज्ड राईस (Braised Rice) तयार गर्ने
३२. मिट बल्स (Meat Balls) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १ : भेजिटेवल प्लटर (Vegetable Platter) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. गाँजर, हरियो सिमी, ब्रो काउली, काउली, हरियो मटर, वटन मसरुम लिने । २. मसरुम र हरियो मटर बाहेक सबैलाई तास्ने र डायमण्ड आकारमा काट्ने । ३. मटरकोसा केलाउने र सबै भेजिटेवललाई उमाल्ने र चिसो पार्ने । (Ice Water मा Refresh गर्ने) ४. मसरुमलाई डायसमा काट्ने । ५. सबै भेजिटेवललाई वटरमा सते गर्ने र नुन, मरिच स्वाद अनुसार हाल्ने । ६. प्लटरमा सजाएर सभर्भ गर्ने । 	<p>दिइएको (Given) : भेजिटेवल प्लटरको लागि आवश्यक सामग्री भेजिटेवल, वटर, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : भेजिटेवल प्लटर तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर राख्ने र राईससंग सभर्भ गर्ने । बाहिरी तत्व नरहेको ।</p>	<p>रेसिपी तथा कटिङ्ग, मिम्सिङ्ग, सिजनिङ्ग, गार्निसिङ्ग, स्टोरिङ्ग समेत ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p> <p>पूर्व सावधानी अपनाउने ।</p>

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

- मिक्सिङ वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, सते प्यान, टर्नर आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्ने पोल्नबाट बच्ने र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २ : ताग्लियातेली मरिनारा (Tagliatelli Marinara) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. ताग्लियातेली (पास्ता) लाई उम्लिएको पानीमा थोरै तेल राखेर उसिन्ने र चिसो पानीमा धुने । (Refresh गर्ने) २. टोमाटो कन्कासे तयार गर्ने । ३. प्याज, लसुन, छिलेर मसिनो टुक्रामा काट्ने । ४. सि फूड जस्तै प्राउन, कटल फिस सफा गर्ने र टुक्रामा काट्ने । ५. ओलिव तेल तताउने, लसुन, प्याज फ्राई गर्ने, सिफूड समेत फ्राई गर्ने ६. टोमाटो कन्कासे, टोमाटो पेस्ट हालेर एकछिन पकाउने । ओरिगानो, मरिच, नुन हाल्ने । ७. त्यसपछि पास्ता मिसाउने र थोरै समय पकाउने र चीजसंग सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू पास्ता, चीज, गोलभेडा, ओरिगानो, नुन, मरिच, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : ताग्लियातेली मरिनारा तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क पाकेको पास्ता, तातो ठिक्क मात्रामा सस् राखेर सर्भ गर्ने । पारसलीले गर्निस गर्ने ।</p>	<p>पास्ता उसिन्ने ज्ञान भएको, सस् बनाउने ज्ञान भएको, काट्न तथा रेसिपी तथा पकाउने विधि सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p> <p>पूर्व सावधानी अपनाउने ।</p>

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

- सते प्यान, किचेन फोर्क, ग्रेटर, पिपर मिल, नाईफ, कृकिङ्ग रेञ्ज, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ३ : मसरुम किस् (Mushroom Quiche) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. मैदा, नुन, बटर, अण्डाको पहेलो भाग र पानी लिएर सर्टक्रेस्ट पेष्ट बनाउने । २. दुध, डबलक्रिम, अण्डाको पहेलो भाग, नुन, खुर्सानीको धुलो र जाईफलको धुलो लिएर एगक्रेस्टर बनाउने । ३. Filling (भर्न) को लागि चप प्याज, स्लाईस मसरुमलाई तेलका फ्राई गर्ने र गार्निसको लागि राख्ने । ४. चीजलाई मसिनो कोर्ने । ५. सर्टक्रेस पेष्टलाई 3MM बेल्ले र रिङ्ग भित्र राख्ने । ६. रिङ्गलाई बेकिंग ट्रेमा मिलाएर राख्ने । ७. एगक्रेस्टरलाई स्टेनरमा छान्ने । ८. Filling (भर्न) को मिक्सर र कोरेको चीजलाई रिङ्ग भित्रको पेष्टमा राख्ने । ९. क्रेस्टर मिक्सरलाई गार्निसमाथि हाल्ने । १०. २२०° सेन्टीग्रेड तातो ओभनमा ३० घण्टा बेक गर्ने 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मसरुम, प्याज, अण्डा, मैदा, बटर, चीज, दुध, क्रिम, तेल, नुन, मरिचको धुलो, जाईफल किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : मसरुम किस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : टुकामा काट्ने, प्लेटमा सजाउने र तातो सर्भ गर्ने । पुरा राम्रोसंग पाकेको बाहिरी तत्व नरहेको सजाएर पस्कने ।</p>	<p>मिक्सिङ्ग, रेसिपी तथा कटिङ्ग, कुकिङ्ग, पेष्ट र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p> <p>पूर्व सावधानी अपनाईने ।</p>

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, ओभन, रिङ्ग, टर्नर, स्टेनर मिक्सिङ्ग बल, ग्रेटर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्ने पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ४ : फिस म्यूनियर (Fish Meuniere) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. छाला, काँडा नभएको माछा (फिले) करिब १२५ ग्रामको टुकामा काट्ने । कागतीको रस, नुन, मरिचको मस्टर्ड धुलो तथा वरस्टर सस्मा मोल्ने र फ्रिजमा राख्ने । २. बटर र तेलमा मिसाएर तताउने । ३. माछालाई सुख्खा मैदामा चोपेर बिस्तारै कम तापक्रममा पकाउँदै जाने । दुबै तर्फ खैरो हुने गरी पकाउने । ४. ट्रेमा निकालेर ब्राउनबटर सस् संग सभर्भ गर्ने । ५. ब्राडबटरका लागि बटर तताउने, त्यसमा कागतीको रस हाल्ने र माछामाथि राखेर सभर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू फिस फिले, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो, तेल बटर, मैदा, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फिस म्यूनियर तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : हल्का ब्राउन भएको नटुक्रिएको राम्रोसंग पाकेको, कागतीको टुक्रासंग सभर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, सम्बन्धी ज्ञान भएको साथै म्यरिनेशन सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, ट्रे, टर्नर, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ५ : चिकेन ड्रमस्टिक (Chicken Drum Sticks) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. कुखुराको खुट्टाबाट ड्रमस्टिक छुट्टयाउने । त्यसलाई ठाउँ ठाउँमा हल्का काट्ने, नुन, मरिचको धुलो तथा वरस्टर सस्मा मोल्ने ।</p> <p>२. मैदा, अण्डा फिटेर छुट्टा छुट्टै भाँडामा राख्ने र ब्रेडक्रम अलग ट्रेमा राख्ने ।</p> <p>३. पहिले ड्रमस्टिकलाई मैदामा, चोप्ने, त्यसपछि अण्डामा डुबाउने र ब्रेडक्रममा लट्पट्याउने ।</p> <p>४. तेल मध्यम तापक्रममा तताएर Deep फ्राई गर्ने ।</p> <p>५. नौलो रंग आएपछि निकाल्ने र नेप्किन पेपरमाथि राखेर तेल सोस्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेनको ड्रमस्टिक भाग, अण्डा, ब्रेडक्रम, मैदा, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन प्रिम ड्रमस्टिक तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : राम्रोसंग पाकेको सुनौलो रंग भएको तातो आलु चिप्ससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, सम्बन्धी ज्ञान भएको साथै ब्रेडिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राईङ्ग, कराई, नाईफ, मिक्सिङ्ग वाउल, ट्रे, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ६ : फिस फिङ्गर (Fish Finger) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. छाला, काँडा नभएको माछा (फिले) लाई औलाको आकारमा काट्ने । कागती, नुन, मरिचको धुलो तथा वेस्टर ससूमा मोल्ने । रेफ्रिजरेटरमा राख्ने । २. मैदा, फिटेको अण्डा, ब्रेडक्रम छुट्टाछुट्टै कचौरा/ट्रेमा राख्ने । ३. माछालाई मैदामा चोप्ने, त्यसपछि अण्डामा र अन्त्यमा ब्रेडक्रममा लट्पट्याउने । ४. तेल मध्यम तापक्रममा तताउने । ५. सुनौलो रंग हुने गरी Deep फ्राई गर्ने । ६. ट्रेमाथि पेपर नेपकिन राखेर निकाल्ने । ७. तातो फिस फिङ्गर कुनै ससूसंग सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू फिस, कागती, तेल, नुन, मरिचको धुलो, मैदा, अण्डा, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फिस फिङ्गर तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क पाकेको एउटै आकार भएको सुनौलो रंगको हुनु पर्ने । कागतीर टारटार ससूसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, ब्रेकिङ्गको सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- मिक्सिङ्ग वाउल, फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, फिस नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४.५ घण्टा

कार्य (Task) ७ : चिकेन ईन द बास्केट (Chicken in the Basket) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेनको खुट्टाबाट थाई र ड्रमस्टिक भाग छुट्याउने । २. नुन, मरिचको धुलो बर्स्टरसस्मा मोल्ने । ३. केही समय फ्रिजमा राख्ने । ४. मैदा, फिटेको अण्डा, ब्रेडक्रम तयार पार्ने र अलग अलग राख्ने । ५. चिकेनलाई पहिलो मैदा, त्यसपछि अण्डा अनि ब्रेडक्रममा लट्ट्याउने । ६. राम्रो सेप दिने । ७. बढ्ता भएको ब्रेडक्रम टक्क्याउने । ८. तेल मध्यम तापक्रममा तताउने । ९. सुनौलो रंग आउने गरी तार्ने । १०. बास्केटमा सजाएर सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन, नुन, मरिचको धुलो, बर्स्टरसस्, तेल, मैदा, अण्डा, ब्रेडक्रम, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन ईन द बास्केट तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : चिकेन राम्रोसंग पाकेको हुनुपर्ने तथा ब्रेड बास्केटमा राम्रोसंग सजाएर पोटेटो चिप्ससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, ब्रेडिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, ट्रे, फाईङ्ग प्यान, औजार आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ढ : बेक्ड पोटेटो (Baked Potato) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. एकै नासको आलुहरू छान्ने । २. राम्रोसंग पखाल्ने, सुख्खा पार्ने । ३. आल्मुनियम फोइलमा पोको पार्ने । ४. बेकिङ्ग ट्रेमा मिलाएर राख्ने । ५. ओभनको तापक्रम २००° देखि २३०° सेन्टिग्रेड मिलाउने, आलुको ट्रे ओभन भित्र हाल्ने - पकाउने) । ६. ओभनबाट निकालेर एक भागमा क्रस हुनेगरी काट्ने, हल्का निचर्ने, प्वाल पारेपछि त्यसमा नुन, मरिचको धुलो र थोरै बटर छर्कि दिने । ७. एउटा सानो पार्स्लीको टुक्रा टुप्पामा राख्ने र सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, सिल्भर फोइल, नुन, मरिचको धुलो, बटर, पोस्ली, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : बेक्ड पोटेटो तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : बराबरी आकारको, एउटा आलु एक भाग (Portion) हुनेगरी तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, ओभन आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्ने पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ९ : फ्रेन्च फ्राईज् (French Fries) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. ठूलो साईजको आलु छान्ने, पखाल्ने, बोक्रा तास्ने, पानीमा राख्ने । २. बराबरी आकारमा लामो फिंगर सेपमा काट्ने । ३. पानीमा थोरै नुन राखी आलु हाली हाप ब्वाईल गर्ने (ब्लान्च) ४. पानी फाल्ने सुख्खा पार्ने । ५. तेल मध्यम तापक्रममा तताउने । ६. फ्राई गर्ने । निकालेर नेपकिन पेपर माथी राख्ने । हल्का नुन छर्केर सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री आलु, पानी, नुन, तेल, किचेन औजार, युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फ्रेन्च फ्राईज् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गोल्डेन ब्राउन कलरमा तार्ने र भुरुम्म हुने गरी तातो सर्भ गर्ने । साथमा टोमाटो केचप र चिल्ली सस् दिने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- फ्राई गर्ने कराई ब्रा फ्राईङ्ग प्यान, पिलर, बाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाईका साथै काट्ने, पोल्नबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४.५ घण्टा

कार्य (Task) १० : रोस्ट चिकेन (Roast Chicken) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. करिब १२०० ग्रामको चिकेनलाई भित्र बाहिर सफा गर्ने । २. नुन, मरिचको धुलो, तेलसंग मोल्ने । साथै मरिच गेडा, तेजपत्ता पनि साथै राख्ने । ३. गोजर, सेलरी, प्याज, पखालेर टुकामा काट्ने । (मेरप्या) ४. चिकेनलाई रोष्टिङ्ग ट्रेमा मेरप्या माथि राख्ने । ५. चिकेनलाई बुचर स्ट्रीङ्ग भएमा (धागो) बाँध्नु राम्रो हुन्छ । ६. ओभनलाई करिब २५०° सेन्टीग्रेडमा तातउने । चिकेनलाई पहिला दुबै तर्फ रोस्ट गर्ने त्यसपछि तापक्रम घटाएर करिब १७०° सेन्टीग्रेडमा पाकुन्जेल पकाउने । ७. पाकेपछि दुई छातीको भाग र दुई खुट्टाको भाग छुट्याउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री चिकेन, मरिचको धुलो, तेल, गाजर, प्याज, सेलरी, तेजपत्ता, चिकेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : रोस्ट चिकेन तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : राम्रोसंग पाकेको तर धेरै सुख्खा नभएको रोस्टगेभी संग सर्भ गर्ने । रोस्ट ग्रेभीको लागि ट्रेबाट मेरप्या निकाल्ने । त्यसमा मैदा राखेर बनाउने, थोरै टोमाटो प्यूरी स्टक, नुन, हालेर पकाउने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग ट्रेसिङ्ग, (बाँध्नु) सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- ओभन ट्रे, नाईफ, चपिङ्गबोर्ड, बाउल, चिकेन फोर्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचन सरसफाई सम्बन्धी, काट्ने, पोल्लबाट बच्नुका साथै ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट दुर्घटना हुनबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ११ : स्टीम्ड फिस् ईन पपियात (Steamed Fish En Papilotte) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. माछाको छाला, हड्डी निकालेर फिले तयार पार्ने, लामो स्लाईस गर्ने २. नुन, मरिचको धुलो, बर्स्टर सस, कागतीको रसमा मोल्ने ३. पिस्ता, काजु, स्याफ्रोन मिलाएर स्टीफिङ्ग तयार पार्ने ४. स्टीफिङ्ग गरेर माछालाई रोल गर्ने ५. सिल्भर फोईलमा पोको पार्ने ६. त्यसलाई स्टीमरमा स्टीम गर्ने ७. टारटार सससंग सर्भ गर्ने 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री माछा, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो, काजु, पेस्ता, स्याफ्रोन सिल्भर फोईल, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : स्टीम्ड फिस् ईन पपियात तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : बराबरी आकारको राम्रोसंग रोल गरेको हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, मिक्सिङ्ग, रोलिङ्ग, सिजनिङ्ग, सस, गार्निशिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- स्टीमर (मम पकाउने भाँडो) बाउल, ट्रे, नाईफ, चपिङ्गबोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई सम्बन्धी काट्टन, पोल्नबाट बच्न र ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट बच्नका लागि सावधान हुने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १२ : फिस एण्ड चिप्स (Fish n Chips) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. माछाको छाला, हड्डी निकालेर फिले तयार गर्ने । करिब १२५ ग्रामको टुक्रामा काट्ने । २. नुन, मरिचको धुलो, वर्स्टर सस, कागतीको रसमा मोल्ने ३. मैदा, फिटेको अण्डा, ब्रेडक्रम छुट्टा छुट्टै तयार गर्ने । ४. माछालाई पहिले मैदामा चोप्ने त्यसपछि अण्डामा र त्यसपछि ब्रेडक्रमले Coat गरेर फ्ल्याट सेप दिने । ५. मध्यम तापक्रममा तेल तताउने ६. गोल्डेन ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने ७. एक टुक्रा कागती र टारटार सससंग सर्भ गर्ने । साथमा पोटेटो चिप्स दिने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री माछा, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो, वर्स्टर सस, मैदा, अण्डा, ब्रेडक्रम, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : फिस एण्ड चिप्स तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : (गोल्डेन ब्राउन) सुनौलो रंगको बराबरी आकारको, एक टुक्रा कागतीसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग मेरिनेनिङ्ग, गार्निसिङ्ग समेत ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- डिप फ्राईङ्ग प्यान, भांभर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, ट्रे, लेमन स्कुईजर आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्ने, ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १३ : ग्रिल्ड फिस (Grilled Fish) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. माछाको हड्डी, छाला हटाएर (फिले) निकाल्ने । करिब १२५ ग्रामको टुकामा काट्ने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, कागतीको रसमा मोल्ने र फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>३. माछालाई बाक्लो पिंघ भएको प्यानमा बटर र तेल मिसाएर तताएर ग्रिल गर्ने अथवा ग्रिडलमा ग्रिल गर्ने । दुबै तर्फ हल्का ब्राउन हुने गरी पकाउने</p> <p>४. राम्रोसंग पकाउनको लागि ओभन वा सालाभाण्डरमा राखेर पकाउने ।</p> <p>५. सेप नबिगारी निकाल्ने र तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री माछा, तेल/बटर, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : ग्रिल्ड फिस तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : नटुक्रिएको हल्का ब्राउन भएको तातो अवस्थामा कागतीको टुक्रा समेत राखी सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको म्याशिनेशन तथा गार्निसिङ्ग समेत ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, ट्रे, लेमन स्कूईजर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्ने, म्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट बच्न ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १४ : ग्रिल्ड चिकेन (Grilled Chicken) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेनको ब्रेस्ट अथवा लेगपार्ट छुट्याउने । २. नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सससंग मोल्ने एकछिन फ्रिजमा राख्ने । ३. बाक्लो पिंघ भएको फ्राईङ्ग प्यानमा ग्रिल गर्ने । दुवै तर्फ हल्का ब्राउन कलर हुने गरी भित्रसम्म पकाउने । ग्रिडल प्लेटमा पनि पकाउन सकिन्छ । ४. राम्रोसंग नपाके ओभनमा हालेर पकाउने । ५. तातो सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री चिकेन, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, तेल, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : ग्रिल्ड चिकेन तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क पाकेको चिकेन हल्का सससंग साथमा कुनै पोटेको वा पास्ता र भेजिटेबलडिससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, सस, गार्निसिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, सस प्यान, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल ट्रे आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्तबाट बच्ने तथा ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट बच्न ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १५ : सुप्रिम चिकेन (Supreme Chicken) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन ब्रेस्ट तयार गर्ने । २. चिकेन स्टक तयार गर्ने । ३. मेरप्या भेजिटेवल तयार गर्ने । गाँजर, प्याज, सेलरी पखालेर काट्ने । ४. चिकेन ब्रेस्टलाई स्टकमा भेजिटेवल हालेर पोच गर्ने । नुन, मरिचको धुलो हाल्ने । ५. स्टकबाट चिकेन मेलुते (Vetoutie) सस् बनाउने । ६. मेलुतेमा अण्डाको पहिलो भाग र क्रिम मिसाउने । (सुप्रिम सस्) ७. नुन र मरिचको धुलो हाल्ने । टेरागन (हर्व) पनि हाल्ने । ८. प्लेटमा पहिला चिकेन र त्यसमाथि सस् हाल्ने । ९. कुनै पोटेटो र भेजिटेवल डिससंग सभ गर्न । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन ब्रेस्ट, स्टक, क्रिम, अण्डा, नुन, मरिचको धुलो, भेजिटेवल, मैदा, वटर, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : सुप्रिम चिकेन तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिकक पाकेको चिकेन, बाक्लो सस्संग कुनै पोटेटो, पास्ता वा राईससंग सभ गर्न ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, विधि, स्टक, सस् सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, स्पून, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, स्पाचुला आदि ।

सुरक्षा/साबधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई तथा काट्ने, पोल्नबाट बच्ने, ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट बच्ने उपायमा ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १६ : चिकेन कोर्डनब्लायु (Chicken Cordonbleu) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन ब्रेस्टपार्ट (छातीको भाग) निकालेर बिचमा चिर्ने र फ्लोट बनाउने । २. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर ससूले मोल्ने । ३. स्लाईस चिज र ह्याम संकलन गर्ने । ४. मैदा, ब्रेडक्रम संकलन गर्ने । ५. अण्डा फिट्ने । ६. पहिला चिकेन ब्रेस्टमा चिज र ह्याम राखेर रोल गर्ने । ७. मैदामा चोप्ने, अण्डामा डुवाउने र ब्रेडक्रमले Coat गर्ने । ८. ह्याम र चिज बाहिर ननिस्कने गरी राम्रोसंग रोग गर्ने । ९. ठिक्क तातो तेलमा तार्ने, हल्का ब्राउन हुने गरी पकाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेनको छाती भाग, तेल, मैदा, अण्डा, ब्रेडक्रम, चिज, ह्याम, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर ससू, किकेन औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन कोर्डनब्लायु तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : राम्रोसंग रोल भएको चिकेन ब्रेस्ट भित्रसम्म पोकेको कुनै पोटेटो र भेजिटेबल डिससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, विधि, सम्बन्धी ज्ञान भएको स्टाफिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- डिप फ्राईङ्ग प्यान, भाजर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, ट्विस्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किकेन सरसफाई तथा काट्ने, पोल्नबाट बच्ने, ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणको दुर्घटनाबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १७ : चिकेन सिजलर (Chicken Sizzler) तयार पार्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. कुखुराको ब्रेस्ट वा लेग नटुक्याई बोनलेस गर्ने । छाला नफाल्ने । २. नुन, मरिचको धुलो, तेल, वर्स्टर सस्मा मोल्ने । एकछिन फ्रिजमा राख्ने ३. ब्राउन सस् तयार गर्ने । (डेमिग्लेज) ४. हट प्लेट (सिजलर प्लेट) लाई चुलोमाथि तताउने । ५. चिकेनलाई दुबै तर्फ बाक्लो पिंघ भएको फ्राईङ्ग प्यानमा ग्रिल गर्ने । ६. साथमा सर्भ गर्न पास्ता वा पोटेटो डिस र भेजिटेबल डिस तयार गर्ने । ७. सिजलर प्लेटमाथि बन्दाको पत्ता, त्यसमाथि पाकेको चिकेन, त्यसमाथि सस् साथमा पास्ता र भेजिटेबल डिससंग सर्भ गर्ने । चिकेनमाथि हालेर बाल्नु पर्छ । (फ्लाम्बे गर्ने) 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री चिकेन ब्रेस्ट वा लेग, वेस्टर सस् ब्राण्डी, तेल, नुन, मरिचको धुलो, किकेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन सिजलर तयार पार्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : चिकेन ठिक्क पाकेको, तातो प्लेटमा गेष्ट सामु पुग्दा मजाले आगो बलिरहेको र धुवा आईरहेको हुनु पर्छ ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि सस् गार्निस् सम्बन्धी ज्ञानको साथै फ्लाम्बे सम्बन्धी ज्ञान पनि भएको हुनु पर्छ ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, स्पाचुला, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, सस् प्यान आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किकेन सरसफाई, काट्ने, पोल्ने बाट बच्ने उपाय, ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट सावधान ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) १८ : ग्रिल पोर्क चप हवाई (Grilled Pork Chop Hawaii) तयार पार्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. करिब $1\frac{1}{2}$ इन्च बाक्लो पोर्क चप तयार गर्ने । २. नुन, मरिचको धुलो र तेलमा मोल्ने । वस्टर सस् पनि हाल्न सकिन्छ । ३. पाईनापल स्लाईस तयार गर्ने । ४. बाक्लो पिंघ भएको फ्राईङ्ग प्यानमा पोर्क चपग्रिल गर्ने राम्रोसंग नपाके ओभनमा राखी पकाउने । ५. पाईनापल स्लाईस पनि हल्का ग्रिल गर्ने ६. कुनै पोटेटो र भेजिटेबल डिससंग सर्भ गर्ने 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्री चोर्क चप, नुन, मरिचको धुलो, तेल, वस्टर सस्, पाईनापल स्लाईस, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : ग्रिल पोर्क चप तयार पार्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पोर्क राम्रोसंग पोकेको, कुनै भेजिटेबल तथा पोटेटो डिससंग सर्भ गर्ने</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको । मासुको कटिङ्ग, परिकार सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्छ ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, स्पाचुला, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्नेबाट बच्ने तथा ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

कार्य (Task) १९ : चिकेन स्ट्रोगनफ (Chicken Stroganoff) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चिकेन बोनलेस गर्ने । २. मसिनो लामो टुकामा काट्ने । ३. प्याज वा छयापीको बोक्रा निकाली स्लाईस गर्ने । ४. मसरुम राम्रोसंग पखालेर (स्लाईस गर्ने) ५. चिकेन भेतुले सस् बनाउने । ६. सस् प्यानमा बटर पगाल्ने, प्याज हाली हल्का भुट्ने, मसरुम हाल्ने, चिकेन हाली करिब ३ घण्टा भुट्ने । ७. नुन र मरिचको धुलो हाल्ने । ८. ह्वाइट वाईन हालेर एकछिन पकाउने । ९. चिकेन भेतुले सस् हाल्ने, साथै सावर क्रिम थोरै हाल्ने । १०. राईस र भेजिटेवल डिससंग सर्भ गर्ने 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन बटर, प्याज, मसरुम, नुन, मरिचको धुलो, क्रिम, ह्वाइट वाईस्ट, किचेन औजार, सेफ युनिफम</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन स्ट्रोगनफ तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : बाक्लो सस्मा ठिक्क पोकेको चिकेन, राईस र भेजिटेवलसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग विधि, रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, सस् तथा गार्निसिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, स्पाचुला, बाउल, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्नबाट बच्ने, ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणको जोखिमबाट बच्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

कार्य (Task) २० : पेपर स्टेक (Pepper Steak) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. फिलेलाई $\frac{3}{4}$ इन्च बाक्लो १५०-१८० ग्रामको टुक्रा गोलो काट्ने । २. नुन, मरिचको धुलो र तेलमा मोल्ने । ३. छ्यापीको बोक्रा ताछेर मसिनो टुक्रामा काट्ने । ४. स्टेकलाई ग्रिल्ड वा प्राईङ्ग प्यानमा राम्रोसंग पकाउने । ५. ब्राउन सस् तयार पार्ने । ६. स्टेकलाई दुबै तर्फ ग्रिल गर्ने । ७. सस् प्यानमा बटर पगाल्ने, छ्यापी हालेर भुट्ने, पिसेको मरिच आल्ने, रेड वाईन हाल्ने, ब्राउन सस् हाली एकछिन पकाउने । नुन र थोरै ताजा क्रिम हाल्ने । ८. प्लेटमा स्टेकलाई सजाउने, सस् स्टेकमाथि हाल्ने । ९. कुनै भेजिटेवल तथा पोटेटोसंग सभर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू फिले, बटर, छ्यापी, क्रिम, नुन, मरिच, रेड वाईन, तेल, आलु, सब्जी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म</p> <p>कार्य (Task) : पेपर स्टेक तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ठिक्क पोकेको गोलो आकारको हुनुपर्ने र साथै कुनै भेजिटेवल तथा पोटेटोसंग सभर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग विधि, रेसिपी तथा कृकिङ्ग, विधि, सस् तथा गार्निसिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, स्पाचुला, सस् प्यान, ट्रे, नाईफ आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेन सरसफाई, काट्ने, पोल्नेबाट बचाउने, ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणको जोखिमबाट बच्न ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २१ : चिकेन सास्लिक ओरियन्टल (Chicken Shaslik Oriental) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. हड्डी नभएको चिकेनको ब्रेस्ट टुकामा काट्ने र नुन, मरिचको धुलो, अदुवा वा लसुनको पेष्ट, ह्वाइट वाईन, रोजमेरी, तेल राखेर मोल्ने र फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>२. मसरुम, प्याज, भेडेखुर्सानी र गोलभेडालाई डाईसमा काट्ने ।</p> <p>३. चिकेन, मसरुम, भेडेखुर्सानी, गोलभेडा र प्याजलाई भिरमा उन्ने र ग्रिल गर्ने ।</p> <p>४. तेलले बास्टिङ्ग गरिरहने ।</p> <p>५. प्लेटमा सजाएर राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : चिकेन सास्लिक ओरियन्टलको लागि आवश्यक सामग्री चिकेन ब्रेस्ट, तेल, वटर, भेजिटेबल, राईस, ह्वाइट वाईन, गोलभेडा, भेडेखुर्सानी, मसरुम, नुन, अदुवा वा लसुनको पेष्ट मरिचको धुलो, किकेन औजार र सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन सास्लिक ओरियन्टल तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर गार्निस गर्ने र ब्वाइल राईस, वटर भेजिटेबल समेत राखी तातो सभर्न गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको, मिक्सिन तथा गार्निसिङ्ग समेत ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- मिक्सिङ्ग वाउल, भिर, फोर्क, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किकेन सरसफाई, काट्ने, पोल्ने, ग्याँस तथा विद्युतीय जोखिमबाट बच्न ध्यान दिनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २२ : चिकेन अला किंग (Chicken A La King) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. हड्डी नभएको चिकेनको ब्रेस्टलाई टुकामा काट्ने । २. मसरुम र भेडेखुर्सानीलाई पनि डाईसमा काट्ने । ३. किचेन भेलुते सस् बनाउने । ४. अण्डाको पहिलो भाग र क्रिम मिलाएर लायजो बनाउने । ५. वटर तताउने, चिकेनलाई ब्राउन हुन नदिने गरी फ्राई गर्ने र केहीवेर बाहिर राख्ने । ६. मसरुम र भेडेखुर्सानीलाई माथि कै प्यानमा फ्राई गर्ने र चिकेन मिक्स गर्ने । ७. नुन, मरिच र तोरागान हाल्ने । ८. सेरी हाल्ने र केहीवेर उमाल्ने । ९. भेलुते सस् हाल्ने र राम्रोसंग चलाउने । १०. लायजो हाल्ने र स्वाद मिलाउने । ११. प्लेटमा मिलाएर सजाउने । 	<p>दिईएको (Given) : चिकेन अला किंगको लागि आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन ब्रेस्ट, वटर मसरुम, भेडेखुर्सानी, भेजिटेवल, ह्वाईट वाईन, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन अला किंग तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर गार्निश गर्ने र ब्वाइल राईस, वटर भेजिटेवल समेत राखी तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, मिक्सिंग, गार्निसिंग र स्टोरको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, ट्रे, फ्राई प्यान आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

कार्य (Task) २३ : चिकेन कट्लेट (Chicken Cutlet) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. हड्डी नभएको चिकेनको ब्रेस्टलाई नछुट्टिने गरी आधा गर्ने । २. नुन, मरिचको धुलो, वरसेस्टर सस् र कागतीको रस हाली मोल्ने । ३. मसिनो काटेको धनिया पत्ता, प्याज, हरियो खुर्सानी, फिटेको अण्डा, मैदा, नुन, मरिच र आवश्यकता अनुसार पानी राखेर लेदो बनाउने । ४. चिकेन ब्रेस्टलाई लेदोमा डुबाउने, ब्रेडक्रमले Coat गर्ने । ५. पात जस्तो आकार दिने । ६. तेल तताउने र गोल्डेन ब्राउन हुने गरी डिप फ्राई गर्ने । ७. प्लेटमा सजाएर सभ गर्न । 	<p>दिईएको (Given) : चिकेन कट्लेटको लागि आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन ब्रेस्ट, नुन, मरिचको धुलो, वरसेस्टर सस् वटर, भेजिटेवल, फ्रेन्चफ्राई आलु, मैदा, अण्डा, हरियो धनिया, हरियो खुर्सानी, प्याज, कागती, पाउरोटीको धुलो, तेल, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन कट्लेट तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्रोसंग सजाएर राख्ने, फ्रेन्चफ्राई पोटाटो र वटर भेजिटेवल वा सलाद सहित तातो सभ गर्न ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा मिक्सिङ्ग, ब्याटर, ब्रेडिङ्ग, सिजनिङ्ग र स्टोरिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, फ्राई प्यान, स्पाचुला, फ्राईङ्ग बास्केट, टर्नर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई काटन पोल्तबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

कार्य (Task) २४ : हंगेरियन गुलास (Hungarian Goulash) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. फिलेको पुच्छरभाग राम्रोसंग सफा गर्ने र डाईस काट्ने । २. प्याजलाई तास्ने र स्लाई काट्ने । ३. ठूलो आगोमा सतेप्यान राख्ने र तेल तताउने । ४. प्याज हाल्ने र थोरै खैरो बनाउने । ५. मासु हाल्ने र थोरै खैरो बनाउने, नुन, मरिच, पाप्रिका पाउडर हाल्ने र ठूलो आगोमा केही घण्टा पकाउने । ६. थोरै मैदा हाल्ने र केही घण्टा भुट्ने । ७. रेड वाईन, टोमाटो प्युरी, ब्राउन स्टक हाल्ने र राम्ररी चलाउने । ८. स्वाद मिलाउने र सानो आगोमा मासु पकाउने । ९. प्लेटमा सजाएर सभर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : हंगेरियन गुलासको लागि आवश्यक सामग्रीहरू फिले, वटर, भेजिटेबल, राईस, रेड वाईन, प्याज, पाप्रिका, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : हंगेरियन गुलास तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर गार्निस गर्ने र ब्वाइल राईस, वटर भेजिटेबल समेत राखी तातो सभर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, मिक्सिङ्ग, ससु, गार्निसिङ्ग र स्टोरको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, सते प्यान, टर्नर, फोर्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्ने पोल्नबाट बच्चे र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २५ : स्पागेटी कार्बोनारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. उम्लिएको नुन पानीमा स्पागेटीलाई हाल्ने, अलदान्तेसम्म पकाउने, चिसो पानीमा पखाल्ने र तेल हालेर मोल्ने । २. बेसामेल सस् बनाउने । (ह्वाइट सस्) ३. प्याज, बेकन, रातो खुर्सानी, हरियो प्याज र मसरुमलाई चप गर्ने । ४. वटरमा प्याज, बेकन र मसरुमलाई फ्राई गर्ने, स्वाद अनुसार नुन मरिचको धुलो, ओरीगानो र बेसिल हाल्ने । ५. थोरै बेसामेल सस् हाल्ने र अन्तिममा लाजो हाल्ने । (अण्डाको पहेलो भाग र क्रिम) ६. स्पागेटीलाई तताउने र सस् हाल्ने । ७. कोरेको पार्मेसन चिज अलग्गै सर्भ गर्ने । (अन्य ड्राइ चीजसंग पनि सर्भ गर्न सकिन्छ) 	<p>दिईएको (Given) : स्पागेटी कार्बोनाराको रेसिपी आवश्यक सामग्रीहरू स्पागेटी, रातो खुर्सानी, हरियो प्याज, वटर, प्याज, बेकन, मसरुम, बेसामेल सस्, क्रिम अण्डा, चिज बेसिल ओरिगानो नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : स्पागेटी कार्बोनारा तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पास्ता डिस्मा राम्ररी सजाएर तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, सस्, पास्ता, गार्निसिङ्ग, सिजनिङ्ग र स्टोरिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, सते प्यान, सस् प्यान, टर्नर, फोर्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्न पोल्नबाट बच्चे र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) २६ : भेजिटेवल कट्लेट (Vegetable Cutlets) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आलुलाई पखाल्ने र बोक्रा सहित उमाल्ने । २. पानी फाल्ने र चिसो बनाउने । ३. बोक्रा तास्ने र म्यास गर्ने । ४. गाँजरलाई तास्ने, ब्वाईल गर्ने र पानी फाल्ने । ५. सिमी केलाउने, ब्वाईल गर्ने र पानी फाल्ने । ६. भेजिटेवललाई मसिनो चप गर्ने । ७. तासेको प्याज, हरियो खुर्सानी र हरियो धनियालाई मसिनो काट्ने । ८. माथिका सबै भेजिटेवलहरूलाई मिक्स गर्ने र नुन र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार हाल्ने । (जीरा, खुर्सानीको धुलो पनि हाल्न सकिन्छ) ९. पानको पात जस्तो आकारमा बनाउने । १०. मैदा, फिटेको अण्डा र ब्रेडक्रम तयार पार्ने । ११. माथिको मिक्चरलाई मैदामा लट्पट्याउने र ब्रेडक्रममा फिटेको अण्डा डुवाउने । १२. तेल तताउने । १३. तातो तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी डिप फ्राई गर्ने 	<p>दिइएको (Given) : भेजिटेवल कट्लेटको लागि आवश्यक सामग्रीहरू आलु, प्याज, गाँजर, सिमी, हरियो खुर्सानी, हरियो धनिया, मैदा, अण्डा, ब्रेडक्रम, तेल, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : भेजिटेवल कट्लेट तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर राख्ने र स्नाकसको रूपमा सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, मिक्सिङ्ग ब्रेडिङ्ग, गार्निसिङ्ग र स्टोरको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग बाउल, कोरेसो, डिपफ्याट फायर, भाँजर, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्न पोल्नबाट बच्ने र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २७ : ह्यास ब्राउन पोटाटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. एकैनासको आलु लिने, पखाल्ने र बोक्रासहित उमाल्ने । २. पानी फाल्ने र चिसो बनाउने । ३. बोक्रा तास्ने र म्याक्स गर्ने । ४. प्याज तास्ने र मसिनो काट्ने । ५. प्याज र आलु मोल्ने, नुन, मरिचको धुलो स्वाद अनुसार हाल्ने । ६. सानो केक जस्तो बनाउने र थोरै वटर हालेको नन् स्टिक प्यानमा दुबैतर्फ ब्राउन हुनेगरी पकाउने । 	<p>दिईएको (Given) : ह्यास ब्राउन पोटाटोको लागि आवश्यक सामग्री आलु, प्याज, वटर, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार र सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : ह्यास ब्राउन पोटाटो तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर राख्ने र मासुको परिकारसंग तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग, कटिङ्ग, मिम्सिङ्ग, सिजनिङ्ग, गार्निशिङ्ग, स्टोरिङ्ग समेत ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- मिक्सिङ्ग वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, नन् स्टिक प्यान, टर्नर आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्ने पोल्नबाट बच्चे र ग्याँस, विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २८ : म्यास्टड पोटाटो (Mashed Potato) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आलु पखाल्ने र तास्ने । २. बराबरी टुकामा काट्ने । ३. नुन पानीमा उमाल्ने र राम्रोसंग पकाउने । ४. पानी फाल्ने । तुरुन्तै म्यास गर्ने । ५. बाक्लो पिंघ भएको प्यानमा राख्ने । ६. सानो आगोमाथि राख्ने र स्पाचुलाले चलाउने । ७. बटर हालेर चलाईरहने । ८. तातो दुध, नुन, मरिचको धुलो र जाईफलको धुलो स्वाद अनुसार हाल्ने । ९. राम्रो लेदो हुँदासम्म चलाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, बटर, दुध, नुन, मरिचको धुलो, जाईफलको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : म्यास्टड पोटाटो तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : प्लेटमा राम्ररी सजाएर राख्ने र मासुको परिकारसंग तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग, कटिङ्ग, मिम्सिङ्ग, सिजनिङ्ग, गार्निशिङ्ग, स्टोरिङ्ग समेत ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- मिक्सिंग वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, स्पाचुला, सस् प्यान, ग्रेटर वा पोटाटो म्यासर आदि

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाईको साथै काट्ने, पोल्नबाट बच्चे र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) २९ : पार्सली पोटेटो (Parsley Potato) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. एकैनासका आलु छान्ने, पखाल्ने र उसिन्ने । २. बोक्रा छोडाउने, एकैनासको टुकामा काट्ने । ३. पार्सलीको पात पखाल्ने, मसिनो हुनेगरी काट्ने । (Chop गर्ने) ४. कपडामा बाँधेर धुने, निचर्ने । ५. फ्राइङ्ग प्यानमा बटर पगाल्ने । ६. आलु हाल्ने, नुन, मरिचको धुलो हाल्ने, त्यसपछि पोस्ली हाल्ने र एकपटक चलाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू आलु, पोस्ली, बटर, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : पार्सली पोटेटो तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : आलु राम्रोसंग पाकेको तर नटुक्रिने खालको बराबरी आकारको टुकामा हुनु पर्ने र पोस्ली राम्रोसंग मिसिएको हुनु पर्ने ।</p>	<p>रेसिपी तथा कुकिङ्ग विधि, कटिङ्ग विधिको राम्रो ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, स्पाचुला आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई साथै काट्ने, पोल्नेबाट सावधानी पूर्वक रहनु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ३० : सते भेजिटेवल (Saute Vegetable) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. गाँजर, सिमी, सलगम, केराउलाई छिलेर एकैनासको टुकामा काटेर उसिन्ने, चिसो पानीमा धुने । (Refresh गर्ने)</p> <p>२. फ्राईङ्ग प्यानमा बटर तताउने, भेजिटेवलहरू हाल्ने, नुन, मरिचको धुलो हालेर एकछिन चलाउने । तातो सर्भ गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू गाँजर, सिमी, सलगम, केराउ, बटर नुन मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : सते भेजिटेवल तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गाँजर, सिमी, सलगम बराबरी आकारमा काटेको हुनुपर्ने, ठिक्क पाकेको रंगिन हुनुपर्ने ।</p>	<p>वेकिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, रिफ्रेसिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- वाउल, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ, फ्राईङ्ग प्यान आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task) ३१ : ब्रेज्ड राईस (Braised Rice) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. चामल केलाउने र पखाल्ने । २. प्याज र सेलरी पखालेर छिलेर मसिनो टुकामा काट्ने । ३. बटर तताउने । (सस् प्यानमा) ४. प्याज र सेलरी फ्राई गर्ने । ५. चामलको पानी तर्काएर भुट्ने । नुन मरिचको धुलो हाल्ने । ६. चिकेन स्टक हाल्ने । ७. राम्रोसंग पकाउने, स्टक सुकेपछि कपडा भिजाएर छोप्ने र त्यसमाथि ढकन लगाउने । ८. कम तापक्रममा करिब १० घण्टा पकाएर सर्भ गर्ने । वा Oven भित्र पाकन दिने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चामल, प्याज, सेलरी, बटर, नुन, मरिचको धुलो, स्टक, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : ब्रेज्ड राईस तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : चामल राम्रोसंग पाकेको, तातो, कुनै सस् भएको मिटको डिससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- सस् प्यान, स्पाचुला, वाउल, स्ट्रेनर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ६ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ५ घण्टा

कार्य (Task) ३२ : मिट बल्स (Meat Balls) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. किमा मासु तयार गर्ने । चिकेन, मटन वा बफको हुनुपर्ने ।</p> <p>२. मसिनो काटेको प्याज, सेलरी, रोजमेरी, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, अण्डा, कर्नफ्लोर मिसाई मोल्ने र एकैनासको गोला डल्ला बनाउने ।</p> <p>३. तेल मध्यम तापक्रममा तताउने । बल्सहरू फ्राई गर्ने ।</p> <p>४. टोमाटो केचप र चिल्ली सससंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू किमा मासु, नुन, मरिचको धुलो, अण्डा, कर्नफ्लोर, पाउरोटी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : मिट बल्स तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : एउटैनासका गोला डल्लाहरू भएको, ठिक्क पाकेको, रसिलो हुनुपर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्गको ज्ञान भएको, स्न्याक्स सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- वाउल, फ्राईङ्ग प्यान वा कराई, भाँज्र, किमा मेसिन, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

सबमोड्युल ३.६: स्टक्स एण्ड सस

समय : १० घण्टा (सै) + ३० घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

वर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित स्टक्स एण्ड ससहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. टोमाटो सस् (Tomato Sauce) तयार गर्न
२. होलेन्डाईन्ज सस् (Hollandise Sauce) तयार गर्न
३. मेओन्नेज सस् (Mayonnaise Sauce) तयार गर्न
४. बेसामेल सस् (Bechamel Sauce) तयार गर्न
५. भेलुटे सस् (Veloute Sauce) तयार गर्न
६. इस्प्याग्नेल सस् (Espagnole Sauce) तयार गर्न
७. टाटर सस् (Tarter Sauce) तयार गर्न
८. फिस स्टक (Fish Stock) तयार गर्न
९. ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्न
१०. भेजिटेबल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्न

कार्यहरु (Tasks) :

१. टोमाटो सस् (Tomato Sauce) तयार गर्ने
२. होलेन्डाईन्ज सस् (Hollandise Sauce) तयार गर्ने
३. मेओन्नेज सस् (Mayonnaise Sauce) तयार गर्ने
४. बेसामेल सस् (Bechamel Sauce) तयार गर्ने
५. भेलुटे सस् (Veloute Sauce) तयार गर्ने
६. इस्प्याग्नेल सस् (Espagnole Sauce) तयार गर्ने
७. टाटर सस् (Tarter Sauce) तयार गर्ने
८. फिस स्टक (Fish Stock) तयार गर्ने
९. ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्ने
१०. भेजिटेबल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १ : टोमाटो सस् (Tomato Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. गोलभेंडालाई हल्का उसिनेर बोक्रा, बियाँ निकाली मसिनो काट्ने । २. लसुन र प्याजलाई मसिनो काट्ने । ३. मसिनो काटेको लसुन र प्याजलाई ओलिभ आयलमा खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने । ४. थोरै मैदा हाल्ने । ५. टोमाटो कन्कसे, टोमाटो पेस्ट र पानी हाल्ने । ६. स्वाद अनुसार नुन, मरिचको धुलो र ओरीगानो हाल्ने । ७. सानो आगोमा पकाउने । ब्लेण्ड गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू ओलिभ आयल, लसुन, प्याज, टोमाटो कन्कसे, टोमाटो पेस्ट, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : टोमाटो सस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पास्ताको डिस्संग राख्ने र तातो सर्भ गर्ने । अथवा पिज्जामा प्रयोग गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी, कुकिङ्ग, सस्, गार्निसिङ्ग, सिजनिङ्ग र स्टोरिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान</p>

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

- नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, सस् प्यान, टर्नर, फोर्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्ने पोल्नबाट बच्ने र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) २ : होलेन्डाईन्ज सस् (Hollandise Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. बटरलाई प्यानमा पगालेर राख्ने । २. पिसेको मरिच र भिनेगरलाई उमाल्ने । ३. एउटा सफा भाँडोमा अण्डाको पहेंलो भागलाई फिट्टने र भिनेगर हाल्ने । मिश्रण बनाएको भाँडालाई तातो पानी भएको भाँडो माथि राखी बाक्लो फिज नहुन्जेल फिट्टने । विस्तारै थोरै थोरै पगालेको बटर हाल्दै फिट्टने । ५. कागतीको रस हाल्ने । ७. रेडी भएको सस्लाई छान्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मरिच, भिनेगर, अण्डाको पहेंलो भाग, नौनी (बटर), कागतीको रस, नुन, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : होलेन्डाईन्ज सस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) :</p>	<p>डबल बोर्डलिङ्ग गर्न आउने, इस्टोरिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- प्यान, हुईस्कड बोल, हुईस्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) ३ : मायोनाइज सस् (Mayonnaise Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. सफा भाँडोमा अण्डाको पहेंलो भाग, भिनेगर राख्ने र फिट्ने । २. बाक्लो फिज बन्न थालेपछि तेल राख्ने । ३. थोपा थोपा गरी तेल हाल्ने । ४. एउटै दिशा (Clock Wise) मा फिट्ने । ५. सस् बाक्लो हुन थालेपछि थोरै भिनेगर हाल्ने र फिट्ने । ६. सस् तयार भएपछि स्वाद अनुसार नुन र मरिच हाल्ने । ७. तयार भएको सस्लाई आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने वा ढाकेर चिसो ठाउँमा राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू तेल, अण्डाको पहेंलो भाग, भिनेगर, नुन, मरिचको धुलो, हुईक्स (Whisk), (Bowl) वाउल, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : मायोनाइज सस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : घ्यू रङ्गको, बाक्लो नफाटेको हुनु पर्ने ।</p>	<p>रेसिपीको ज्ञान, हुईक्स गर्ने, सस्को भण्डारणबारे ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- जग, हुईस्क, वाउल, डस्टर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- सस् बनाउँदा भुईँमा तेल नपोखाउने, चिप्लिन र लड्न सक्छ आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ४ : बेसामेल सस् (Bechamel Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. दुधमा स्टडेड अनियन राखी उमाल्ने । २. बाक्लो भाँडोमा मैदा र वटर राखी पकाउने र सेतो रु बनाउने । (Roux) ३. थोरै थोरै दुध राखी गिर्खा बस्न नदिने गरी छिटो छिटो चलाउने । ४. एक पटक उमाली सकेपछि सानो आगोमा आधा घण्टासम्म बिस्तारै चलाउँदै पकाउने । ५. स्टडेड अनियन निकाल्ने र सस्लाई छान्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मैदा, वटर, दुध, स्टडेड अनियन (Studded Onion) किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : बेसामेल सस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सेतो रङ्गको स्वादिलो, स्मुथ, बस्नादार हुनु पर्ने ।</p>	<p>पकाउने ज्ञान, रु (Roux) बनाउने ज्ञान, हुईस्स गर्ने विधिबारे ज्ञान र भण्डारणबारे ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>
<ol style="list-style-type: none"> ६. छानी सकेको सस्मा स्वाद अनुसार नुन र मरिच हाली पकाउने । ७. अन्त्यमा वटर हाली प्रयोग गर्ने । 		

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

- बाक्लो भाँडा, हुईस्क, स्ट्रेनर, स्पाचुला, छान्नी आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ५ : भेलुटे सस् (Veloute Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. बाक्लो भाँडोमा मैदा र वटरलाई पकाउने । (स्याण्डी, टेक्चर) २. बलन्ड रु बनाएपछि थोरै थोरै स्टक राख्दै छिटो छिटो चलाउने । ३. एक पटक उम्ली सकेपछि सानो आगो बनाई आधा घण्टासम्म पकाउने । (मेरप्वा, बुके गार्नी पनि राख्न सकिन्छ) ४. बेला बेलामा सस्लाई चलाई राख्ने । ५. सस्लाई छान्ने । ६. स्वाद अनुसार नुन र मरिच हाल्ने ।	<u>दिईएको (Given) :</u> आवश्यक सामग्रीहरू वटर, मैदा, स्टक, नुन, मरिच, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म । <u>कार्य (Task) :</u> भेलुटे सस् तयार गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard) :</u> बलन्ड रङ्गको (Blond Colour)	पकाउने ज्ञान, रु (Roux) बनाउने ज्ञान, भण्डारणबारे ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- हुईस्क, बाक्लो भाँडा, छान्नी, स्पाचुला आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

कार्य (Task) ६ : इस्प्याग्नेल सस् (Espagnole Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. बाक्लो सस् प्यानमा तेल/वटर तताई मेरप्वा फ्राई गर्ने र ब्राउन गर्ने । २. मैदा हालेर भुट्ने र ब्राउन रु बनाउने । (Roux) ३. ब्राउन स्टक हाल्दै छिटो छिटो चलाउने । ४. सानो आगो बनाई बिस्तारै चलाउँदै थोरै टोमाटो पेष्ट हालेर पकाउने । ५. पाकेको सस्लाई छानी स्वाद अनुसार नुन र मरिच हाल्ने । ६. आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू वटर/ते, मैदा, बुके गर्नी, मिरप्वा, ब्राउन स्टक, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : इस्प्याग्नेल सस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : खैरो रङ्ग स्वादिलो बास्नादार स्मृथ</p>	<p>पकाउने ज्ञान, घोल्ले, छान्ने ज्ञान, भण्डारणबारे ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- हुईस्क, स्पाचुला, स्ट्रेनर, बाक्लो भाँडा, प्यान आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : १ घण्टा

कार्य (Task) ७ : टाटर सस् (Tarter Sauce) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. सफा भाँडोमा उसिनेको अण्डाको सेतो भाग, मसिनो काटेको प्याज, वा ह्यापी, गरकिन्स र केपर्स हाल्ने ।</p> <p>२. त्यही भाँडोमा मैयोन्नेज सस् हालेर राम्रोसंग फिट्ने ।</p> <p>३. नुन, मरिचको धुलो हालेर फिट्ने ।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू उमिनेको अण्डाको सेतो भाग, प्याज, ह्यापी, गरकिन्स, केपर्स, मैयोन्नेज, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : टाटर सस् तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : घ्यू रङ्गको, हल्का अमिलो ।</p>	<p>रेसिपीको ज्ञान बनाउने विधिको ज्ञान स्टोरिङ्गको ज्ञान</p>

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

- मिस्किङ्ग वाउल, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ, हुइस्क आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ८ : फिस स्टक (Fish Stock) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. एउटा बाक्लो भाँडोमा बटरलाई पगाल्ने । काटेको प्याज, तेजपत्ता, पास्ली माछाको हड्डी २. हालेर एकछिन भुट्ने । चिसो पानी हालेर उमाल्ने र २० घण्टासम्म ३. बिस्तारै उमाल्ने । ४. एउटा सफा भाँडोमा छान्ने अनि कागतीको रस हाल्ने र चिसो ठाउँमा राख्ने ।	दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू नौनी, प्याज, माछाको हड्डी, तेजपत्ता, कागतीको रस, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम । कार्य (Task) : फिस स्टक तयार गर्ने । मापदण्ड (Standard) : सफा, सेतो, पातलो र बास्नादार हुनु पर्ने ।	कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्गको राम्रो ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- छान्नी, बाक्लो भाँडो, सस् प्यान, स्पाचुला, स्ट्रेनर, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ६ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ५ घण्टा

कार्य (Task) ९ : ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. हड्डीलाई राम्रोसंग पखाल्ने । ठूलो हड्डी भए चिरेर निकाल्ने ।</p> <p>२. एउटा प्यानमा तेल तताउने उनी हड्डीलाई ब्राउन हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>३. मिरप्वालाई पनि हड्डीसंगै भुट्ने ।</p> <p>४. भुटेको हड्डीलाई अर्को पानी भएको भाँडामा खन्याउने । बुकेगानी हाल्ने ।</p> <p>५. हड्डीलाई ६ घण्टा बिस्तारै उमालेपछि छान्ने अनि चिसो ठाउँमा राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू नौनी, तेल हड्डी, पानी मिरप्व, बुके गानी, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सफा, पातलो, खैरो र बास्नादार हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्गको राम्रो ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- छान्नी, बाक्लो भाँडो, फ्राई प्यान, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत सरसफाई सम्बन्धी ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १० : भेजिटेवल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. सबै सब्जीहरूलाई पखाल्ने, छिल्ने, र मसिनो गरेर काट्ने ।</p> <p>२. मसिनो गरेर काटेको सब्जीहरू एउटा बाक्लो भाँडोमा पानीसंग उमाल्ने साथै गुकेगार्नी समेत राख्ने ।</p> <p>३. १ घण्टा सानो आगोमा पकाउने । अनि छानेर चिसो ठाउँमा राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू सेलरी, गाँजर, प्याज (Celery) पानी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : भेजिटेवल स्टक तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पातलो र सफा</p>	<p>रेसिपी तथा स्टक बनाउने ज्ञान, छान्ने ज्ञान, स्टोरिङ्गको ज्ञान</p>

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

- बाक्लो भाँडो, छान्नी, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।

- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।

सबमोड्युल ३.७: स्न्यान्क्स

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

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित स्न्यान्क्सहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. स्टफ चिकेन विंग (Stuffed Chicken Wing) तयार गर्ने
२. चीजबल (Cheese Ball) तयार गर्ने
३. फ्राईड ओनियन रिङ्ग (Fried Onion Rings) तयार गर्ने
४. भेजिटेबल टेम्पुरा (Vegetable Tempura) तयार गर्ने
५. डिप फ्राई प्राउन (Deep Fry Prawn) तयार गर्ने

कार्यहरु (Tasks) :

१. स्टफ चिकेन विंग (Stuffed Chicken Wing) तयार गर्ने
२. चीजबल (Cheese Ball) तयार गर्ने
३. फ्राईड ओनियन रिङ्ग (Fried Onion Rings) तयार गर्ने
४. भेजिटेबल टेम्पुरा (Vegetable Tempura) तयार गर्ने
५. डिप फ्राई प्राउन (Deep Fry Prawn) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १ : स्टाफ चिकेन विंग (Stuffed Chicken Wing) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. चिकेन विंग सफा गर्ने । २. नुन, मरिचको धुलो, कागतीको रस र वरसेस्टर सस्ले मोल्ने । ३. किमा मासु, मसिनो काटेको प्याज, हरियो खुर्सानी, धनिया, नुन, मरिचको फिलिङ्ग बनाउने । ४. फिलिङ्ग विंगमा भर्ने । ५. मैदामा मोल्ने, फिटेको अण्डमा डुबाउने र पाउरोटीको धुलोमा मोल्ने । ६. तेल तताउने । ७. गोल्डेन ब्राउन हुनेगरी फ्राई गर्ने । ८. तेलबाट निकालेर नेक्पिन पेपरमा राख्ने ।	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चिकेन विंग, मैदा, अण्डा, पाउरोटीको धुलो, नुन मरिचको धुलो वरसेस्टर सस्, कागतीको रस, प्याज, किमा मासु, हरियो खुर्सानी, तेल, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : स्टाफ चिकेन विंग तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गोल्डेन ब्राउन र तातो सर्भ गर्ने । टोमाटो केचपसंग सर्भ गर्ने ।</p>	कटिङ्ग, कुकिङ्ग, गार्निसिङ्ग, स्टाफिङ्ग र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- फ्राई बास्केट, जाँभर, ट्रे, मिक्सिङ्ग बल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्न पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) २ : चीजबल (Cheese Ball) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१. चीजलाई मसिनो कोर्ने ।२. चीजमा मैदा, बेकिंग पाउडर, नुन, अण्डा र थोरै पानी राख्ने ।३. बाक्लो लेदो बनाउने ।४. तेल तताउने ।५. चिया चम्चाले निकाल्दै, तातो तेलमा हाल्ने ।६. गोल्डेन ब्राउन हुनेगरी फ्राई गर्ने ।७. तेलबाट निकालेर नेक्पिन पेपरमा राख्ने ।	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चीज, मैदा, अण्डा, बेकिंग पाउडर, तेल, नुन, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : चीजबल तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गोल्डेन ब्राउन र तातो सर्भ गर्ने ।</p>	मिक्सिङ्ग, रेसिपि, कुकिङ्ग र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान

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

- फ्राई बास्केट, जाँभर, ट्रे, मिक्सिङ्ग बल, ग्रेटर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्न पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ३ : फ्राईड ओनियन रिङ्ग (Fried Onion Rings) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. प्याज तास्ने, सफा गर्ने र गोलो स्लाइसमा काट्ने । २. टेम्पुरा फ्लोर, अण्डाको सेतो भाग, चिसो पानी, नुन, मरिचको धुलो हालेर लेदो बनाउने । ३. तेललाई तताउने । (मध्यम तातो) ४. स्लाईस प्याजलाई सुख्खा मैदामा चोप्ने । ५. लेदोमा डुबाउने । ६. तातो तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने । ७. तेलबाट निकाल्ने र नेफ्किन पेपरमाथि राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : फ्राईड ओनियन रिङ्गको लागि आवश्यक सामग्रीहरू प्याज, अण्डा, चिसोपानी, टेम्पुरा फ्लोर, नुन, मरिचको धुलो, तेल, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फ्राईड ओनियन रिङ्ग तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : ओनियन रिङ्ग गोल्डेन ब्राउन, भुरुम्म भुरुम्म हुनुपर्ने र तातो तातो टोमाटो केचपसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, मिक्सिङ्ग, ब्याटर, गार्निशिङ्ग, सिजनिङ्ग र स्टोरिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, फ्राईङ्ग बास्केट, भाजर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्ने पोल्टबाट बच्चे र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ४ : भेजिटेवल टेम्पुरा (Vegetable Tempura) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. टेम्पुराको लागि फर्सी, गाँजर, भण्टा, हरियो सिमी र काउली तयार पार्ने । २. टेम्पुरा फ्लोर, अण्डाको सेतो भाग, चिसो पानी, नुन, मरिचको धुलो हालेर लेदो बनाउने । (मैदा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ) तेललाई तताउने । ३. तयार गरेको भेजिटेवललाई सुख्खा मैदामा चोप्ने । ४. लेदोमा डुबाउने । ५. तातो तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने । ६. तेलबाट निकाल्ने र नेफ्किन पेपरमाथि राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : भेजिटेवल टेम्पुराको लागि आवश्यक सामग्रीहरू भेजिटेवल, अण्डा, चिसोपानी, टेम्पुरा फ्लोर, नुन, मरिचको धुलो, तेल, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : भेजिटेवल टेम्पुरा तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : भेजिटेवल टेम्पुरा गोल्डेन ब्राउन, भुरुम्म भुरुम्म हुनुपर्ने र तातो तातो टोमाटो केचपसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, कुकिङ्ग, मिक्सिङ्ग, ब्याटर, गार्निसिङ्ग, सिजनिङ्ग र स्टोरिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, फ्राई बास्केट, भाजर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्न पोल्नबाट बच्चे र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ५ : डिप फ्राई प्राउन (Deep Fry Prawn) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. प्राउन केलाउने । २. नुन, मरिच, कागतीको रस, लसुन र अदुवाको पेष्टमा प्राउन मोल्ने । ४. मैदा, अण्डा, कर्नफ्लोर र पानी हाली लेदो बनाउने । ५. कराईमा तेल तताउने । ६. प्राउनलाई लेदोमा चोप्यै फ्राई गर्ने ।	दिईएको (Given) : प्राउन, नुन, मरिच, कागतीको रस, लसुन, अदुवाको पेष्ट, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म । कार्य (Task) : डिप फ्राई प्राउन तयार गर्ने । मापदण्ड (Standard) : तातो तातो गोल्डन ब्राउन फ्राई प्राउन सभर्भ गर्ने ।	कटिङ्ग, कुकिङ्ग, ब्याटर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

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

- ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सिङ्ग वाउल, फ्राई बास्केट, भाजर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- व्यक्तिगत, खाना र किचेनको सरसफाईको साथै काट्टन पोल्नबाट बच्चे र ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट जोगिन सावधान हुनुपर्ने ।

सबमोड्युल ३.८: स्याण्डवेज एण्ड बर्गर

समय : ४ घण्टा (सै) + १८ घण्टा (ब्या) = २२ घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित स्याण्डवेज एण्ड बर्गरहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. मसरुम एण्ड क्याप्सिकम पिज्जा (Mushroom & Capsicum Pizza) तयार गर्ने
२. चिकेन ग्रिल्ड स्याण्डवीज (Chicken Grilled Sandwich) तयार गर्ने
३. हटडग (Hot Dog) तयार गर्ने
४. भेजिटेवल सेन्डविच (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने
५. क्लब सेन्डविच (Club Sandwich) तयार गर्ने
६. भेज बरगर (Veg Burger) तयार गर्ने
७. चिकेन बरगर (Chicken Burger) तयार गर्ने
८. ह्याम वर्गर (Hamburger) तयार गर्ने

कार्यहरु (Tasks) :

१. मसरुम एण्ड क्याप्सिकम पिज्जा (Mushroom & Capsicum Pizza) तयार गर्ने
२. चिकेन ग्रिल्ड स्याण्डवीज (Chicken Grilled Sandwich) तयार गर्ने
३. हट डग (Hot Dog) तयार गर्ने
४. भेजिटेवल सेन्डविच (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने
५. क्लब सेन्डविच (Club Sandwich) तयार गर्ने
६. भेज बरगर (Veg Burger) तयार गर्ने
७. चिकेन बरगर (Chicken Burger) तयार गर्ने
८. ह्याम वर्गर (Hamburger) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ३.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १ : मसरुम एण्ड क्याप्सिकम पिज्जा (Mushroom & Capsicum Pizza) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. मैदामा एक चिम्टी नुन हाल्ने, बीचमा कुवा बनाउने, मन तातो पानीमा ईस्ट घोल्ने र कुवामा हाल्ने ।</p> <p>२. ईस्टको घोलमा बिस्तारै मैदा मिसाउँदै जाने ।</p> <p>३. आवश्यक मात्रामा गरम दुध मिसाएर नरम खालको डल्लो बनाउने । साथै तेल हाल्ने फेरि मुछ्ने ।</p> <p>४. गोलो आकारको डल्लो बनाई सफा प्लाष्टिक बाटामा सफा कपडाले छोपेर गरम ठाउँमा करिब आधा घण्टा राख्ने ।</p> <p>५. बियाँ, बोक्रा निकालेको गोलभेंडा मसिनो काटेको लसुन, प्याज, टोमाटो प्यूरी, ओरीगानो, तेजपत्ता राखेर सस् बनाउने ।</p> <p>६. आवश्यक मात्रामा मसरुम, मैदा, भेडे खुर्सानी, स्लाईस गर्ने ।</p> <p>७. चीज कोर्ने ।</p> <p>८. पहिला डल्लोलाई गोलो आकारमा बेल्ले,</p> <p>९. पिंजा प्लेटमा वटर दलेर त्यसमाथि राख्ने, टोमाटो सस् राख्ने,</p> <p>१०. चीज राख्ने साथै मसरुम भेडे खुर्सानी पनि त्यसमाथि राखेर करिब २००°C मा २ घण्टा जति ओभनमा पकाउने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मैदा, ईस्ट, तेल, वटर, दुध, मसरुम, क्याप्सिकम, चीज, गोलभेंडा, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : मसरुम एण्ड क्याप्सिकम पिज्जा तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पिंजा ब्रेड राम्रोसंग पाकेको, फूलेको, हल्का चीज पग्लिएको र भेजिटेवल पाकेको हुनुपर्छ ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, ब्रेकिङ्गको ज्ञान भएको, ईटालियन खाना सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- ओभन, प्यान, सस्, स्पाचुला, टर्नर नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : २.५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

प्रयोगात्मक : २ घण्टा

कार्य (Task) २ : चिकेन ग्रिल्ड स्याण्डवीज (Chicken Grilled Sandwich) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. छातीको भाग हड्डी नभएको चिकेन स्लाईस गर्ने, हल्का नुन, मरिचको धुलो छर्किने । २. हटप्लेट, ग्रिल्ड वा फ्राईङ्ग प्यानमा ग्रिल गर्ने । ३. ट्वाईट ब्रेडलाई टोस्ट गर्ने । ४. २ वटा टोस्टमा बटर लगाउने, ५. चिकेनलाई बीचमा पारेर चारै तर्फ हल्का काट्ने, ६. त्यसैगरी चार टुक्रा बराबरी हुने गरी काट्ने र फ्रेन्च फ्राई वा वाफर चिप्स साथै सलाद राखी सभ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू पाउरोटी, चिकेन, चिप्स, तेल, नुन, मरिचको धुलो, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन ग्रिल्ड स्याण्डवीज तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सुनौलो रंगको टोस्ट, ठिक्क पाकेको मासु, तातो राम्रोसंग प्लेटमा सजाएको हुनु पर्ने । साथमा मस्टर्ड सस् केचप, मायोनेज सभ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, स्प्रेडिङ्ग, गार्निसिङ्गको ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- टोस्टर, ग्रिल्ड, फ्राईङ्ग प्यान, गर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ३ : हट डग (Hot Dog) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. हटडग रोललाई आधा गर्ने र टोस्ट गर्ने । २. रोलको दुईवटै स्लाईसमा वटर वा मयोनाईज लगाउने । ३. ससेजलाई ग्रिल गर्ने र आधा पार्ने । ४. एउटा रोलको स्लाईसमा लेटिसपत्ता, प्याज, गोलभेडा स्लाईस र ससेज राख्ने । ५. अमेरिकन मस्टाडपेष्ट र केचप राख्ने । ६. बाँकी रहेको रोलको स्लाईसले छोप्ने । ७. तुथपिकले घोच्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू हटडग ससेज, मस्टाडपेष्ट, मायोनाईज, वटर, लेटुस, गोलभेडा, प्याज किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : हटडग तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : फ्रेण्जफ्राई र कोल्सले सलादसंग सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग, स्यानविज, फ्रेण्जफ्राई, सलाद र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- मिक्सिङ्ग बल, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, स्टेनर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सरसफाई, काट्ने पोल्नबाट बच्नको साथै ग्याँस विद्युतीय उपकरणबाट बच्न सावधान हुनुपर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ४ : भेजिटेवल सेन्डविज (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. पहिला एउटा ब्रेडमाथि मियोन्याज दल्ने अनि लेटियुस ओछ्याउने ।</p> <p>२. अनि सब्जीहरू तहतह मिलाउँदै राख्ने अनि नुन र मरिच छर्किने अन्तिममा चिज राखेर ब्रेडले छोपेर आफूलाई चाहिएको आकारमा काट्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू गाँजर, प्याज, गोलभेडा, लेटियुस, मायोन्यज, चिज, नुन, मरिच, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : सब्जीको सेन्डविज तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गिरल हुन नहुने, चिसो हुनु पर्ने, स्वादिलो हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा स्यान्डविज, सलाद र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- कचौरा, प्लेट, चक्कु आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ५ : कल्ब सेन्डविच (Club Sandwich) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. चारवटा टोस्ट ब्रेड तयार गर्ने ।</p> <p>२. पहिला एउटा ब्रेडमा माथिबाट मायोनाईज लगाउने ।</p> <p>३. मायोनाईज लगाएको ब्रेड माथि लेटुस ओछ्याउने अनी गोलो पारेर काटेको गोलभेंडा राख्ने अनी नुन र मरिच छरिदिने । अर्को टोस्ट गरेको ब्रेडले छोपीदिने अनी</p> <p>४. त्यसमाथि गिल गरेको कुखुराको मासु त्यसमाथि बेकन, अण्डा अनि चिज त्यसमाथि नै राखी अर्को ब्रेडले छोपी दिने ।</p> <p>५. त्यसपछि चाहिएको आकारमा काट्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू टोस्ट ब्रेड, अण्डा, सटे बेकन, लेटियुस, गोलभेंडा, मायोन्यज, चिज, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : कल्ब सेन्डविच तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : स्वादिलो, आकर्षक</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा स्यान्डविज, सलाद र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- टोस्टर, प्यान आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ६ : भेज बरगर (Veg Burger) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. शुरुमा सब्जीहरू जस्तै: गाँजर, फूलगोवी, आलु र वन्दागोवीलाई कोरेसोमा कोर्ने ।</p> <p>२. कोरी सकेको सब्जीलाई एकपटक पानीमा उमाल्ने र एउटा पातलो कपडामा राखेर मज्जाले निचर्ने अनि सफा भाँडोमा खन्याउने ।</p> <p>३. त्यसपछि पाउरोटीको धुलो, नुन, मरिचको धुलो हालेर मोल्ने ।</p> <p>४. मोलीसकेपछि वनको आकारमा गोलो बनाउने । अनि माथिबाट मैदा लगाउने । त्यसपछि अण्डामा डुबाउने, ब्रेड क्रम्ब लगाउने ।</p> <p>५. अनि तातो तेलमा फ्राई गर्ने ।</p> <p>बरगरको विधि पहिला एउटा वन तयार पार्ने अनि त्यसलाई बीचबाट काट्ने अनि आगोमा सेकाउने (Toast)। दुईपट्टि नै मायोनाइज दल्ने । लेटुस ओछ्याउने अनि गोलभेडा राख्ने त्यसमाथि भेज पेटिज राखेर वनले छोपी दिने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू वन, लेटियुस, गोलभेडा, चिज, मायोन्युज, पेटिज, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : भेज बरगर तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पाकेको, स्वादिलो हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा स्यान्डविच्, सलाद र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- ग्रेटर, चप बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ७ : चिकेन बरगर (Chicken Burger) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. सफा भाँडोमा किमा गरेको कुखुराको मासु २० ग्राम तयार पार्ने ।</p> <p>२. नुन र मरिचको धुलो हालेर मोल्ने ।</p> <p>३. अनि वनको आकारको गोलो बनाउने ।</p> <p>४. अब एउटा तावामा कम्ती तेल हालेर तताउने अनि दुवैपट्टि राम्ररी पकाउने ।</p> <p>५. चिकेन बरगरको विधि पहिला वनलाई काटेर हल्का आगोमा सेकाउने, वनमा मायोनाइज दल्ने, त्यसमाथि लेटियुस राख्ने, अनि गोलभेडा, चिकेन पेटी अन्तिममा चिज राखेर वनले छोपीदिने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू वन, गोलभेडा, चिकेन, चिज, मायोन्युज, पेटिज, लेटियुस किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : चिकेन बरगर तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पेटिज पाकेको हुनुपर्ने, नुन लागेको हुनु पर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा स्यान्डविज, सलाद र स्टोर सम्बन्धी ज्ञान ।</p>

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

- सफा भाँडा, वाउल, प्लेट, तावा, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task) ८ : ह्याम वर्गर (Hamburger) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. बन तयार गर्ने ।</p> <p>२. किमा मासु तयार गर्ने । यसको लागि बिफ फिले वा बफ फिले उपयुक्त हुन्छ । त्यसमा मसिनो काटेको प्याज, सेलरी तथा ओरीगानो, मरिचको धुलो, वेस्टर सस् अण्डा, कर्नफ्लोर मिसाएर मोल्ने ।</p> <p>३. करिब ७५ ग्रामको डल्ला बनाउने । गोलो आकार दिएर चेटो बनाई हट प्लेटमा वा फ्राईङ्ग प्यानमा थोरै तेलमा दुबै तर्फ पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>४. काँक्रो, प्याज, गाँजर पखालेर छिलेर स्लाईस काट्ने ।</p> <p>५. बनलाई चिरेर टोस्ट गर्ने । बटर दल्ने, वर्गरलाई बीचमा राख्ने र सालादलाई पनि बीचमा राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू बन, किमा मासु, गाँजर, प्याज, सेलरी, काँक्रो, नुन, मरिचको धुलो, अण्डा, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : क्रिम अफ मसरुम सुप तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : तातो बनभित्र पाकेको वर्गर सलादमाथि राखेर केचप तथा मायोनेज सस्संग सर्भ गर्ने साथमा फ्रेन्जफ्राई तथा अन्य सलाद पनि सर्भ गर्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान भएको साथमा वर्गर बनाउने ज्ञान ।</p>

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

- फ्राईङ्ग प्यान, हट प्लेट, टर्नर, किमा मेसिन, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

सबमोड्युल ३.९: डेर्जट एण्ड रोल

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

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा कन्टिनेन्टल कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित डेर्जट एण्ड रोलहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. चकलेट मुस (Chocolate Mousse) तयार गर्न
२. एपलपाई (Apple Pie) तयार गर्न
३. फ्रेस फ्रूट सलाद (Fresh Fruit Salad) तयार गर्न
४. क्रिम क्यारेमल (Cream Caramel) तयार गर्न
५. ब्रेड रोल (Bread Rolls) तयार गर्न
६. कस्टार्ड पुडिङ (Custard Pudding) तयार गर्न

कार्यहरु (Tasks) :

१. चकलेट मुस (Chocolate Mousse) तयार गर्ने
२. एपलपाई (Apple Pie) तयार गर्ने
३. फ्रेस फ्रूट सलाद (Fresh Fruit Salad) तयार गर्ने
४. क्रिम क्यारेमल (Cream Caramel) तयार गर्ने
५. ब्रेड रोल (Bread Rolls) तयार गर्ने
६. कस्टार्ड पुडिङ (Custard Pudding) तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) १ : चकलेट मुस (Chocolate Mousse) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. डार्क चकलेट थोरै मिसाई डबल व्वाइलर माथि राखी पगाल्ने । २. त्यसैगरी जिलेटिनलाई पनि थोरै पानी मिसाई डबल व्वाइलरमा पगाल्ने । ३. अण्डाको सेतो भागलाई छुट्टयाएर फिट्ने, चिनी र अण्डाको पहेलो भाग छुट्टै फिट्ने । ४. अण्डाको पहेलो भाग फिटेको भाँडामा सेतो भाग पनि मिसाउने । ५. त्यसमाथि चकलेट पनि मिसाउने । ६. त्यसमाथि दुध राखेर फिट्ने । ७. डबल व्वाइलरबाट वाउलमा निकाल्ने ८. त्यसमा जिलेटिन मिसाउने, फिटेको क्रिम मिसाउने, ग्लासहरूमा भर्ने, चकलेट कोरेर माथि छर्किने, फ्रिजमा राख्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू ब्लक चकलेट, अण्डा, चिनी, दुध, क्रिम, जिलेटिन, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : चकलेट मुस तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : नफाटेका, राम्ररी सेटिङ भएको चिसो सर्भ गर्ने</p>	<p>रेसिपी तथा बेकिङ्ग, कुकिङ्ग, डबल व्वाइलर, व्वाइलिङ्ग, सम्बन्धी ज्ञान ।</p>

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

- कुकिङ्ग, रेञ्ज, वाउल, सस् प्यान, स्पाचुला, ट्वीस्क, स्पुन, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) २ : एपलपाई (Apple Pie) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> मैदा, बटर, पानी र एक चिम्टी नुन मिसाई सर्ट क्रस्ट पेस्ट बनाउने र फ्रिजमा राख्ने । स्याउलाई पिल गर्ने । बियाँ निकाल्ने र पातलो स्लाईमा काट्ने । स्याउमा थोरै कागतीको रस राख्ने । किसमिसलाई पानीमा पखाल्ने, सुख्खा बनाई राख्ने । स्याउ, किसमिस, चिनी, दालचिनीको धुलो एकै ठाउँमा मिसाउने । पाई प्लेट पुछ्ने, बटर दल्ने र त्यसमाथि सटेक्रेष्ट पेष्ट बेलेर पाई प्लेटमाथि छाट्ने । त्यसमाथि स्याउको मिक्चर भर्ने । त्यसमाथि फेरि पेष्ट बेलेर छोप्ने, बिचमा क्रस गरेर नाईफले काट्ने, आधा फिटेर ब्रास गर्ने, २००°C मा १५ घण्टा जति ओभनमा वेक गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू स्याउ, मैदा, दालचिनी, कागती, किसमिस, बटर, चिनी, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : एपलपाई तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : पेस्ट राम्रोसंग पाकेको, सुनौलो रंग भएको, भित्रको भाग राम्रोसंग सेट भएको, तातो चिसो दुवै अवस्थामा सर्भ गर्न मिल्ने ।</p>	<p>कटिङ्ग, कुकिङ्ग, ब्रेकिङ्गको ज्ञान भएको, डिर्जट बनाउने ज्ञान भएको हुनु पर्ने ।</p>

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

- ओभन, पाई प्लेट, बेकिङ्ग ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

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

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ३ : फ्रेस फ्रूट सलाद (Fresh Fruits Salad) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. थरी थरीको फलफूल जस्तै: स्याउ, अनार, आँप, अंगुर खरभुजालाई पखाल्ने र डाईसमा काट्ने ।</p> <p>२. चिसो चास्नी सिसाको ग्लास वा कचौरामा राख्ने र फलफूल राखी मोल्ने अथवा डुबाउने ।</p> <p>३. माथिबाट फिटेको क्रिम राखी चेरी र पुदिनाले सजाई सभर्भ गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू चास्नी, चेरी, फलफूल, पुदिनाको पात, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : फ्रेस फ्रूट सलाद तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : चिसो, गुलियो, स्वादिलो, सफा</p>	रेसिपीबारे ज्ञान

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

- कचौरा, चक्कु आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ४ : क्रिम क्यारेमेल (Cream Caramel) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. मोल्डलाई बटर लगाई राख्ने । २. चिनीलाई डडाएर क्यारेमेल बनाई मोल्डमा राख्ने । ३. चिनी राखी उमालेको दुधलाई चिसो बनाई, घोलेको अण्डा राखी फिट्ने । ४. भेनिला इसेन्स राख्ने । ५. मिसरणलाई छान्ने र मोउल्डमा खन्याउने । ६. आधा पानी राखेको ट्रेमा मोउल्ड हाली १८० देखि २०० सेन्टीग्रेडको तापमा ४० देखि ४५ घण्टा बेक गर्ने । ७. चिसो बनाई उचित गार्निसका साथ सर्भ गर्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू अण्डा, दुध, चिनी, भेनिला, इसेन्स, पानी हुइस्क, मोउल्ड, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : क्रिम क्यारेमेल तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : सुनौलो रङको प्वाल नभएको चिसो फिट्टेको क्रिमले सजाएको</p>	रसिपी तथा पकाउने ज्ञान, घोल्ने ज्ञान, भण्डारणको ज्ञान

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

- मिक्सिङ वाउल, हुइस्क, डाडु, ट्रे, छान्नी, मोल्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ५ : ब्रेड रोल (Bread Rolls) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. मैदालाई राम्रोसंग चाल्ने । २. इस्टलाई पानीमा घोल्ने । ३. नुन, चिनी र तेललाई पानीमा घोल्ने । अण्डा पनि मिक्स गर्ने । ४. अब पानीमा घोलेको इस्टलाई र नुन चिनीलाई मैदामा हाल्ने अनि मज्जाले मुछ्ने र डल्लो बनाउने । ५. त्यसपछि एउटा चिसो कपडाले छोपेर एक घण्टासम्म राख्ने । ६. मैदाको डल्लोलाई ८ वटा बनाउने र विभिन्न प्रकारको आकार बनाउने । ७. माथिबाट अण्डाको लेप लगाउने अनि २२० सेन्टिग्रेडको तापक्रममा १५ घण्टा पकाउने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू मैदा, इस्ट (मर्चा), पानी, नुन, चिनी, तेल, अण्डा, किचेन औजार, सेफ युनिर्फम ।</p> <p>कार्य (Task) : ब्रेड रोल तयार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard) : गोल्डेन ब्राउन रङ्ग नरम स्वादिलो</p>	<p>तापको ज्ञान, बनाउने विधि, रेसिपीको ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।</p>

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

- चाल्नी, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

जम्मा समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

कार्य (Task) ६ : कस्टर्ड पुडिङ्ग (Custard Pudding) तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. दुध र चिनी उमाल्ने । २. कस्टर्ड पाउडरलाई चिसो पानीमा घोल्ने । ३. उम्लिएको दुधमा घोलेको कस्टर्ड मिसाउने र हवीस्कले चलाउने । ४. मेनिलाएसेन्स केही थोपा हाल्ने । ५. चुल्होबाट बाहिर निकाल्ने । ६. ढकन वा वटर पेपरले छोप्ने । 	<p>दिईएको (Given) : आवश्यक सामग्रीहरू कस्टर्ड पाउडर, दुध, चिनी, मेनिला, किचेन औजार, सेफ युनिफर्म ।</p> <p>कार्य (Task) : कस्टर्ड पुडिङ्ग तयार गर्ने</p> <p>मापदण्ड (Standard) : डल्ला नपरेको, बाक्लो कचौरामा सर्भ गर्ने वा फलफूल मिसाई सर्भ गर्ने ।</p>	रेसिपी तथा कुकिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान

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

- सस् प्यान, हवीस्क, वाउल, रेञ्ज, स्पाचुला, डाडु आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

- किचेनको सावधानी बारे जानकारी हुनु पर्ने । जस्तै: पोल्ने, काट्ने, लड्ने, करेन्ट लाग्ने आदि ।
- सरसफाई : भाँडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत सरसफाईको ज्ञान भएको हुनुपर्ने ।

मोड्यूल ४ : उद्यमशीलता विकास
Entrepreneurship Development

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

वर्णन:

आफ्नै व्यवसाय/लघु उद्यम सुरु गरी स्वरोजगार हुन चाहने व्यक्तिहरुको लागि आवश्यक ज्ञान तथा सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले यो उद्यमशीलता विकास सम्बन्धि मोड्यूल तयार पारिएको हो । यसमा उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक योजना तयारीको लागि व्यावसायिक विचारको विकास जस्ता विषय वस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य:

यस मोड्यूलको समापनपछि विद्यार्थीहरुले निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. उद्यम तथा स्वरोजगारको अवधारणा बुझ्ने ।
२. आफ्नो व्यवसायको लागि उपयुक्त हुने व्यवसायिक विचारको प्रस्फुटन गर्ने ।
३. व्यावसायिक योजनाको तयारी गर्न सिक्ने ।
४. व्यवसायिक अभिलेख राख्न प्रशिक्षित हुने ।

कार्यहरु

१. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।
२. उद्यमशीलता सम्बन्धि मनोवृत्ति विकास गर्ने ।
३. सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।
४. व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने ।
५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।

क्र.सं.	कार्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय (घण्टामा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • व्यवसाय/उद्यमको परिचय • व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण • लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी • स्वरोजगारी र तलवी व्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरु 	४		४

२	उच्चमशीलता सम्बन्धि मनोवृत्ति विकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> सफलताको जिवनचक्र जोखिम लिने मनोवृत्ति 	३		३
३	सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> व्यवसायिक विचारकोश्रृजना व्यवसायिक विचारको मुल्याङ्कन 	१	२	३
४	व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजना तयार गरी प्रस्तुति गर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा वस्तु तथा सेवाको वर्णन व्यवसाय गर्ने स्थानको छनौट बजार हिस्साको अनुमान प्रवर्द्धनात्मक कृत्याकलाप अचल सम्पत्ति तथा लागतको विश्लेषण कच्चा पदार्थ तथा लागत मुल्याङ्कन कार्यान्वयन प्रकृत्याको वर्णन मानव संसाधन तथा लागत विश्लेषण शिर्षभार खर्च तथा युटिलिटीज विश्लेषण चालू पूजीको अनुमान तथा कूल आवश्यक पूजीको विश्लेषण वस्तुको उत्पादन लागत तथा मूल्य निर्धारण लगानीमा प्रतिफल तथा पार विन्दु विश्लेषण सूचना संकलन प्रकृत्या तथा निर्देशिका 	९	१८	२७
५	व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> दैनिक खाता (Day Book) विक्री खाता खरिद तथा खर्च खाता साहु असामी वा लिनु दिनु पर्ने खाता । 	१	२	३
जम्मा			१८	२२	४०

Textbook:

क) प्रशिक्षकहरुका लागि निर्मित निर्देशिका तथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्, २०६९

ख) प्रशिक्षार्थीहरुका लागि निर्मित पाठ्यसामग्री तथा कार्यपुस्तिका, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

Reference book:

Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

सामान्य गुणस्तर सूचक (General Quality Indicator)

उपलब्धि तह

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	श्रम बजारमा तालिमको आवश्यकता छनोट गर्ने विधि/उपाय	तालीमको आवश्यकता निर्धारण, द्रुत बजार सम्भावना सर्वेक्षण वा अन्य उपयुक्त विधि अवलम्बन गरी कम्तीमा वर्षको एकपटक स्थानीय बजारमा माग हुने दक्ष/सीपयुक्त कामदारका लागि आवश्यक तालीम प्रतिविम्बित हुनेगरी बजार अवलोकनमार्फत सम्भावना पत्ता लगाइन्छ ।	टिएनए अथवा द्रुतबजार सर्वेक्षण प्रतिवेदन
		टी.र ई. उद्योग वाणिज्य सङ्घका कार्यालयमा नियमित भेटनुका साथै स्थानीय उद्योग व्यवसायी र ठूला उद्योगपतिका प्रतिनिधिसमेत स्थानीय रूपमा रोजगारी उपलब्ध गराउने विषयका बैठकमा सहभागी हुनेछन् र तालीमबारे समीक्षा गर्छन् ।	बैठकको सङ्ख्या, सहभागीहरूको नामावली र बैठकपुस्तिका
२.	भिएसटीमा राम्रो पहुँचका लागि प्रयोग गरिएको योजनाहरू	तालीमसम्बन्धी आवश्यकताका सूचना स्थानीय पत्रपत्रिका र एफ.एम. लगायत आमसञ्चारका माध्यमबाट व्यापक प्रसारण गरिन्छन् । साथै यस्ता स्थानीय एफएम, पोस्टर र स्थानीय सामुदायिक कार्यकर्तासमेतको माध्यमबाट घोषणा गरिन्छ ।	सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण भएका सूचनाका विषयहरू र प्रसारण संख्या
		प्रशिक्षार्थीहरू कार्यक्रमको प्रशिक्षार्थी छनोट निर्देशिकामा उल्लेख भएको विधि अपनाइ छनोट गरिन्छ ।	छनोट प्रक्रिया र छनोट गरिएका तालीम लिने व्यक्तिहरूको जानकारी, योग्यता र सूची
३.	तालीम सम्बन्धी पाठ्यक्रम र तालीम पुस्तिकाको उपलब्धता	सिटिइभिटीद्वारा गुणस्तर कायम गरी बनाइएको पाठ्यक्रम प्रशिक्षकहरूलाई उपलब्ध गराइन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		तालीम पुस्तिका तथा तालिम सामग्रीहरू सिटिइभिटीको स्तरीय पाठ्यक्रमलाई आधार मानी निर्माण गरिन्छ । यसलाई स्थानीय श्रम बजारअनुकूलको बनाइन्छ ।	तालीम पुस्तिका/अन्य साधन
४.	तालीम दिने व्यक्तिहरूको छनोट	कम्तीमा दुइटा	तालीमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		दुईजना प्रशिक्षकमध्ये कम्तीमा एकजनाले सम्बन्धित पेशामा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट संचालित सीप परीक्षणमा सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरेको वा तह १ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा तीन वर्षको कार्यअनुभव भएको हुनुपर्नेछ ।	सबै तालीमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
		त्यस्तै दुईजना प्रशिक्षकमध्ये कम्तीमा एकजनाको सीप तह १ का लागि त्यससम्बन्धी निर्धारण गरिएको पाँचदिने प्रशिक्षार्थी प्रशिक्षक तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने र आधारभूत/प्रारम्भिक सीप तहका लागि राष्ट्रिय रूपमा प्रतिष्ठित संस्था जस्तै-टिआइटिआईबाट चारदिने तालीम सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने ।	सबै तालिमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी
		समग्र कार्यक्रम तालिमको पाठ्यक्रम र तालीम सामग्रीहरूबारे तालीम हनुअघि नै तालीमका सबै प्रशिक्षकहरूलाई अभिमुखीकरण तालीम दिइन्छ ।	तालीम अगाडिको अभिमुखीकरण प्रतिवेदन
५.	नियमित तालीम व्यवस्थापन	तालीमको सुरुआत, अन्त्य, कार्यगत तालीम, पदस्थापन योजना, सीप परीक्षण मिति, रोजगारी स्थापनासम्बन्धी योजना र तालीमपछिको सहयोग योजनाजस्ता विषयहरूलाई समेटेर उपयुक्त समयमा तालीम पात्रोको निर्माण हुने ।	तालीम पात्रो

प्रक्रियागत तह

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	तालीममा सहभागिता	प्रशिक्षार्थीहरू लिंग, जान, जनजाती, शिक्षाको तह र भौगोलिकता लगायत समग्र क्षेत्रहरू र त्यो सम्बन्धित योग्य एवम् सम्बन्धित क्षेत्रको लक्षित समूहलाई ध्यानमा राखेर छानिन्छ ।	तालीम लिनेहरूको सूची
		एउटा समूहमा बढीमा २० जना	तालीम लिनेहरूको सूची तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		कम्तीमा ८०% प्रशिक्षार्थीहरू तालिमको पूरा अवधिभर उपस्थित हुनुपर्ने ।	सहभागीहरूको हाजिरी पुस्तिका, तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
२.	तालीमकर्ताको संलग्नता	प्रशिक्षार्थी र प्रशिक्षकको अनुपात सैद्धान्तिक तालीमको अवधिमा बढीमा २० जना प्रशिक्षार्थी = एकजना प्रशिक्षक र व्यावहारिक तालीमको अवधिमा १० जना प्रशिक्षार्थी = एकजना प्रशिक्षक हुनुपर्ने ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
३.	भौतिक साधन	तालीम कार्यक्रमको दस्तावेजमा उल्लेख भएअनुसारको भौतिक सुविधा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनुपर्ने । नियमित पानी र हात धुने साबुनसहितका पुरुष र महिला शौचालय छुट्टाछुट्टै व्यवस्था हुनपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		सबैखाले सामग्री र मेसिनहरूको प्रयोग गर्दा अवलम्बन गर्ने सुरक्षा विधिहरूको व्यवस्था, सुरक्षासँग सम्बन्धित जानकारी र त्यससँग सम्बन्धित वस्तुहरूको सूची कार्यशाला तथा प्रयोगशालामा टाँसिएको हुनपर्छ । प्रशिक्षाथी एवम् प्रशिक्षकहरूलाई स्वास्थ्य र सुरक्षाको उपायहरूबारे निर्देशन दिइन्छ । प्राथमिक उपचार बाकस नियमित रूपमा (औषधीसहित) सम्बन्धित कक्षमा उपलब्ध रहन्छ । साथै, त्यो बाकसमा प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित चिह्न पनि स्पष्ट रूपमा लेखिन्छ । प्रशिक्षाथीहरूलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने भन्ने विधिको जानकारी गराइन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
४.	व्यावहारिक तालीमसम्बन्धी व्यवस्था	सैद्धान्तिक कक्षा र व्यावहारिक कक्षाको अनुपात २० सैद्धान्तिक कक्षा = ८० व्यावहारिक कक्षा हुन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
		प्रत्येक प्रशिक्षाथीहरूले आ-आफ्नो व्यवसायसँग सम्बन्धित साधन/मेसिनहरूमा मात्रै आफ्नो अभ्यास र अन्य काम गर्नुपर्छ । साथै, अन्य सामग्री पेसा/सीपसँग सम्बन्धित रही वर्गीकरण गरेर राखिएको क्षेत्रमा गुणस्तर निर्धारण हुनेगरी सोही स्थानमा सबै प्रशिक्षार्थीले सम्बन्धित रही काम गरेको हुनुपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
		स्तरीय पाठ्यक्रमबमोजिम सबै प्रशिक्षार्थी कार्यगत तालीम, औद्योगिक अभ्यास, सीप प्रदर्शन भ्रमणलगायत गतिविधिमा अनिवार्य सहभागी हुनुपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन कार्यगत तालीम पदस्थापनको औद्योगिक अभ्यास र सीप प्रदर्शन भ्रमणको सूची
५.	नरम तथा व्यावसायिक सीप तालीमको व्यवस्था	सबै प्रशिक्षार्थीलाई श्रमअधिकार, एचआइभी/एड्स, प्रजनन स्वास्थ्य, व्यावसायिक सीप तालीम, जीवनोपयोगी तालीम र वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी अभिमुखीकरणजस्ता आफ्नो आवश्यकताअनुसारका तालीममा पहुँच पुऱ्याइन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
६.	तालीम दिने योजना तथा त्यसलाई लागू गर्ने विधि	सम्पूर्ण तालीम कार्यविधि तालिम पात्रोअनुसार नै लागू गरिन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम पात्रो
		पाठ्यक्रम र तालीम पात्रोअनुसार तालिमको दैनिक पाठयोजना बनाइन्छ, र त्यससम्बन्धी दैनिक कार्य पुस्तिकाको व्यवस्था हुनुपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
		सिटिडिभिटीबाट गुणस्तर कायम गरी निर्धारण गरिएको पाठ्यक्रमलाई तालीममा लागु गरिन्छ र त्यसैअनुसार बनाइएको तालीमपुस्तिकालाई प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीहरूले प्रयोग गर्छन् ।	तालीम सत्र योजना, तालीम गतिविधि, अवलोकन प्रतिवेदन
७.	पदस्थापन र सरसल्लाह सम्बन्धी सहयोगको व्यवस्था	रोजगारीको पदस्थापना र अन्य स्थान विशेष सल्लाहहरू उपयुक्त कर्मचारीहरूद्वारा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध गराइन्छ	अवलोकनप्रतिवेदन
		प्रशिक्षार्थी छनोट गर्न र सीप परीक्षाको लागि रोजगारदाताहरू मध्येका विशिष्ट र सम्बन्धित क्षेत्रमा विशिष्टता हासिल गरेका दक्ष व्यक्तिहरूलाई सामेल गराइन्छ । रोजगारदाताहरूले नै कार्यगत तालीमको सुविधा उपलब्ध गराउँछन् । सफल प्रशिक्षार्थीहरूलाई तालीमपछि तत्काल रोजगारी उपलब्ध गराइन्छ ।	अवलोकन प्रतिवेदन, रोजगारी र आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन
		सफल प्रशिक्षार्थीहरूलाई ऋण सुविधा र व्यवसाय स्थापना गर्न आवश्यक पर्ने 'सिड मनी' उपलब्ध गराई उद्योग व्यवसायको स्थापना र प्रवर्द्धन गराउन उनीहरूलाई तालीमपछि आर्थिक कारोबार गर्ने संस्थाहरूसँग सम्बन्ध स्थापना गराई सहयोग प्रदान गर्ने ।	अवलोकन प्रतिवेदन, तालीम दिने संस्था र वित्तीय संस्थाहरूबीचको करारपत्र

परिणाम/उपलब्धि तह

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	तालीम पूरा गर्ने दर	प्रशिक्षार्थीमध्ये १० प्रतिशतभन्दा बढीले तालीमअधुरो पारी बिचमा नछोड्ने	प्रशिक्षार्थीहरूको सूची
२.	क्षमता/सीप परीक्षा	कम्तीमा ९० प्रतिशतभन्दा बढीले तालीम पूरा गरी सीप परीक्षा दिने	एनएसटिबी सीप परीक्षाको परिणाम
		कम्तीमा ८० प्रतिशत प्रशिक्षार्थीहरूले सीप परीक्षा उत्तीर्ण गर्नुपर्ने	एनएसटिबी सीप परीक्षाको परिणाम

औजार उपकरणहरु

1. Baimmary pot
2. Basket
3. Bata
4. Broom
5. Butcher Knife
6. Chapper
7. Chef Knife
8. chimta
9. Chokla – roller
10. Chop stick.
11. Chopping Board
12. Cold dish
13. Cooker
14. Cooking pot
15. Cylinder
16. Dust bean
17. Flower knife.
18. Freeze
19. Fry pen.
20. Fry pin coil pot
21. Glass
22. Hot case
23. Kadai
24. Kitchen duster
25. Kitchen rack
26. Ladder
27. Micro oven
28. Mixer grinder
29. Mope
30. Oven Range
31. Pillar
32. Plate
33. Platter
34. Potato crusher
35. Service spoon.
36. Serving plate
37. Soup bowl
38. Soup container.
39. Souse boat
40. Spices bowl
41. Stove
42. Vegetable knife.
43. Washing Basin.
44. Weight balance
45. Working table.