

सहायक नेपाली कुइजन कुक  
(Assistant Nepali Cuisine Cook)

छोटो अवधिको पाठ्यक्रम  
(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्  
पाठ्यक्रम विकास महाशाखा  
सानोठिमी, भक्तपुर  
२०७७

## बिषय सूची

परिचय .....	3
लक्ष्य .....	3
उद्देश्यहरु .....	3
पाठ्यक्रमको विशेषता .....	3
तालीम अवधि .....	3
लक्षित स्थान .....	3
प्रशिक्षार्थी संख्या .....	3
प्रशिक्षणको माध्यम .....	3
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति .....	3
प्रवेशका आधारहरु .....	3
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता .....	4
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात .....	4
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री .....	4
प्रशिक्षण सिकाइ विधि .....	4
प्रमाण-पत्र .....	4
सीप परीक्षणको व्यवस्था .....	4
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव .....	4
सहायक नेपाली कुईजिन कुकको पाठ्यसंरचना .....	5
मोड्यूल १ पेशागत परिचय .....	6
मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा .....	7
मोड्यूल ३: औजार, उपकरण र सामग्री पहिचान तथा प्रयोग .....	15
मोड्यूल ४ आधारभूत कटिङ्ग र पूर्व तयारी .....	18
मोड्यूल ५: सुरुवाति खानाका परिकार .....	29
मोड्यूल ६ खाजाका परिकार .....	47
मोड्यूल ७: भोलवाला खानाका परिकार .....	81
मोड्यूल ८: मुख्य खानाका परिकार .....	101
मोड्यूल ९: माछा मासुका परिकार .....	119
मोड्यूल १० दालका परिकार .....	139
मोड्यूल ११ तरकारीका परिकार .....	146
मोड्यूल १२ अचारका परिकार .....	162
मोड्यूल १३ मिष्ठान्न परिकार .....	172
मोड्यूल १४ पेय पदार्थ .....	179
मोड्यूल १५: सञ्चार तथा वृत्ति विकास .....	190
सब मोड्यूल १५.१: सञ्चार .....	190
सब मोड्यूल: १५.२ : वृत्ति विकास .....	192
पेशागत विशिष्ट सूचक .....	196
औजार उपकरण तथा सामग्रीहरु .....	197

## परिचय

यो नेपाली कुइजन कुक (Assistant Nepali Cuisine Cook) व्यवसायको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम नेपालमा प्रचलनमा आएका नेपाली खाना बनाउने कार्यसंग सम्बन्धित छ । यस पाठ्यक्रमले नेपाली कुइजन कुकको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान प्रदान गर्दछ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका ज्ञान र सीपलाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत प्रशिक्षार्थीहरूलाई सीप सिक्ने प्रचुर अवसर प्रदान गर्दछ । प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपहरू समेत सिक्नेछन् ।

यो पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षणमा संलग्न प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान कक्षा कोठाको प्रशिक्षणबाट र प्रयोगात्मक सीपको लागि भान्सा प्रयोगशाला र सम्बन्धीत विभिन्न ठुला, मझौला र साना होटलहरूमा अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरूमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले सम्बन्धित उद्योगमा व्यवसायमा रोजगारी प्राप्त गर्ने पर्याप्त अवसर पाउने वा व्यवसाय गरी स्वरोजगार सृजना गर्न सक्नेछन् र गरिबी न्यूनीकरण गरी मूलुकको विकासमा योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीप सिकाइबाट प्रशिक्षार्थीहरू आफूसंग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई नवीन प्रविधि अनुसार सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष कामदारको रूपमा कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

## लक्ष्य

यो पाठ्यक्रमको लक्ष्य आधारभूत तहको दक्ष नेपाली कुइजन कुक ( Nepali Cuisine Cook) तयार गर्नु रहेको छ ।

## उद्देश्यहरू

यस पाठ्यक्रमको निम्न उद्देश्यहरू रहेको छ ।

- नेपालमा प्रचलनमा मैलिक खानाका परिकारहरूको पहिचान गर्न ।
- विभिन्न भौगोलिक र जातजातिहरूको मैलिक खानाका परिकारहरू तयार गर्न ।
- नेपालका विभिन्न भौगोलिक क्षेत्र र जनजातिले आफ्ना चाडपर्व र महोत्सवहरूमा प्रचलनमा ल्याएका खानाहरू लाई नेपाली मौलिकताको रूपमा विकास विस्तार प्रवधनात्मक गतिविधिमा विकास गर्न ।
- विभिन्न किसिमका खाद्य सामग्रीहरू अवयवहरूको वर्गीकरण , प्रयोग र सुरक्षित प्रयोग गर्न ।
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सिपलाई श्रमसँग आवद्ध गर्न ।
- विभिन्न भौगोलिक क्षेत्र र जनजातिका चाड पर्व र महोत्सवहरूमा प्रचलित खानाहरूलाई तयार गर्न ।
- नेपाली मौलिक खाना उपलब्ध हुने होटल संचालन वा सेवा संचालन गर्नको लागि व्यावसायिक योजना तयार गर्न ।

## पाठ्यक्रमको विशेषता

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ । यस पाठ्यक्रमको ८० प्रतिशत समय सीप सिकाइ र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञान सिकाइमा छुट्टयाइएको छ ।
- यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

## तालीम अवधि

यो तालीम कार्यक्रमको समयावधि उद्योगमा आधारित अभ्यास समेत ३९० घण्टाको हुनेछ ।

## लक्षित स्थान

नेपाल भर ।

## प्रशिक्षार्थी संख्या

एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

## प्रशिक्षणको माध्यम

नेपाली/अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

## प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

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

## प्रवेशका आधारहरू

तलका आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालीममा प्रवेश पाउनेछन् ।

- साधारण लेख पढ गर्न सक्ने
- १८ वर्ष पूरा भएको स्वस्थ नेपाली नागरिक

## प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- नेपाली कुइजन कुक तह २ गरी सम्बन्धित पेशामा कम्तीमा ३ वर्षको कार्य अनुभव भएको ।
- कम्तीमा होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा डिप्लोमा तह उत्तीर्ण वा सो सरहको नेपाली कुइजन कुक सम्बन्धित तालीम प्राप्त ।
- कम्तीमा ३ वर्षको कार्य अनुभव 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 सामग्रीहरू

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरू (अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची)
- Non-Projected सामग्रीहरू (डिस्प्ले नमूनाहरू, फिल्म चार्ट, पोस्टर, बोर्ड, मार्कर)
- Project Media सामग्री (मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि)
- श्रव्यदृश्य सामग्री (टेप, फिल्म, स्लाइडटेप, भिडियो डिस्क आदि)
- कम्प्युटरमा आधारित प्रशिक्षण सामग्री -कम्प्युटरमा हाधारित तालीम र अन्तरक्रियात्मक भिडियो)

## प्रशिक्षण सिकाइ विधि

यो तालीम कार्यक्रम प्रशिक्षण दिंदा उदाहरणयुक्त व्याख्या, प्रवचन, छलफल, कार्यादेश, समूह छलफल प्रदर्शन, अनुकरण, निर्देशित अभ्यास, अवलोकन, स्व-अभ्यास प्रयोगात्मक अभ्यास र अन्य व्यक्तिगत सिकाइ हुनेछ ।

## प्रमाण-पत्र

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले **सहायक नेपाली कुइजन कुक (Assistant Nepali Cuisine Cook)** को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

## सीप परीक्षणको व्यवस्था

यो तालीमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व शर्तहरू पूरा गरेमा **सहायक नेपाली कुइजन कुक (Assistant Nepali Cuisine Cook)** तह १ को सीप परीक्षणमा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

## प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव

- तालीम पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गर्ने ।
- सैद्धान्तिक प्रशिक्षण तथा सीप सिकाइको लागि पाठयोजना बनाउने ।
- सीपमा आधारित सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने, गराउने ।
- सिकारु स्पष्ट नभइन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सीप सम्पादन प्रदर्शन गर्ने, गराउने ।
- सिकारुलाई सीप सम्पादन गर्नु पूर्व वैयक्तिक सुरक्षा उपकरण प्रयोग तथा औजार उपकरण सुरक्षा प्रत्याभूति सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- सिकारुलाई सम्बन्धित सीप सम्पादन गर्न निर्देशित अभ्यास गर्न लगाउने ।
- सिकारुलाई सम्बन्धित सीप न्यून गल्ती देखिने गरी सम्पादन गर्न अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- सिकारुलाई सम्बन्धित सीप गल्ती नगरिकन सम्पादन गर्ने अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट जटिल सीपहरू सम्पादन गरेको सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको वस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने ।

सहायक नेपाली कुइजिन कृकको पाठ्यसंरचना

मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टा)		
		सैद्धान्तिक	व्यवहारिक	जम्मा
मोड्यूल १: पेशागत परिचय	सै+व्या	६	०	६
मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	सै+व्या	४	१२	१६
मोड्यूल ३ : आधारभूत औजार उपकरण	सै+व्या	२	४	६
मोड्यूल ४: आधारभूत कटिङ्ग तथा पूर्व तयारी	सै+व्या	५	१६	२१
मोड्यूल ५: सुरुवाति खानाका परिकार	सै+व्या	६	२३	२९
मोड्यूल ६: खाजाका परिकार		०	०	०
सबमोड्यूल ६.१ बिहानको खाजाका परिकार	सै+व्या	६	२३	२९
सबमोड्यूल ६.२: दिउँसोको खाजाका परिकार	सै+व्या	७	२२	२९
मोड्यूल ७: भोलवाला खानाका परिकार	सै+व्या	७	२१	२८
मोड्यूल ८: मुख्य खानाका परिकार	सै+व्या	७	२१	२८
मोड्यूल ९: माछा/मासुका परिकार	सै+व्या	१०	३५	४५
मोड्यूल १०: दालका परिकार	सै+व्या	३	९	१२
मोड्यूल ११: तरकारीका परिकार	सै+व्या	६	१८	२४
मोड्यूल १२: अचारका परिकार	सै+व्या	५	१४	१९
मोड्यूल १३: मिष्ठान्न परिकार	सै+व्या	३	१५	१८
मोड्यूल १४: पेय पदार्थ	सै+व्या	५	१५	२०
मोड्यूल १५: सँचार र व्यावसायिकता विकास	सै+व्या	०	०	०
सब मोड्यूल १५.१: सँचार	सै+व्या	४	६	१०
सब मोड्यूल १५.२: व्यावसायिकता विकास	सै+व्या	४	६	१०
मोड्यूल १६ :उधमशिलताको विकास	सै+व्या	१८	२२	४०
<b>कुल जम्मा</b>		<b>१०८</b>	<b>२८२</b>	<b>३९०</b>

## मोड्यूल १ पेशागत परिचय

समय : ६ घण्टा (सै)

### पाठ्य विवरण :

यस मोड्युलमा नेपाली मैलिक खानाको तथा पेशागत परिचयसंग सम्बन्धित आधारभूत ज्ञान समावेश गरिएको छ ।  
उद्देश्य:

- नेपाली कुइजिनको अवधारणा विकास गर्न ।

### पाठ्यबस्तुहरु

- १ होटलको परिचय, इतिहास, डिपार्टमेन्टहरु
- २ व्यक्तिगत सरसफाइको आवश्यकता
- ३ खाद्य पदार्थ सरसफाई गर्न प्रयोग गरिने केमिकल
- ४ औजार उपकरणको नाम, प्रयोग विधि तथा सुरक्षित भण्डारण
- ५ छिटो बिग्रने तथा छिटो नबिग्रने खाद्य तथा पेय पदार्थ तथा त्यसको भण्डारण
- ६ बिग्रेको र नबिग्रेको खाद्य तथा पेय पदार्थ पहिचान गर्ने
- ७ प्रज्वलनशिल पदार्थको प्रयोग तथा सुरक्षा
- ८ फुड पोइजनिङ्ग तथा क्रस कन्टामिनेसन
- ९ पोर्सन कन्ट्रोल तथा कस्ट कन्ट्रोल
- १० समय अनुसारका परिकार तयारी
- ११ गार्निसिङ्ग र स्वाद
- १२ कृकिक
- १३ रेसिपि
- १४ HACCP
- १५ चिकेन, मटन तथा बफ बोनिङ्ग गर्ने तरिका ।
- १६ नन् अल्कोहलिक पेयपदार्थ (चिया, कफि,जुस, कोल्ड ड्रिक्स)को परिभाषा र प्रकार
- १७ सर्भिस गर्ने तापक्रम
- १८ अण्डाका साइज र गुणस्तर
- १९ अण्डाबाट बन्ने परिकारहरु
- २० आटा, मैदा र बेसनको गुणस्तर
- २१ ससको गुणस्तर, प्रकार र प्रयोग
- २२ तरकारीका प्रकार तथा प्रयोग
- २३ तरकारीमा पाइने पौष्टिक तत्व र त्यसको कलर जोगाउने तरिका
- २४ गुणस्तरीय मासु पहिचान
- २५ खाद्य सामग्रीको नाप तौल

## मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

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

### पाठ्य विवरण :

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, मेसिन/औजार तथा उपकरणहरू प्रयोग र सरसफाइसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ।

### उद्देश्य:

- सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने।

### कार्यहरू:

१. व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण प्रयोग गर्ने।
२. साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने।
३. औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य सुनिश्चित गर्ने।
४. कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
५. आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने।
६. सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू अध्ययन गर्ने।
७. लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने।

## कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : १.५ घण्टा  
कूल समय : २.० घण्टा

कार्य (Task): १. व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण प्रयोग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण सामग्री सँकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ छालाको बूट लगाएर काम गर्ने ।</li> <li>५ PPE हरू जस्तै Oven Glass , Apron , Hair net, Plastic gloves, Chef shoes लगाउने ।</li> <li>६ असुरक्षाका कारकहरू जस्तै: कडा, लामो बाहुला, कस्सिएको कमिज, प्याण्ट, लामो कपाल नहुनु पर्ने ।</li> <li>७ Loose वा धेरै tight ढंगबाट काम नगर्ने ।</li> <li>८ उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>९ सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Personal Protective Equipments (PPE)</li> <li>● कक्षाकोठा / प्रयोगशाला कार्यशाला /</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण प्रयोग गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● Safety का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू (PPE)को पहिचान र प्रयोग ।</li> <li>● दुर्घटनाका कारणहरू</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● कार्यस्थल, औजार, , र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

Gloves, Chef Hat, Aprone, Chef Shoes

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- कडा, लामो बाहुला, कस्सिएको कमिज, प्याण्ट, लामो कपाल नपारी काम गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १.० घण्टा

व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कूल समय : ३.५ घण्टा

कार्य (Task): २. साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. प्राथमिक उपचार बाक्स (First Aid Kit) को प्रयोगमा ल्याउने ।</p> <p>५. सामान्य चोटपटकको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>६. सामान्य घाउ तथा काटेको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>७. सामान्य घाउ तथा काटेको मलहम पट्टी गर्ने ।</p> <p>८. सामान्य फ्याक्चर (Fracture) को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>९. रक्तश्रावको (Bleeding) रोकन प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>१०. हिउंले खाएको अङ्गको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>११. लु लागेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>१२. जनावरले टोकेको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>१३. करेन्ट लागेकोलाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>१४. कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राथमिक उपचार बाक्स (First Aid Kit), प्राथमिक उपचार म्यानुअल</li> <li>प्रयोगशाला / कार्यस्थल</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>साधारण प्राथमिक उपचार गरेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>साधारण प्राथमिक उपचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्राथमिक उपचारको परिचय ।</li> <li>प्राथमिक उपचारको महत्व ।</li> <li>प्राथमिक उपचार बाक्स (First Aid Kit) मा रहने सामान्य औषधी र सामग्रीहरू ।</li> <li>प्राथमिक उपचार गर्ने विधि: <ul style="list-style-type: none"> <li>चोटपटक</li> <li>घाउ तथा काटेको</li> <li>फ्याक्चर (Fracture) <ul style="list-style-type: none"> <li>रगत बगेको</li> <li>हिउंले खाएको</li> <li>लु लागेको</li> <li>जनावरले टोकेको</li> <li>करेन्ट लागेको</li> <li>कृत्रिम श्वास प्रश्वास</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

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

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- म्यानुअल अनुसार विभिन्न प्राथमिक उपचारहरू गरेको ।
- औषधीहरू जथाभावी प्रयोग नगर्ने ।
- First Aid Kit प्रयोगमा ध्यान दिने ।

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : १.५ घण्टा  
कूल समय : २.० घण्टा

### कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३. औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य सुनिश्चित गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ औजारहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने । औजार उपकरणहरूलाई बलियोसंग जडान भए नभएको जांच गर्ने । ५ औजारहरूमा चिप्केको अन्य सामग्रीहरू हटाउने र सफा गर्ने । ६ धारिलो औजारहरूको धार ठीक भए नभएको चेक गर्ने । ७ औजारको नाप पनि दुरुस्त हुनु पर्ने भएमा नापी जांच गर्ने । ८ औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सही ठाउँमा राखेर सुनिश्चित गर्ने । ९ उपकरण सफा गर्ने । १० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचनको औजार उपकरणहरूको स्टोर कोठा ।</li> <li>प्रयोगशाला/ भण्डार कक्ष</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य सुनिश्चित गर्ने ।  <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>दिएको औजारहरू र उपकरणहरू जांची दुरुस्त बनाई सुनिश्चित गरेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<b>औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरणहरूको भण्डार ।</li> <li>औजार उपकरणहरूको सुरक्षा ।</li> <li>सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

- विभिन्न प्रकारका भान्छा प्रयोगशालाका औजार उपकरणहरू ।

#### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- धारिला औजार उपकरणहरू प्रयोग गर्दा लाग्न सक्ने चोटपटकबाट शरीरलाई जोगाउने ।

## कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २.० घण्टा

**कार्य (Task):** ४. कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थल नचिप्लिने प्रकारको (Non slipery) भएको सुनिश्चित गर्ने । ५ कार्यस्थलमा औजारहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने । ६ औजारहरूमा चिप्केको अन्य सामग्रीहरू हटाउने र सफा गर्ने । ७ धारिलो औजारहरूको धार ठीक भए नभएको चेक गर्ने । ८ औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सही ठाउँमा राखी सुनिश्चित गर्ने । ९ उपकरण सफा गर्ने । १० उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b> कार्यस्थल, औजार, उपकरण</p> <p><b>कार्य (Task):</b> कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चितता</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यस्थलको मापदण्ड ।</li> <li>● कार्यस्थलको म्यानुअल ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

सुरक्षा मापदण्ड

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थलको सरसफाई भएको हुनुपर्ने ।
- कार्यस्थलमा औजार, उपकरण, सामग्रीहरू अव्यवस्थित ढंगले नराख्ने ।

## कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : १.५ घण्टा  
कूल समय : २.० घण्टा

कार्य (Task): ५. आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ फायर सेफ्टी उपकरणहरूको व्यवस्था गर्ने ।</li> <li>५ फायर सेफ्टी उपकरणहरू संचालन गर्ने ।</li> <li>६ अत्यधिक प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई मापदण्ड बमोजिम व्यवस्थित गर्ने ।</li> <li>७ उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>८ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरू र संचालन गर्ने म्यानुअल ।</li> <li>● प्रयोगशाला / कार्यस्थल</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● आगलागीबाट हुने खतराबाट बच्न सुनिश्चित गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरूको पहिचान ।</li> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरूको प्रयोग ।</li> <li>● फायर सेफ्टी उपकरणहरू संचालन गर्ने म्यानुअल ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

- फायर सेफ्टी उपकरणहरू ।
- फायर सेफ्टी संचालन गर्ने म्यानुअल ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- प्रज्वलनशील पदार्थहरूलाई व्यवस्थित ढंगबाट भण्डारण गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २.० घण्टा

**कार्य (Task):** ६. सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू अध्ययन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ सुरक्षा सम्बन्धी पोष्टर, पम्पलेटहरू कार्यस्थलको देखिने स्थानमा टास्ने । ५ सुरक्षा सम्बन्धी संकेतहरू कार्यस्थलमा स्पष्ट देखिने गरी राख्ने । ६ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू संकलन गरी अध्ययन गर्ने । ७ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू सहपाठीसंग छलफल गरी स्मरण गर्ने । ८ औजार र उपकरण सफा गर्ने । ९ औजार र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षा सम्बन्धी संकेत र सूचनाहरू ।</li> <li>● प्रयोगशाला / कार्यस्थल</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू अध्ययन गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू अध्ययन गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षा सम्बन्धी संकेतको पहिचान ।</li> <li>● सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरूको अध्ययन ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>● औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

- सुरक्षा सम्बन्धी संकेत ।
- सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू र संकेतहरूमा ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २.० घण्टा

कार्य (Task): ७. लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>३ कार्यस्थलमा नचिप्लिने व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>४ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment) प्रयोग गर्ने ।</p> <p>५ अग्लो स्थानमा रहेर काम गर्दा आवश्यक ठाउँ कायम राख्ने ।</p> <p>६ प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) को व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>७ औजारहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने । औजार उपकरणहरूलाई बलियो संग जडान भए नभएको जांच गर्ने ।</p> <p>८ औजारको नाप पनि दुरुस्त हुनु पर्ने भएमा नापी जांच गर्ने ।</p> <p>९ औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सही ठाउँमा राखेर सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>१० उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११ उपकरण र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment) र प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit)</li> <li>कार्यस्थल</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गरेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>लडेर घट्ने दुर्घटनाहरू ।</li> <li>लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू ।</li> <li>सुरक्षा र सावधानीहरू ।</li> <li>औजार र सामग्रीहरूको भण्डारण ।</li> <li>कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul>

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

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment)
- प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit)

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अग्लो स्थानमा रहेर काम गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- प्राथमिक उपचारमा विधिमा ध्यान दिने ।

## मोड्युल ३: औजार, उपकरण र सामग्री पहिचान तथा प्रयोग

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

### पाठ्य बिबरण :

यो मोड्युलमा औजार, उपकरण र सामग्री प्रयोग सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान तथा प्रयोग गर्न ।

### कार्यहरु :

१. विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान गर्ने ।
२. विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण

क. सं.	कार्यहरु	अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	प्र	जम्मा
१	विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको पहिचान गर्ने ।	<p><b>अवस्था (दिइएको)</b> औजार उपकरण र सामग्रीहरु ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (के):</b> विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री को पहिचान गर्ने ।</p> <p><b>स्तर (कति राम्रो):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीको कार्यहरु उल्लेख गरेको ।</li> <li>विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री पहिचान गरेको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न प्रकारका औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको पहिचान</li> <li>विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको काम</li> </ul>	१	२	३
२	विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री को प्रयोग गर्ने ।	<p><b>अवस्था (दिइएको)</b> औजार र उपकरणहरु</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (के):</b> विभिन्न औजार, उपकरण र सामग्री को प्रयोग गर्ने</p> <p><b>स्तर (कति राम्रो):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजारहरु/उपकरणहरुको पहिचान भएको ।</li> <li>औजारहरु र उपकरणहरु प्रयोग भएको ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न प्रकारका औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको पहिचान</li> <li>औजार र उपकरणहरुको प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>औजार उपकरणहरुको सुरक्षा गर्ने विधि</li> </ul>	१	२	३
			<b>जम्मा</b>	२	४	६

तल उल्लेखित पेशागत कामका लागि आवश्यक औजार तथा उपकरणहरुको पहिचान र प्रयोग गर्ने

सि.नं	औजार उपकरणहरु
१	हसिया/खुर्पी
२	दाउ
३	चुलेसी
४	खुकुरी
५	भिर
६	अचानो
७	पन्यू/ भांभर/डाडु/थुर्पी/ ककौली/दाबिलो
८	भिर
९	कराहि/कुडे
१०	कसौडी/तसला
११	ताप्के/दिउरी
१२	प्रेसर कुकर



सि.नं	औजार उपकरणहरु
१३	ओदान
१४	थाल
१५	कचौरा
१६	गिलास
१७	हांडी
१८	सिन्का/कप्टेरा
१९	ठेकी
२०	मदानी
२१	बाटा
२२	डेक्ची
२३	ताई/प्यान/तावा/दिउरी
२४	केल्ली
२५	ताउलो/खड्कुलो/भ्यांगा
२६	बाल्टिन
२७	माना, पाथी
२८	करुवा/अंखोरा
२९	बेल्ला/चौका
३०	सिलौटो/लाहोरो
३१	चिम्टा
३२	गाग्रो
३३	जांतो ढिकी
३४	खल/ओखल
३५	दुना/बोता/टपरी/लप्टे
३६	पेरुंगो
३७	डाला/डाली
३८	चाल्ना/नाडलो
३९	कोरेसो

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरु :**

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण PPE (Personal Protective Equipment)
- प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit)

**सुरक्षा/सावधानीहरु :**

- अग्लो स्थानमा रहेर काम गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- औजार उपकरण प्रयोग गर्दा धारिलो काटने हतियार प्रयोग गर्दा होशियारी अपनाउने ।
- प्राथमिक उपचारमा विधिमा ध्यान दिने ।

## मोड्यूल ४ आधारभूत कटिङ्ग र पूर्व तयारी

समय : ५ घण्टा (सै)+ १६ घण्टा (प्र)=२१ घण्टा

### पाठ्य विवरण :

यस मोड्युलमा पेशासँग सम्बन्धित आधारभूत कटिङ्ग र खानाको परिकारहरुको पूर्व तयारी सँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- आधारभूत कटिङ्ग र पूर्व तयारी कार्य गर्ने ।

### कार्यहरु

- १ स्लाइस कटिङ्ग गर्ने ।
- २ ब्रुनोइज / डाइस कटिङ्ग गर्ने ।
- ३ चप गर्ने ।
- ४ फिङ्गर कटिङ्ग गर्ने ।
- ५ वेज कटिङ्ग गर्ने ।
- ६ जुलियन कटिङ्ग गर्ने ।
- ७ किमा गर्ने ।
- ८ जि.जी. पेष्ट (G.G. Paste) तयार गर्ने ।
- ९ मसलाहरु तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १.टुकामा काट्ने/Slice Cutting गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्री सँकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सफा राख्ने । ४ तरकारीलाई पोटोसियम/आयोडिन/ क्लोरिन पानीले धुने,पखाल्ने । ५ कार्य टेबलमा चिप्लन नदिन चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने । ६ Root vegetable वा भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई पातलो हुने गरी काट्ने । ७ कटिङ्गलाई सफा प्लेटमा राख्ने । ८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण सामग्री सँकलन</li> <li>● किचेन प्रयोग साला</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> Slice Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Root vegetable वा भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई पातलो हुने गरि काटिएको ।</li> <li>● Slice आकारमा काटिएका टुक्राहरु एकैनासको देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Slice Cutting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Slice Cutting को परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● Slice Cutting काट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरुको सूची</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरु र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरु (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरु</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजर, काको, सिमी, आलु,मूला</li> <li>● हड्डी नभएको माछा, मासु, उसिनेको अण्डा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

### कार्य (Task): २. Brunoise/Dice Cutting गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्री सँकलन गर्ने ।</li> <li>३ कार्यस्थल सफा राख्ने ।</li> <li>४ भेज खाद्य पदार्थलाई पोट्यासियम/आयोडिन/ क्लोरिन पानीले धुने, पखाल्ने ।</li> <li>५ कार्य टेबलमा चिप्लन नदिन चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने ।</li> <li>६ भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई 1 mm को Dice टुक्रा हुने गरि Cutting काट्ने ।</li> <li>७ काटिएको तरकारीलाई सफा प्लेटमा राख्ने ।</li> <li>८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण सामग्री सँकलन</li> <li>● किचेन प्रयोग साला</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> Brunoise/Dice Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 mm Dice हुने गरि काटिएको</li> <li>● Brunoise/Dice आकारमा काटिएका टुक्राहरु एकैनासको देखिएको ।</li> </ul>	<p><b><u>Brunoise/Dice Cutting</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Brunoise Cutting को परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● Brunoise/Dice Cutting काट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरुको सूचि</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरु र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरु (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरु</li> </ul> <p><b><u>अवयव (Ingredients) :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजर, काको, सिमी, आलु, मूला (Root Vegetable)</li> <li>● हड्डी नभएको माछा, मासु</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर ।

### **सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइ लाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्गर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. चप (Chop) कटिङ्ग गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३ कार्यस्थल सफा राख्ने ।</li> <li>४ भेज खाद्य पदार्थलाई पोट्यासियम/आयोडिन/ क्लोरीन पानीले धुने पखाल्ने ।</li> <li>५ कार्य टेबलमा चिप्लन नदिन चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने ।</li> <li>६ भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई मसिनो हुने गरिकाट्ने ।</li> <li>७ कटिएको भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई सफा प्लेटमा राख्ने ।</li> <li>८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण सामग्री संकलन</li> <li>● किचेन प्रयोग साला</li> <li>● अवयवहरू</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चप(Chop)कटिङ्ग गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कुनै पनि भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई मसिनो गरि काटिएको ।</li> <li>● Chop गरिएका टुक्राहरू एकैनासको देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Chop Cutting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चप (Chop) कटिङ्गको परिचय, परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● Chop Cutting काट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरूको सूची</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजर, बन्दा, मूला, खुर्सानी, धनिया, मूला प्याज, अदुवा, लसुन</li> <li>● हड्डी नभएको माछा, मासु</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४. Finger /Jardiniere Cutting गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री अवयव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सफा राख्ने । ४ भेज पदार्थलाई पोटासियम/आयोडिन/क्लोरीन पानीले धुने /पखाल्ने । ५ कार्य टेबलमा चिप्लन नदिन चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने । ६ भेज खाद्य पदार्थलाई औलाको आकारमा लामो हुने गरी (2x2x15 mm) मा काट्ने । ७ कटिएको भेज खाद्य पदार्थलाई सफा प्लेटमा राख्ने । ८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण सामग्री संकलन</li> <li>● किचेन प्रयोग साला</li> <li>● अवयवहरू</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> Finger Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Finger Cutting को Size (2x2x15mm) हुने गरी काटिएको ।</li> <li>● Finger आकारमा काटिएका टुक्राहरू एकैनासको देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Finger Cutting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Finger Cutting को परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● Finger Cutting काट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरूको सूचि</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू(Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजर, आलु, मूला</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ५. Wedge Cutting गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कार्यस्थल सफा राख्ने ।</p> <p>४ भेज खाद्य पदार्थलाई पोट्यासियम/आयोडिन/क्लोरीन पानीले धुने, पखाल्ने ।</p> <p>५ कार्य टेबलमा चिप्लन नदिन चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने ।</p> <p>६ भेज खाद्य पदार्थलाई सिङ्गो कागती लाई विचबाट सिधा र ठाडो काट्दा जस्तो आकारमा आउँछ, सोही अनुसार काट्ने ।</p> <p>७ कटिएको भेज खाद्य पदार्थलाई सफा प्लेटमा राख्ने ।</p> <p>८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b> कटिङ्ग</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक औजार उपकरण सामग्री संकलन</li> <li>किचेन प्रयोग साला</li> <li>अवयवहरू</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> Wedge Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedge आकारमा काटिएका टुक्राहरू एकैनासको देखिएको ।</li> <li>सिङ्गो कागती लाई विचबाट सिधा र ठाडो काट्दा जस्तो आकारमा आउँछ, सोही अनुसार काटिएको ।</li> </ul>	<p><b>Wedge Cutting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedge Cutting को परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>Wedge Cutting काट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरूको सूची</li> <li>चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> : कागती, गोलभेडा, आलु</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ६ Julienne Cutting गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कार्यस्थल सफा राख्ने ।</p> <p>४ भेज खाद्य पदार्थलाई पोट्यासियम/आयोडिन/ क्लोरीन पानीले धुने पखाल्ने ।</p> <p>५ कार्य टेबलमा चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने ।</p> <p>६ भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई 1 mm मसिनो र 2 inches लामो हुने गरि काट्ने ।</p> <p>७ कटिएको भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई सफा प्लेटमा राख्ने ।</p> <p>८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक औजार उपकरण सामग्री संकलन</li> <li>किचेन प्रयोग साला</li> <li>अवयवहरू</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> Julienne Cutting गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई 1 mm मसिनो र 2 inches लामो हुने गरिकटिएको (with proper shape)</li> <li>Julienne आकारमा काटिएका टुक्राहरू एकैनासको देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>Julienne Cutting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Julienne Cutting को परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>Julienne Cuttingकाट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरूको सूची</li> <li>चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गाजर, प्याज, बन्दा, मूला</li> <li>हड्डी नभएको माछा, मासु</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काट्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ७ कीमा गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री सरजम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कार्यस्थल सफा राख्ने ।</p> <p>४ भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई पोटासियम/आयोडिन/ क्लोरीन पानीले धुने पखाल्ने ।</p> <p>५ कार्य टेबलमा चिप्लन नदिन चपिङ्ग बोर्डलाई भिजेको डस्टर माथी राख्ने ।</p> <p>६ भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई मसिनो मसिनो हुने गरि काट्ने ।</p> <p>७ नन भेजलाई मिक्चरमा पेल्ले ।</p> <p>८ कटिएको भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई सफा प्लेटमा राख्ने ।</p> <p>९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक औजार उपकरण सामग्री संकलन</li> <li>किचेन प्रयोग साला</li> <li>अवयवहरू</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कीमा गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>भेज तथा ननभेज खाद्य पदार्थलाई दाना नबस्ने गरि मसिनो मसीनो गरि कटिएको वा मेसिनमा पेलिएको ।</li> </ul>	<p><b>कीमा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कीमाको परिचय, आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>कीमा Cuttingकाट्न सकिने तरकारी तथा अन्य खाद्य पदार्थहरूको सूचि</li> <li>चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्याज, अदुवा, लसुन</li> <li>हड्डी नभएको माछा, मासु</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट, डस्टर  
mincer ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ८. G.G. Paste तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू(Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने औजार, उपकरण तथा अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ लसुन र अदुवालाई राम्रो संग तास्ने ।</p> <p>४ सफा संग पखाल्ने ।</p> <p>५ अदुवालाई सानो सानो टुक्रा गरेर काट्ने र लसुन संग मिसाउने ।</p> <p>६ ब्लेण्डर मेसिनमा अदुवा र लसुन संग थोरै पानी राखेर ब्लेण्ड गर्ने ( अदुवा, लसुन पूरा मिहिन गर्ने ।</p> <p>७ ब्लेण्डरबाट निकालेर सफा कचौरामा राखी फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>९ औजार र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१० कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>११ औजार र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण सामग्री संकलन</li> <li>● किचेन प्रयोग साला</li> <li>● अवयवहरू</li> <li>● १ किलो G.G. Paste को लागि</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> G.G. Paste तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● अदुवा र लसुन मसिनो संग Blend भएको नरम Paste देखिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>G.G. Paste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● G.G. Pasteको परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● बनाउने तरीका</li> <li>● कार्यस्थल, औजार, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लसुन-५०० ग्राम</li> <li>● अदुवा-५०० ग्राम</li> <li>● सफा पानी - १०० मि.लि.</li> </ul>

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

- ब्लेण्डर मेसिन, चपिंग बोर्ड, छुरी ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

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

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

**कार्य (Task): १. मसलाहरु तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू(Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्रीहरु सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५ पूर्व तयार (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६ नेपाली मसलाहरु तयारी गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>धुलो मसला</u> : जीरा, धनियां, मरिच, खुर्सानी, गरम मसला, चाट मसला, चना मसला, बेसार हिंग</li> <li>• <u>साबुत मसला</u> : जीरा, खुर्सानी, तेजपात, कालो जीरा, दालचिनी, सुकुमेल, ल्वाङ्ग, अलैंची, मेथी, सौंफ, करीपत्ता, जाइफल, टिमुर जायपत्री, तिल, लट्टे इत्यादि</li> <li>• <u>पेष्ट मसला</u> : G.G.पेष्ट, इम्ली</li> <li>• अन्य मसलाहरु: मस्टर्ड पाउडर, कालो मरिच, सेतो मरिच, नून</li> <li>• हर्वसहरु : वेसिल, तेजपात, बाबरी, हरियो धनिया</li> <li>• पकेट मसला: चाट मसला, चना मसला, हिङ्ग, करी पाउडर, चिकेन मसला ।</li> </ul> <p>७ सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>८ औजार र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>९ कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१० औजार उपकरण तथा सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यक औजार उपकरण सामग्री सँकलन</li> <li>• किचेन प्रयोग साला</li> <li>• अवयवहरु</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मसलाहरु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>• मिसावट नभएको सफा पाउडर मसलाहरु, Expire नभएको बोटल ससहरु, ताजा पिसेको मसलाहरु तयार गरेको ।</li> <li>• सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>मसलाहरु :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>• मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>• बनाउने तरीका</li> <li>• कार्यस्थल, औजार, र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>• अवयव (Ingredients)</li> <li>• भण्डारण तरीका ।</li> <li>• नेपाली मसलाहरु सुख्खा, पेष्ट र गेडा</li> <li>• नेपाली हर्वस, बोटल ससहरु</li> <li>• कार्यस्थल, औजार र उपकरणको सरसफाई ।</li> <li>• कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>धुलो मसला</u> : जीरा, धनियां, खुर्सानी, गरम मसला, चाट मसला, चना मसला, बेसार हिंग</li> <li>• <u>साबुत मसला</u> : जीरा, खुर्सानी, तेजपात, कालो जीरा, दालचिनी, सुकुमेल, ल्वाङ्ग, अलैंची, मेथी, सोफ, करीपत्ता, जाइफल, टिमुर, जायपत्री, तिल, लट्टे इत्यादि</li> <li>• <u>पेष्ट मसला</u> : G.G.पेष्ट, इम्ली</li> <li>• अन्य मसलाहरु: मस्टर्ड पाउडर, कालो मरिच, सेतो मरिच, नून</li> <li>• हर्वसहरु :तेजपात, बाबरी, हरियो धनिया</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):**

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

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- धुलो मसला हावा नछिर्ने बट्टामा बन्द राख्ने ।
- Paste मसलाहरू रहेको भांडा **Cling film** ले छोपेर रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने ।
- बोटलहरू सफा संग पुच्छेर राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।

## मोड्युल ५: सुरुवाति खानाका परिकार

समय : ६ घण्टा (सै) + ३५ घण्टा (ब्या) = ४१ घण्टा

### पाठ्य विवरण :

यस मोड्युलमा नेपाली कूइजिनका सुरुवाती खाना तयार गर्ने कार्य सँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- सुरुवाति खाना तयार गर्ने ।

### कार्यहरू:

- १ चुकरखण्ड तयार गर्ने ।
- २ करेसाबारी सलाद तयार गर्ने ।
- ३ रिक्की कुर तयार गर्ने ।
- ४ तोफू तारेको तयार गर्ने ।
- ५ माछा डामेको तयार गर्ने ।
- ६ मुगको बारा तयार गर्ने ।
- ७ छोयला तयार गर्ने ।
- ८ चुकाउनी तयार गर्ने ।
- ९ भटमास सांधेको तयार गर्ने ।
- १० आलु सांधेको तयार गर्ने ।
- ११ सुकुटी सांधे ।
- १२ बटुक/फुरौला बनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task): १. चुकर खण्ड तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्रीहरू आवसकलन गर्ने ।</p> <p>३</p> <p>४ तातेको तेलमा जीरा, खुर्सानी, नुन र चुक अमिलो राखेर एकपल्ट उमालेर चिसो हुन दिने ।</p> <p>५ सखरखण्डलाई राम्रोसंग सफा पानीले धोएर पखाल्ने ।</p> <p>६ डेक्कीमा सखरखण्ड र पानी राखेर छोपेर उमालेर पकाउने ।</p> <p>७ सखरखण्डलाई पानी तारेर चिसो हुन दिने ।</p> <p>८ सखरखण्डको बोका सफा संग छिल्ले ।</p> <p>९ करिब आधा ईन्च बाक्लो गोलाकारमा काट्ने ।</p> <p>१० प्लेटहरूमा सजाउने ।</p> <p>११ सखरखण्डको माथी चुक अमिलो हल्का छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्रीहरू</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> <b>चुकर खण्ड तयार गर्ने ।</b></p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● शखरखण्ड पुरा पाकेको तर नगलेको</li> <li>● नुन र अमिलो स्वाद मिलेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>चुकरखण्ड</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● चुकर खण्ड तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ सखरखण्ड - ४०० ग्राम</li> <li>■ चुक अमिलो - ३ चम्चा</li> <li>■ तेल - ४ चम्चा</li> <li>■ नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>■ खोर्सानी धुलो -आधा चिया चम्चा</li> <li>■ जीरा धुलो-आधा चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डेक्की, कचौरा, पन्यु, चक्कु, अचानो, चम्चा, फ्राईपीन, प्लेटहरू ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काट्नबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित उकनास्को मोटो शखरखण्ड प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : १.५ घण्टा

**कार्य (Task):** २. करेसाबारी (फ्रेस) सलाद तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार उपकरण र खाद्य सामग्रीहरू सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ सानो फ्राईपीनमा तेललाई तताउने ।</p> <p>४ तातेको तेलमा जीरा, खुर्सानी, नुन, मरिच, सस्युका धुलो र चुक अमिलो राखेर एकपल्ट उमालेर चिसो गरेर राख्ने।</p> <p>५ सबै भेजिटेवलहरूलाई सफासंग धोएर पखाल्ने ।</p> <p>६ छिन्नु पर्ने, तास्नु पर्ने तास्ने र फेरी एक पल्ट सफा पानीमा पखालेर पानीलाई तर्काउने ।</p> <p>७ सबै भेजिटेवलहरूलाई पातलो एकनासको स्लाइस काट्ने।</p> <p>८ सफा बाटामा राख्ने।</p> <p>९ नुन र चुक अमिलो राखेर हल्का मल्ने।</p> <p>१० सफा प्लेटहरूमा lettuce पत्ता लाई विछ्याउने र slice काटेको भेजिटेवलहरू आकर्षक तरीकाले मिलाएर सजाउने ।</p> <p>११ हरियो धनियाँ र भुटेको तीललाई माथी छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आवश्यक औजार उपकरण र सामग्रीहरू</li> <li>● अवयवहरू</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> करेसाबारी (फ्रेस) सलाद तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सलाद पत्ता सफासंग धोएको ।</li> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● अमिलो, पिर्रो, नुन र मरिचको स्वाद मिलाएको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाएको।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>करेसाबारी (फ्रेस) सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● करेसाबारी (फ्रेस सलाद) तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काँक्रो - ५० ग्राम</li> <li>● गाजर - ४० ग्राम</li> <li>● मुला - ४० ग्राम</li> <li>● प्याज - ४० ग्राम</li> <li>● हरियो खुर्सानी - ४ वटा</li> <li>● भिंडे खुर्सानी - ४० ग्राम</li> <li>● लेटुस - १० पत्ता</li> <li>● गोलभेडा - ५० ग्राम</li> <li>● चुक अमिलो - ३ चम्चा</li> <li>● तेल - ४ चम्चा</li> <li>● नुन र मरिच - स्वाद अनुसार</li> <li>● खुर्सानी धुलो -आधा चिया चम्चा</li> <li>● जीरा धुलो-आधा चिया</li> <li>● सस्युको धुलो - आधा चि.च</li> <li>● भुटेको तील - २ चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ - आधा कप</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** Pot, Sliler, Range.

- चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, बाटा, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित भेजेटेवल हरु प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. रिक्की कुर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ ४ आलुलाई पखालेर बोक्रा ताछेर सफा पानीमा डुवाएर राख्ने । ५ तासेको आलुलाई कोरेसोमा कोरेर पुनः पानीमा डुवाएर राख्ने । ६ आलुमा रहेको पानी लाई तर्काउने । ७ सफा भाडोमा कोरेको आलु, अण्डा, नुन र फापरको पिठो राखेर मुछ्ने । ८ तावालाई तताएर धु राखेर पगाल्ने । ९ आलुको मिश्रणलाई तावामा रोटी ३ ईन्चको गोलाकार बनाएर डाम्ने । १० तल्लो भाग हल्का खैरो भएपछि पन्यूले पल्टाउने । ११ स्वादको लागि याक बटरले रोटी माथी दल्ने । १२ दुवै तर्फ खैरो रङ्ग हुने गरी आलुको रोटी ( रिक्कीकुर) लाई पाक्न दिने र याकको नौनी दल्ने । १३ अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> रिक्की कुर तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● आलुपुरा पकाएको</li> <li>● याकको नौनीको सुगन्ध रहेको</li> <li>● नुनको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>रिक्की कुर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● रिक्की कुर तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु - ५०० ग्राम</li> <li>● याक को बटर(नौनी) - २० ग्राम</li> <li>● घिउ - ३० ग्राम</li> <li>● नुन - १ स्वाद अनुसार</li> <li>● फापरको पिठो - ५० ग्राम</li> <li>● अण्डा - १ वटा</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, तावा, बाटा, कचौरा, पन्यू, पानी तार्ने जाली ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित आलु प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४. तोफु तारेको तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ एउटा सफा कचौरामा सोय सस्, मह, चुक अमिलो, नुन र पानी संग घोलेर राख्ने । ४ तोफुमा रहेको पानीलाई तर्काएर सक्दो सुक्खा गर्ने । ५ तोफु लाई बराबरको क्युब टुक्रा काटेर बाटामा राख्ने । ६ कर्नस्टार्च राखेर हल्का संग चलाउने । ७ फ्राई पानमा तेललाई तताउने । ८ तातेको तेलमा तोफुका टुक्राहरूलाई सबैतिर खैरो हुने गरी चलाउँदै भुट्ने । ९ तेललाई तर्काएर ताफुलाई निकालेर राख्ने । १० अर्को सफा फ्राईपानमा २ चम्चा तेल राखेर तताउने । ११ तातेको तेलमा लहसुनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । १२ सोय सस्को घोललाई फेरी घोलेर खन्याउने । १३ उम्ले पछि तोफु राखेर सस् मिसिने गरी हल्का संग चलाएर तात्न दिने । १४ आगोबाट निकाल्ने र तेल राखेर एकपल्ट चलाएर प्लेटहरूमा पस्कने । १५ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितका सफा भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> तोफु तारेको तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>तोफुलाई सबै तिर हल्का खैरो हुने गरी भुटिएको ।</li> <li>सस्मा तोफु पुरा लट्पटाएको ।</li> <li>हल्का गुलियो र तीलको स्वाद रहेको।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<b>तारेको तोफु</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>ताफु तयार गर्ने विधि</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>तोफु - ४०० ग्राम</li> <li>कर्नस्टार्च - ३ चम्चा</li> <li>तेल - १०० मि.लि.</li> <li>लसुन मसिनो काटेको- १ चम्चा</li> <li>सोय सस् - २ चम्चा</li> <li>चुक अमिलो -आधा चिया चम्चा</li> <li>पानी- आधा कप</li> <li>मह - २ चम्चा</li> <li>नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>भुटेको तील - १ चम्चा</li> </ul>

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

- चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, बाटा, प्लेट, कराई, कचौरा, चम्चा

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा तोफु प्रयोग गर्ने ।
- भुट्दा डढ्न नदिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा  
व्यावहारिक : २.५घण्टा

**कार्य (Task):** ५. माछा डामेको तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार उपकरण जुटाउने । ३ माछाको फिलेलाई सफा गरेर सफा कपडाले सुख्खा गर्ने। ४ एकनासको साईजमा माछाको फिलेलाई काट्ने । ५ सफा बाटामा नुन, मरिच,बेसार, कागतिको रस, जिराको धुलो, लसुन र अदुवाको पेष्टलाई राखेर घोल तयार गर्ने । ६ काटेकोमाछा लाई मसलाको घोलमा राखेर मोल्ने । ७ करिब ३० मिनेट सम्म छोपेर राख्ने । ८ ग्रिलरलाई वा तावालाई तताउने र तेललाई छर्कने । ९ माछाको टुक्राहरु लाई मैदामा लट्पटाउने । १० तातिएको ग्रिलर वा तावामा माछालाई राखी डाम्ने । ११ हल्का तेल छर्केर माछालाई दुबै तर्फ खैरो हुने गरी ओल्टाई पल्टाई डामेर पाक्न दिने । १२ डामेर पकाईएको माछा लाई चटनी संग पस्कने र साथमा १ टुक्रा कागती राखेर दिने । १३ अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> माछा डामेको तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरेको ।</li> <li>माछा पुरा सफा गरेको।</li> <li>मसला सबैतिर पुरा मलेको ।</li> <li>हल्का खैरो हुने गरी डामेको ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>माछा डामेको</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>माछा डामेको तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>माछाको फिले - ५०० ग्राम</li> <li>सस्युको धुलो - १ चि.च.</li> <li>कागती - २ वटा</li> <li>नुन र मरिच - स्वाद अनुसार</li> <li>कागती - १ वटा (गार्निश)</li> <li>जिराको धुलो- १ चिया चम्चा</li> <li>बेसार - आधा चियाचम्चा</li> <li>खुर्सानी धुलो -आधा चि.च.</li> <li>लसुन, अदुवा पेष्ट- १ चम्चा</li> <li>मैदा- १०० ग्राम</li> <li>तेल - ५ चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** ग्रिलर, तावा, पन्थू, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कचौराहरु, प्लेट

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।
- काँधा र छाला रहित माछा प्रयोग गर्ने ।
- माछा डाम्दा डह्न नदिने ।

- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
ब्याबहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ६. मुंगको बारा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ मुंग को दाल लाई पखालेर सफा पानीमा एक रात भिजाएर राख्ने । ४ पानी तर्काएर ब्लेण्डरमा नरम र मिहिन हुने गरी पिस्ने । ५ सफा बाटामा खन्याउने । ६ तेल बाहेक अरु सबै सामग्रीहरू मुंगमा राखेर मिसिने गरी मुछेर मिश्रण तयार गर्ने । ७ तावा लाई गरम गर्ने र तोरीको तेललाई तावाको सबैतिर दल्ने । ८ करिव १ डाडु (८० ग्राम) बराबरको मिश्रण लिएर तावामा डल्ला बनाएर हाल्ने । ९ हातको औँला भिजाएर तावामा हालेको मिश्रणलाई हल्का हल्का थिचेर करिव ३ ईन्च बराबरको गोलाकार रोटी बनाउने। १० हल्का तेलले छर्कने र पल्टाएर पुरा पाकन दिने । ११ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा ।</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> मुंगको बारा तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरेको ।</li> <li>● मुंगलाई मसिनो र नरम हुने गरी पिसेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलाएको।</li> <li>● दुबैतर्फ हल्का खैरो हुने गरी पुरा पकाएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<b>मुंगको बारा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मुंगको बारा तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मुंग छाटा दाल - ३ कप</li> <li>● अदुवा लसुन पेष्ट - २ चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ- आधा कप काटेको</li> <li>● हरियो खुर्सानी - ४ वटा बियाँ रहित मसिनो काटेको</li> <li>● हिंग - आधा चिया चम्चा</li> <li>● जीरा- १ चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● तारी को तेल - १०० मि.ली.</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कचौरा, कराई, वाटा, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, पन्थू ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सफा बाहिरि तत्व रहित मुंग प्रयोग गर्ने ।
- डहन नदिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा  
ब्यावहारिक : २.५घण्टा

**कार्य (Task):** ७. छोय्ला तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ मासुमा रहेको अनावश्यक बोसो तथा फिल्लीहरू निकालेर फालेर सफा गर्ने ।</p> <p>४ मासुलाई करिब १ ईन्च मोटाई र सक्दो लामो काट्ने ।</p> <p>५ मासुलाई भिरमा उन्ने ।</p> <p>६ उनेको मासुलाई सिधा आगोमा पाक्ने गरी पोलेर पकाउने</p> <p>७ पाकेको मासु भिरवाट निकालेर तातै बाटामा राखेर करिब २० मिनेट सम्म छोपेर राख्ने ।</p> <p>८ गोल्भेडा लाई पनि पाक्ने गरी पोलेर राख्ने ।</p> <p>९ मासुलाई १ ईन्च बराबरको टुक्रा काटेर बाटामा राख्ने ।</p> <p>१० मासुमा बाकी सबै सामग्रीहरू राखेर सफा हातले मसला र तेल मासुमा पस्ने गरेर मुछ्ने ।</p> <p>११ भान्नेको लागी सानो फ्राईपीनमा तोरीको तेललाई तताउने ।</p> <p>१२ तातेको तेलमा हल्का खैरो हुने गरी मेथीलाई पड्काउने, खुर्सानी हाल्ने र बेसार हालेर मासुमा भान्ने ।</p> <p>१३ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा ।</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> छोय्ला तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरेको ।</li> <li>● मासु पुरा पाकेको।</li> <li>● कालो तर नडढेको ।</li> <li>● मेथी र टिम्बुर को सुगन्ध रहेको।</li> <li>● नुन, तेल र मसलाको स्वाद मिलाएको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>छोय्ला</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● छोय्ला तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● राँगाको मासु - ५०० ग्राम</li> <li>● अदुवा, लसुन पेष्ट - १ चम्चा</li> <li>● जीरा धुलो -२ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>● टिम्बुर धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● हरियो लसुन- आधा कप</li> <li>● गोल्भेडा ५० ग्राम पोलेको</li> <li>● तोरिको तेल - ५ चम्चा <b>भान्नेको लागी</b></li> <li>● तोरीको तेल- २ चम्चा</li> <li>● मेठी- १ चिया चम्चा</li> <li>● सुक्खा खुर्सानी- ४ वटा</li> <li>● बेसार- १ चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा बोसो रहित फल मासु प्रयोग गर्ने ।

- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

(Task): ८. चुकाउनी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ आलुलाई सफा संग पखालेर पानीमा उसिनेर पकाउने । ४ पानी तर्काएर आलुलाई चिसो हुन दिने । ५ उसिने आलुको बोक्रालाई छिल्ने । ६ आलुलाई एकनासको क्युब टुकामा काट्ने । ७ सफा बाटामा राखेर अरु बाकी सबै सामग्रीहरू राखेर आलुलाई मल्ने । ८ भान्नाको लागि सानो फ्राईपीनमा तोरीको तेल लाई तताउने । ९ तातेको तेलमा हल्का खैरो हुने गरी मेथीलाई पडकाउने, खुर्सानी हाल्ने साथै बेसार र हिंग हालेर आलुमा भान्ने । १० मिसिने गरी सबै मलेर पस्कने ११ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> चुकाउनी तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● आलु पुरा पाकेको तर नगलेको ।</li> <li>● हल्का पहेंलो दहि को लेदो रहेको।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<b>चुकाउनी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● चुकाउनी तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु - ४०० ग्राम</li> <li>● प्याज - ३ चम्चा काटेको</li> <li>● दही - १ कप</li> <li>● कागती को रस्- २ वटा</li> <li>● भांगको धुलो - १ चम्चा</li> <li>● जीरा धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो -आधा चि.च.</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● ह.खुर्सानी - २ वटा मसिनो काटेको ( बियाँ रहित)</li> <li>● <b>भान्नाको लागि</b></li> <li>● तेल - ३ चम्चा</li> <li>● मेथीको गेडा -१ चिया चम्चा</li> <li>● हिङ्ग - १ चिम्टीको आधी</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी- ४वटा</li> <li>● बेसार- आधा चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, प्रेसर कुकर, वाटा, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- एकनासको आलु प्रयोग गर्ने ।
- बढी गल्न नदिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।





## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ९. भटमास साधेको तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३ कालो भटमासलाई सफा संग केलाउने ।</li> <li>४ भटमासलाई भुटेर पकाउने र बोक्रा निकाल्ने ।</li> <li>५ सफा बाटामा भटमास संगै अरु बाकी सामग्रीहरू राखेर सफा संग मल्ने ।</li> <li>६ ढरियो धनियाँले सजाएर पस्कने।</li> <li>७ अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> भटमास साधेको तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● भटमास पुरा पाकेको।</li> <li>● भटमास नडढेको ।</li> <li>● तोरीतेलको सुगन्ध रहेको।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>भटमास साधेको</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भटमास साँधेको तयार गर्ने विधि ।</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भटमास - २०० ग्राम</li> <li>● अदुवा -मसिनो लामो काटेको १ चम्चा</li> <li>● लसुन - मसिनो लामो काटेको १ चम्चा</li> <li>● तोरिको तेल - ३ चम्चा</li> <li>● जीरा धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>● बेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कचौरा, वाटा, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, प्लेट ईत्यादि ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सफा ढुंगा रहित भटमास प्रयोग गर्ने ।
- भुट्टा डढ्न नदिने ।
- सुरक्षा नियम पाल

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १०. आलु साँधेको तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आलुलाई सफासंग पखालेर उसिनेर पकाउने ।</p> <p>४ आलुको पानी तर्काएर चिसो हुन दिने ।</p> <p>५ उसिनेको आलुलाई बोक्रा छिलेर एकनास्को क्युब टुकामा काट्ने ।</p> <p>६ सफा बाटामा राख्ने ।</p> <p>७ कागतीको रस, अदुवा लसुन पेष्ट, हरियो खुर्सानी, धनिया,प्याज, नुन, धुलो खुर्सानी, जीरा र नुन सबै आलुमा हालेर सफा संग मिसाएर साँधने ।</p> <p>८ भान्नको लागि सानो फ्राईपीनमा तोरीको तेल लाई तताउने ।</p> <p>९ तातेको तेलमा हल्का खैरो हुने गरी मेथीलालाई पडकाउने, खुर्सानीहाल्ने साथै बेसार र हिंरा हालेर आलुमा भान्ने ।</p> <p>१० मिसिने गरी सबै मलेर पस्कने ।</p> <p>११ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलु साँधेको तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● आलु पुरा पाकेको।</li> <li>● तोरी तेलको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>आलु साँधेको</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● आलु साँधेको तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु - ४०० ग्राम</li> <li>● कागती - २ वटा</li> <li>● अदुवा लसुन पेष्ट - १ चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्सानी - ५ वटा मसिनो काटेको</li> <li>● तोरिको तेल -४ चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● जीरा धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>● प्याज - ५० ग्राम काटेको</li> <li>● हरियो धनियाँ - आधा कप</li> </ul> <p><b>भान्नको लागि</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तेल - ३ चम्चा</li> <li>● मेथीको गोडा -१ चिया चम्चा</li> <li>● हिङ्ग - १ चिम्टीको आधी</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी- ४वटा</li> <li>● बेसार- आधा चिया च</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** वाटा, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा, चुल्लो प्रेशरकुकर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

- एकनासको आलु प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ११. साँधेको सुकुटी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक औजार, उपकरण खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३ सुकुटीलाई पानीमा भिजाएर राख्ने ।</li> <li>४ नरम भएपछि लामो मसिनो टुकामा काट्ने ।</li> <li>५ सफा बाटामा राख्ने ।</li> <li>६ अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी र प्याजलाई लामो मसिनो काटेर सुकुटी संगै बाटामा राख्ने ।</li> <li>७ कागतीको रस नुन, जीरा, खुर्सानी र तोरिको तेल सुकुटी रहेको बाटामा मलेर साँध्ने ।</li> <li>८ हरियो धनियाँ छर्केर चलाउने ।</li> <li>९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> साँधेको सुकुटी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरेको ।</li> <li>● सुकुटी नरम हुने गरी भिजाको ।</li> <li>● तोरीको तेलको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>साँधेको सुकुटी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● सुकुटी तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>सुकुटी, मटन, बफ - ३०० ग्राम अदुवा - १ चम्चा लामो काटेको लसुन - १ चम्चा लामो काटेको हरियो खोर्सानी - ५ वटा कागतीको रस - १ वटा जीरा धुलो - १ चियाचम्चा खुर्सानी धुलो - आधा चियाचम्चा नुन - स्वाद अनुसार भुटेको तोरिको तेल - ५ चम्चा प्याज - ३० ग्राम काटेको हरियो धनियाँ- आधा कप</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा, चम्चा, प्लेट

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** १२. बटुक/फुरौला तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ मासको दाल केलाएर रातभर भिजाएर राख्ने ।</p> <p>४ भिजाएको दालबाट बोक्रा निकालेर सफा संग पखाल्ने ।</p> <p>५ दाललाई सिलौटामा राखी लोरेले पिस्ने(मसिनो हुने गरी पिध्ने) वा ब्लेण्डरमा मसिनो हुने गरी ब्लेण्ड गर्ने ।</p> <p>६ बाटामा खन्याएर बाक्लो ठिक छ छैन जांच गर्ने ।</p> <p>७ जिराको धुलो, खुर्सानीको धुलो, नुन, अदुवाको रस र हिंग राख्ने र सबै घोलेर मासको मिश्रण तयार गर्ने ।</p> <p>८ बाटा लाई छोपर करिब १ घण्टा सम्म राख्ने ।</p> <p>९ कराहिमा तेललाई १८० देखि २०० डिग्री तापक्रममा तताउने ।</p> <p>१० मासको मिश्रण (मसौटो) लाई चम्चाले भिक्दै एक एक गर्दै तातेको तेलमा खसाल्ने ।</p> <p>११ भाजरको सहायताले चलाई फुरौलालाई सबैतिर खैरो हुने सम्म फ्राई गर्ने ।</p> <p>१२ तारेर पकाएको फुरौलालाई भाँभरले तेल तर्काउँदै निकाल्ने ।</p> <p>१३ फुरौला संगै कुनै अचार संग पस्कने ।</p> <p>१४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> बटुक/फुरौला तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरेको ।</li> <li>● चामलको पिठो पुरा पाकेको ।</li> <li>● ज्वानो को सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● नुन र मरिचको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> </ul>	<p><b>बटुक/फुरौला</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● बटुक/फुरौला तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मास को दाल - २०० ग्राम</li> <li>● अदुवाको रस - १ चम्चा</li> <li>● तेल - तार्न (डिप फ्राई) को लागि</li> <li>● नुन - स्वादानुसार ।</li> <li>● हिंग- आधा चिया चम्चा</li> <li>● जिराको धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानीको धुलो -आधा चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराहि, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, पानी तार्ने जाली, भाँजर, सिलौटा र लोरो, ब्लेण्डर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- हुंगा माटो रहित मासको दाल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## मोड्यूल ६ खाजाका परिकार

### सब मोड्यूल ६.१ बिहानको खाजाका परिकार

समय : ६ घण्टा (सै) + २३ (प्र.) = २९ घण्टा

#### पाठ्य विवरण :

यस मोड्यूलमा बिहानको खाजाका परिकार तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

#### उद्देश्य:

- बिहानको खाजाका परिकार तयार गर्न ।

#### कार्यहरू

- १ उसिनेको अण्डा तयार गर्ने ।
- २ मसला अम्लेट तयार गर्ने ।
- ३ मालपुवा तयार गर्ने ।
- ४ हलुवा तयार गर्ने ।
- ५ सेल रोटी तयार गर्ने ।
- ६ सातु तयार गर्ने ।
- ७ ग्वालमरी तयार गर्ने ।
- ८ आलुरोटी तयार गर्ने ।
- ९ जेरी तयार गर्ने ।
- १० स्वारी तयार गर्ने ।
- ११ खाप्से रोटी तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task): १. उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ अण्डालाई सफा पानीमा धुने र पखाल्ने । ४ एउटा भाँडामा पानीमा अलिकति नून राखेर उमाल्ने । ५ उमालेको नून पानीमा विस्तारै नफुट्ने गरी अण्डा हाल्ने र (पूरा पाक्न -१० मिनेट र आधा पाक्न- ५ मिनेट) उमाल्ने । ६ पाकेको अण्डालाई नून संग पस्कने । ७ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> उसिनेको अण्डा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आवश्यकता अनुसार पुरै पाक्नका लागि १० मिनेट उमालिएको र आधा पाक्नका लागि ५ मिनेट तयार गरिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>उसिनेको अण्डा :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● उसिनेको अण्डा तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डा - ८ वटा</li> <li>● पानी - आवश्यकता अनुसार</li> <li>● नून - आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डेक्ची, डाडु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. मसला अम्लेट (Masala Omelette) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ एउटा सानो बलमा अण्डा फुटाएर राख्ने र काँटाले राम्रोसँग फिट्ने (नुन हालेर)</p> <p>४ सफा ननस्टीक प्यानमा तेललाई तताउने (कलर आउन नदिने)</p> <p>५ प्याज, गोलभेडा, हरियो खुर्सानी र हरियो धनियाँ हालेर मिसाउने र हल्का भुट्ने ।</p> <p>६ भुटेको भेजिटेबल माथीबाट फिटेको अण्डा खन्याएर हल्का चलाउने ।</p> <p>७ तातोले अण्डा जमेपछि आधा छोप्ने (Half moon) गरी पल्टाउने र तुरुन्तै Serve गर्ने ।</p> <p>८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मसला अम्लेट (Masala Omelette) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मसलायुक्त अम्लेट नडढेको ।</li> <li>● आकर्षक मसलाको रंग देखिएको ।</li> <li>● खाँदा स्वादिष्ट भएको ।</li> <li>● आधा चन्द्रमा आकारमा देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>मसला अम्लेट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मसला अम्लेट तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डा (स्टयान्डर्ड साईज)- ८ वटा</li> <li>● चप प्याज - २० ग्राम</li> <li>● हरियो खुर्सानी चप- २ वटा</li> <li>● चप टोमेटो - २० ग्राम</li> <li>● नून- १ ठुलो चम्चा</li> <li>● चप हरियो धनिया - ५ ग्राम</li> <li>● तेल - १५ मि.लि.</li> </ul>

**औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials) :-** फाई प्यान, चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, काचौरा, पन्यूप्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ३. मालपुवा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजम अवयव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सरसफाई ध्यान दिने । ४ पूर्व तयारी गर्ने । ५ बाटामा मैदा, सुजी, चिनी, ल्वाड, सुकमेलको धुलो राखेर मिक्स गर्ने । ६ दुध राखपूरा मिसिने गरी चलाउने । ७ बाक्लो घोल तयार पार्ने । ८ घोललाई छोपेर एक दिन राख्ने । ९ कराईमा डिप फ्राई गर्न तेल तताउने । १० घोललाई डाडुको सहयतले गोलो हुने गरी तातो तेलमा राख्ने । ११ सानो आगोमा ३ मिनेट पकाउने । १२ पाक्दै गरेको मालपुवालाई फर्काएर पकाउने । १३ तेल तर्काउनका लागि तेल सोस्ने कागजमा राख्ने । १४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मालपुवा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मालपुवा गोलो आकारको देखिएको ।</li> <li>तेलमा पकाउँदा राम्ररी फुलेको ।</li> <li>गोल्डेनखैरो रङमा देखिएको ।</li> <li>गुलियो स्वादमा चपाउँदा नरम भएको ।</li> </ul>	<p><b>मालपुवा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>मालपुवा तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा - २०० ग्राम</li> <li>सुजी - १०० ग्राम</li> <li>सैफ - २० ग्राम</li> <li>दुध - ५०० मिलि</li> <li>तेल - डिप फ्राई गर्न ।</li> <li>चिनी - १०० ग्राम</li> <li>ल्वाड र सुकमेलको धुलो - १ चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, भाजर, बाटा, कचौरा, डाडु, पन्यु,

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- डीप फ्राई गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ४. सुजीको हलुवा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ कराईमा ध्यू तताउने । ४ घ्यू ताती सकेपछि सुजी हालेर विस्तारै चलाउने । ५ सुजी खैरी भएपछि चिनी पानीको घोल हालेर नबिराइकन चलाउने । ६ पाँच मिनेट जति घोटेर पकाउने । ७ ध्यूमा फुराईएको ड्राई फुड हालेर मिसाउने । ८ तयार सुजीको हलुवालाई कचौरामा हाली पस्कने । ९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> सुजीको हलुवा तयार गर्ने ।  <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>हलुवा सुखा देखिएको ।</li> <li>खैरो रङ्गमा देखिएको</li> <li>पाकेको हलुवामा डल्ला गिर्खा नभएको ।</li> </ul>	<b>हलुवा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>सुजीको हलुवा तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)               <ul style="list-style-type: none"> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> </li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुजी -२०० ग्राम</li> <li>घ्यू - १०० ग्राम</li> <li>चिनी -१०० ग्राम</li> <li>ड्राई फुट-१०० ग्राम</li> <li>पानी -आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई,भाडाकुडाहरु, बाटा, कचौरा, काठको डाडु,पन्यु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
ब्यावहारिक : ३.५ घण्टा

कार्य (Task): ५. सेलरोटी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal) सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ चामल, घ्यू, चिनी र ल्वाङ सुकमेल धुलो हालेर मुछ्ने ।</p> <p>४ पानी हाल्दै मुछ्दै गरी घोल तयार गर्ने ।</p> <p>५ ताइमा तेल तताउने ।</p> <p>६ तातो तेलमा हातमा वा सोलीको सहाराले ताइमा गोलो बनाएर राख्ने ।</p> <p>७ सिङकाको सहाराले गोलो बनाएर हुन दिने ।</p> <p>८ एकतर्फ पाकेपछि अर्को तर्फ पल्टाएर पक्न दिने ।</p> <p>९ पाकेको सेललाई प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने ।</p> <p>१० अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> सेलरोटी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गोलो आकारमा देखिएको</li> <li>● गोल्डेन कलर देखिएको</li> <li>● सेल रोटीको बाहिरी भागमा काडाँ देखिएको</li> <li>● खाँदा क्रिप्सी भएको ।</li> </ul>	<p><b>सेल रोटी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● सेल रोटी तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामलको पिठो – ४०० ग्राम</li> <li>● घ्यू – ५ चम्चा ठुलो</li> <li>● ल्वाङ सुकमेल धुलो – २ ठुलो चम्चा</li> <li>● चिनी – १५० ग्राम</li> <li>● तेल – डिप फाई गर्न ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** ताई, भ्रि, बाटा, मोटो सिन्का

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ६. मिक्स सातु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री सरजम अलयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत कार्यस्थल सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ पूर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>५ मकै, चना, जौ, भटमास र गहुँलाई कराईमा सुख्खा हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>६ भुटेर राखिएको अन्नहरूलाई राम्रो सँग मिसाउने ।</p> <p>७ मिसाएको अन्नलाई मिक्सरमा पिस्ने ।</p> <p>८ पिसिएको पिठोमा सख्खर र मरिचको धुलो राखेर मिसाउने ।</p> <p>९ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मिक्स सातु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● छाम्दा मसिनो हुने गरि धुलो परिएको ।</li> <li>● मकै, चना, जौ भाटमास र गहुँ बराबर मात्रा मिलाई तयार गरिएको ।</li> <li>● मरिचको बास्ना रहेको ।</li> </ul>	<p><b>सातु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मिक्स सातु तयार गर्ने विधि ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गहुँ - २०० ग्राम</li> <li>● जौ - २०० ग्राम</li> <li>● मकै - २०० ग्राम</li> <li>● चना - २०० ग्राम</li> <li>● भटमास - २०० ग्राम</li> <li>● चिनी - १०० ग्राम</li> <li>● मरिचको धुलो - १ चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** हाडी, काप्टेरा जाँतो, बाटा, कचौरा र ब्लेण्डर ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ७. ग्वारामरी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अभयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत कार्यस्थल सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ पूर्व तयारी गर्ने । ५ मैदामा बेकिङ्ग पाउडर, चिनी र नुन मिलाउने । ६ पानी हाल्दै चलाएर बाक्लो घोल बनाउने । ७ ३-४ घण्टा छोपेर राख्ने । ८ कराईमा तेल तताउने । ९ तातो तेलमा घोललाई हालेर डल्लो गोलो हुने गरी डिप फ्राई गर्ने । १० सुनौलो कलर आएपछि फर्काएर पाक्न दिने । ११ दुबै पट्टी पाकेपछि प्लेटमा हालेर पस्कने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> ग्वारामरी तयार गर्ने ।  <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनौलो खैरो रंगमा देखिएको ।</li> <li>● खाँदा भित्र सम्म पाकेको ।</li> <li>● पूरा फुलेको ।</li> </ul>	<b>ग्वारमरी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● ग्वारामरी तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मैदा -४०० ग्राम</li> <li>● नुन -५ ग्राम</li> <li>● बेकिङ्ग पाउडर -१ चम्चा</li> <li>● चिनी -१०० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, बाटा, कचौरा, भाँजुर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ८. आलुको रोटी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजम अलयव संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत कार्यस्थल सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ पूर्व तयारी गर्ने । ५ आलुलाई पाक्ने गरी उसिन्ने र बोक्रा छिल्ने । ६ उसिनेको आलुलाई डल्ला नबस्ने गरी मुछ्ने । ७ मुछ्नेको आलुमा थोरै नुन र दालचिनीको धुलोलाई राखी मोल्ने । ८ आलुलाई गोलकारमा रोटी तयार गर्ने । ९ तावामा तेल तताउने । १० रोटीलाई सुनौलो रङ्ग हुने गरी सेक्ने । ११ रोटीलाई फर्काएर हल्का दुबै तर्फ खैरो हुने गरी पाक्न दिने । १२ प्लेटमा अचारसँग सर्भ गर्ने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलुको रोटी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ गोलो आकार भएको ।</li> <li>■ सुनौलो रङ्ग आएको ।</li> </ul>	<p><b>आलुको रोटी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● आलुरोटी तयार गर्ने विधि ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <p>आलु -५०० ग्राम तेल -२ ठुलो चम्चा नुन - स्वादअनुसार दालचिनी - स्वादअनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** तावा, चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, पानी तार्ने जालि र भाँजर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
ब्याबहारिक : ४ घण्टा

कार्य (Task): ९. जेरी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal Knowledge)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४ कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५ चिनी र पानी मिसाएर बाक्लो चास्नी तयार गरेर राख्ने ।</p> <p>६ मैदालाई सफा संग चाल्ने ।</p> <p>७ हल्का न्यानो पानीमा लस्सा निकालेर बाक्लो लेदो अवस्था सम्म ल्याउने र बेकिङ पाउडर हालेर मिसाउने ।</p> <p>८ एउटा सफा भाँडोमा राखेर हावा नघुसने गरी बिको लगाएर ३ वा ४ घण्टा सम्म गुम्साएर राख्ने ।</p> <p>९ अमिलीएको घोललाई फेरी थोरै मैदा र फ्रुड कलर राखेर अझै लस्सा निकालेर लररर परेको घोल तयार गर्ने ।</p> <p>१० तयारी मिक्सचरलाई एउटा पाइपिङ्ग ब्यागमा आवश्यक साईजको नोजल राखेर भर्ने ।</p> <p>११ एउटा फ्ल्याट परेको ताई/कराईमा १६० देखि १८० सेन्टीग्रेड हुने गरि तेल वा ध्यू तताउने ।</p> <p>१२ भरेको पाईपिङ्गको मिक्सचरलाई जिलेबीको आकारमा भारेर गोल्डेन ब्राउन कलर र क्विष्पि अवस्था सम्म ओल्टाई प्लटाई दिने ।</p> <p>१३ पाकेको जिलेबीलाई निकालेर न्यानो र बाक्लो खालको चास्नीमा केही समय डुबाएर राख्ने ।</p> <p>१४ तयारी क्विष्पि जिलेबीलाई एउटा सर्भिस डिसमा लगाए फ्रेस एण्ड क्विष्पि जिलेबी डेजर्टको रुपमा सर्भ गर्ने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> जेरी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोल्डेन ब्राउन कलरमा देखिएको ।</li> <li>भिन्न बाक्लो खालको चास्नी बाहिर क्विष्पि हुने गरी तयार गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>जेरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>जेरी तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव</li> </ul> <p><b>(Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मैदा - २०० ग्राम</li> <li>नून - ५ ग्राम</li> <li>घ्यू - २० ग्राम</li> <li>पानी - आवश्यक अनुसार</li> <li>बेकिङ पाउडर - १० ग्राम</li> <li>आरेज फ्रुड कलर -१ चम्चा</li> <li>चिनी - १५० ग्राम</li> <li>दुध - १० मिलि ग्राम</li> <li>पानी - २५० मि. लि.</li> <li>कागती - १० मिलि</li> <li>घ्यू, तेल - डिप फ्राई गर्ने</li> </ul>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू(Tools, Equipment and Materials)::** ताई, डिप फ्राएर(कराई), स्टिल बाटा, पाईपिङ्ग ब्याग, स्टिल प्लेट, सर्भिस डिस ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।
- आगो र तातो तेलको प्रयोग गर्दा सुरक्षा र सावधानी अपनाईएको ।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): १०. श्वारी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री सरजम अव्यव संकलन गर्ने । ३ कार्यस्थल सरसफाईमा ध्यान दिने । ४ मिक्सिङ्ग वजलमा राखेर मैदा, घ्यू र पानी राखेर मुछ्छने । ५ नरम डो तयार भएपछि १० देखि १५ मिनेट छोपेर राख्ने । ६ डो लाई सानो-सानो डल्लो बनाउने । ७ बनाइएको डल्लालाई गोलाकारमा वेल्ने । ८ एउटा कराईमा घ्यू तताउने । ९ तातो घ्यूमा रोटी फर्काउदै डिप फ्राई गरेर पाकन दिने । १० जेरीसँगै राखेर सर्भ गर्ने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> श्वारी तयार गर्ने ।	<b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नरम, पातलो र फुरेको श्वारी पूरा पाकेको।</li> <li>● श्वारी भित्रको सम्पूर्ण भाग पाकेको ।</li> </ul>	<b>श्वारी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● श्वारी तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients)</b> : मैदा -२०० ग्राम पानी -आवश्यकता अनुसार घ्यू,तेल - १ कप (डिप फ्राईको लागि)

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बेलना र रोलर , चक्कु, कराई, बाटा र भाँज्र ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।
- आगो र तातो तेलको प्रयोग गर्दा सुरक्षा र सावधानी अपनाईएको ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ११. खाप्से रोटी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ बाटामा मैदा, चिनी, नुन, ध्यू, पानी हालेर मिक्स गर्ने । ४ सानो डो (Dough) तयार गर्ने । ५ डो लाई बेलनामा राखी बिस्तारै बिस्तारै वेल्दै जाने । ६ हल्का बाक्लो हुने गरी बेलेपछि विभिन्न आकारमा काट्ने । ७ कराईमा तेल तताउने । ८ विभिन्न आकारमा काटिएको खाप्सेलाई डिप फ्राई गर्ने । ९ सुनौलो खैरो भएपछि निकाल्ने । १० प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खाप्से रोटी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पाकेको सुनौलो खैरो खाप्से रोटी तयार भएको ।</li> </ul>	<p><b>खाप्से रोटी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>खाप्से रोटी तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <p>मैदा - ५०० ग्राम                      नुन - १ चिया चम्चा                      चिनी - १०० ग्राम                      दुध - १०० मिलि                      ध्यू - ५० ग्राम                      तेल - डिप फ्राईको गर्न</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बेलान कराई चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली र भाँजर

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

सब मोड्यूल ६.२ दिउसोको खाजाका परिकार

समय : ७ घण्टा (सै) २२ (प्र.) =२९ घण्टा

**पाठ्य विवरण :** यस मोड्युलमा दिउसोको खाजाका परिकार तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

**उद्देश्य:**

- दिउसोको खाजाका परिकार तयार गर्न ।

**कार्यहरु**

- १ मकै भटमास तयार गर्ने ।
- २ दही चिउरा तयार गर्ने ।
- ३ पुवा तयार गर्ने ।
- ४ मासको बारा तयार गर्ने
- ५ चटामरी तयार गर्ने ।
- ६ भेज /नन भेज म.म. तयार गर्ने ।
- ७ उसिनेको आलु /पिंडालु/सखरखण्ड तयार गर्ने ।
- ८ फुरुन्दना तयार गर्ने ।
- ९ खट्टे तयार गर्ने ।
- १० भरेको फोक्सो तयार गर्ने ।
- ११ भुटन/रक्ति तयार गर्ने ।
- १२ आलुचप तयार गर्ने ।
- १३ चना सांधेको तयार गर्ने ।
- १४ झाल मुरै तयार गर्ने ।
- १५ निम्की तयार गर्ने ।
- १६ खजुरी/ठेकुवा तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १. मकै/भटमास तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ हाँडी तताउने । ४ हाँडीमा १ चम्चा घ्यू वा तेल हाल्ने । ५ मकै घान हाल्ने । ६ विस्तारै चलाउदै पकाउने । ७ मकै फुल बनेपछि निकाल्ने । ८ हाँडी खाली भएपछि भटमास हाल्ने । ९ विस्तारै चलाउदै पड्काउने । १० सबै भटमास पड्की सकेपछि निकाल्ने । ११ मकै भटमास मिसाउने । १२ कचौरामा सर्भ गर्ने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मकै/भटमास तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्युमा भुटिएका मकै अधिकांस फूल उठेको ।</li> <li>● मकै भटमास पड्केर पाकेको तर नडडेको ।</li> <li>● मकै भटमासको आधा आधा भाग मिलाएर सर्भ गरिएको ।</li> </ul>	<p><b>मकै/भटमास</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मकै/भटमास तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>मकै - ३०० ग्राम भटमास - २०० ग्राम घ्यू - २ ठुलो चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** हाडी, कप्टेरा, कराई, बाटा, कचौरा, पन्यु

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : ०.५ घण्टा

**कार्य (Task):** २. दही चिउरा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ कचौरामा चिउरा राख्ने । ४ चिउरा माथि दही खनाउने । ५ स्वाद अनुसार चिनी राखी सर्भ गर्ने । ६ अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> दही चिउरा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिउरालाई मुछिने गरी दहि राखिएको ।</li> <li>● स्वाद अनुसार चिनि, सख्खर वा खुदो मिसाई सर्भ गरिएको</li> </ul>	<p><b>दही चिउरा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● दही चिउरा तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> :</p> <p>दही - ५०० मिलि चिउरा - ४०० ग्राम चिनी - स्वाद अनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, कचौरा, प्लेट, चम्चा ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।
- चिउरामा धुलो नभएको ।





## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. पुवा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३ चमालको पिठोमा पानी हालेर घोल तयार गर्ने ४ कराईमा दुई चम्चा घ्यू तताउने । ५ घ्यूमा सोफ फुराउने । ६ कराईको घ्यूमा तयार गरिएको घोल राख्ने / खन्याउने ७ एकछिन चलाएर पकाउने । ८ राम्रो सँग ठुलो डल्ला नहुने गरी पकाउने । ९ चिनी हालेर एकछिन चलाएर पकाउने । १० सुकमेलको धुलो हाल्ने । ११ पकेपछि प्लेटमा हालेर सर्भ गर्ने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> पुवा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पुवामा ठुलो डल्ला नभएको ।</li> <li>● खैरो कलरमा भुटिएर पाकेको ।</li> <li>● पुवामा ध्यूको र चिनिको स्वाद आएको ।</li> </ul>	<p><b>पुवा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● पुवा तयार गर्ने विधि ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> :</p> <p>चालको पिठो - ४०० ग्राम                      सोफ - २ चम्चा ठुलो                      घ्यू - ५० घ्यू                      सुकमेल धुलो - २० ग्राम</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा प्लेट, पन्थु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४. मासको बारा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ छोट्टा मासको दाल लाई पखालेर सफा पानीमा करिव ६ देखि ८ घण्टा वा रातभरी भिजाएर राख्ने ।</p> <p>४ <b>Grinder</b> वा ओखलमा बाक्लो मसिनो हुने गरी पिसूने ।</p> <p>५ एउटा गहिरो वाटामा राखेर हातले एकनास हुने गरि करिव १० मिनेट सम्म चलाउने ।</p> <p>६ नुन, हिंग, जीरा, धनिया, खुर्सानी अदुवा, लसुन राखी छोपेर करिव आधा घण्टा राख्ने ।</p> <p>७ कराईमा तेल तताउने ।</p> <p>८ भिजेको हत्केलामा करिव ५० ग्राम <b>Bara mixture</b> लिने र विचमा प्वाल गरेर वाराको आकार दिने र तातो तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी (<b>Deep Fry</b>) गर्ने</p> <p>९ तातो तातो बारा पस्कने ।</p> <p>१० अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <p>मासको बारा (<b>Bara</b>) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वारा हेर्दा आकर्षक देखिएको ।</li> <li>● खाँदा मासको स्वादमा आएको</li> <li>● बारा सुगन्धित भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> </ul>	<p><b>मासको बारा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मासको बारा तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (<b>Ingredients</b>)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>मासको दाल - २००ग्राम हरियो खुर्सानी - १वटा हरियो धनिया - केहि जिरा पाउडर - १/२चिया चम्चा लसुन पिसेको - १/२चिया चम्चा अदुवा - १/२चिया चम्चा हिंग - १ चिम्टी नुन - स्वादानुसार तेल - तार्नको लागी</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** फाई प्यान, चक्कु, पन्थु, कराई, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. भेज चटामरी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</li> <li>३ चामलको पिठो र मनतातो पानी हालेर एउटा वाटामा मुछेर करिब २ घण्टा छोपेर राख्ने ।</li> <li>४ आवश्यकता अनुसार पानी हालेर ठिक्कको घोल तयार गर्ने ।</li> <li>५ Non-stick pan लाई गरम गर्ने र करिब १०० ग्राम जतिको घोल तर्काएर Flat हुने गरी कचौराले घुमाउने ।</li> <li>६ छोपी छोपी पकाउने ।</li> <li>७ सानो सानो आकारमा काटिएको गाजर प्याज, धनिया र क्याप्सीकम लाई चटामरीको माथिल्लो भागमा तह तह मिलाएर राख्दै पकाउने ।</li> <li>८ पाकेको चटामरीलाई अचार संग प्लेटमा राखि सर्भ गर्ने ।</li> <li>९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b></p> <p>भेज चटामरी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● चटामरीको सम्पूर्ण भाग पाक्ने गरि पकाएको ।</li> <li>● चटामरी आकर्षक देखिएको ।</li> <li>● स्वस्थकर र स्वादिलो भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ।</li> <li>● कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</li> </ul>	<p><b>भेज चटामरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● चटामरी तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>चामलको पिठो - ४०० ग्राम पानी मनतातो - आवश्यकता अनुसार नून - स्वादअनुसार गाजर- १०० ग्राम क्याप्सीकम- १०० ग्राम प्याज- ५० ग्राम हरियो धनिया - २० ग्राम हरियो खुर्सानी - २० ग्राम</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** प्यान चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, डाडु, पन्थु, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ६. भेज /नन भेज म: म: तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ एउटा बाटामा मैदा, तेल, हल्का नून र आवश्यकता अनुसार कडा तरिकाले मुछेर छोपेर राख्ने ।</p> <p>४ अर्को सफा बाटामा बाँकी रहेको सबै अवयव संकलन गरेर म: म: बनाउन भेज /नन भेज किमाको मिश्रण मुछेर तयार गर्ने ।</p> <p>५ करिब १ घण्टा छोपेर फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>६ मुछेको पिठोलाई ससाना एकनासको डल्लो बनाउने ।</p> <p>७ काम गर्ने टेबुलमा हल्का पिठो छर्केर पिठोको डल्लाहरुलाई एकनासको गोलाकार बेल्ले ।</p> <p>८ प्रत्येक बेल्लेको गोलाकारको विचमा (करिब १ चिया चम्चा -आवश्यक अनुसार) तरकारी वा मासुको मिश्रण राख्ने ।</p> <p>९ हातको हत्केलामा राखेर औँलाको सहायताले म:म आकार (छोपेको डल्लो) दिने ।</p> <p>१० म:म पकाउने भाँडोमा तेल लगाएर लहरै मिलाएर राख्ने ।</p> <p>११ करिब १५ मिनेट steam गरेर पकाउने र तुरुन्तै अचारसंग पस्कने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> भेज /नन भेज म: म: तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● एकै नासको म: म: तयार गरिएको ।</li> <li>● म:मको बहिरको पिठो पाकेको ।</li> <li>● स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित म:म तयार गरिएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>म: म:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● म:म तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>मैदा- ५०० ग्राम तेल - १ ठूलो चम्चा पानी - आवश्यकता अनुसार किमा मासु - ५०० ग्राम प्याज(मसिनो काटेको) - २०० ग्राम अदुवा पिसेको - १ ठूलो चम्चा लसुन पिसेको - १ ठूलो चम्चा धनिया काटेको) - ३० ग्राम हरियो प्याज काटेको - ३० ग्राम जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा खुर्सानी पाउडर - १ चिया चम्चा बेसार - १/२ चिया चम्चा जायफल पाउडर- १/२ चिया चम्चा गरम मसाला - १ चिया चम्चा नून - स्वादअनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी, अचानो, बाटाहरु, बेल्ला, म:म: पकाउने भाडा, प्लेट, चम्चा आदि ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।

- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
ब्याबहारिक : ०.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ७. उसीनेको आलु/पिडालु/सखरखण्ड तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ एउटा कुकरमा थोरै पानी राख्ने । ४ पिडालु, आलु, सखरखण्डलाई कुकरमा राख्ने । ५ तीन सिठी लाग्ने सम्म पकाउने । ६ निकालेर सर्भ गर्ने । ७ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> उसीनेको आलु/पिडालु/सखरखण्ड तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उसिनेको आलु/पिडालु/सखरखण्डको बाहिरको बोक्रा सजिलै निकाल्न सकिने भएको ।</li> <li>● चम्चा वा चक्कुले आलु/पिडालु/सखरखण्ड धोच्दा सजिलै धोचिएको वा पाकेको ।</li> <li>● आलु/पिडालु/सखरखण्डको उसिनेपछि पहिलेको कलर भन्दा कालो कलर देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>उसीनेको आलु/पिडालु/सखरखण्ड</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उसिने तरिका</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● उसिनेको आलु/पिडालु/सखरखण्ड तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> :</p> <p>आलु -२०० ग्राम सखरखण्ड -२०० ग्राम पिडालु -१०० ग्राम</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डेक्की, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कुकर, बाटा, कचौरा, डाडु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ८. फुरुनदना तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कराईमा तेल तताउने ।</p> <p>४ तातो तेलमा पालैपालो सबै सामग्रीहरूलाई फुराउने ।</p> <p>५ फुराएको सामाग्रहरू एउटा मिक्सिङ्ग बाउलमा राख्ने</p> <p>६ नुन र मरिचको धुलो राख्ने ।</p> <p>७ सबै सामाग्रीहरू राम्रो सँग चलाएर मिक्स गर्ने ।</p> <p>८ प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने ।</p> <p>९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> फुरुनदना तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सबै चिउरा, बदाम, सुकेको खुर्सानी, दालमोठ एकनासले फुराइएको ।</li> <li>फुराइएका सामग्रीहरू पहिलेको साइज भन्दा करिब दोब्बर साइजमा देखिएको ।</li> <li>फुराइएका सामग्रीहरू एकनासले मिक्स गरिएको ।</li> <li>सम्पूर्ण रुपमा फुरेको तर नडढेको ।</li> </ul>	<p><b>फुरुन्दना</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>फुरुन्दाना तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> चिउरा -२०० ग्राम अदुवा -४० ग्राम सुकेको खोर्सानी -२५ ग्राम बदाम -५० ग्राम तेल -डिप फ्राई दालमोठ -५० ग्राम नुन र मरिचको धुलो स्वादअनुसार ।</p>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, कराई, बाटा, कचौरा, डाडु पन्यु, भाँजर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task): ९. खट्टे तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ अनदिको चामललाई एउटा भाडामा ५/६ घण्टा भिजाउने । ४ भिजाएको चामललाई पानी तारेर राख्ने । ५ एक छिन सुक्न दिने । ६ कराई तताउने । ७ कराईमा चलाउदै भुटने । ८ हल्का खैरो रङ्ग भएपछि निकाल्ने । ९ नुन छर्कने । १० कचौरामा राखेर सर्भ गर्ने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खट्टे तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सबै चामल एकनासले फुराइएको ।</li> <li>● फुराइएका चामलको पहिलेको साइज भन्दा करिब दोब्बर साइजमा देखिएको ।</li> <li>● सम्पूर्ण रुपमा फुरेको तर नडढेको</li> <li>● फुराइएका खट्टे खैरो रङ्गमा देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>खट्टे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खट्टे तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> अनदीको चामल -२०० ग्राम नुन स्वादअनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, काप्टरा, बाटा, काचौरा, पन्थु ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): १०. भरेको फोक्सो तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ दुध, गहूको पिठो, अण्डा नुन, तेल हालेर घोल बनाउने ।</p> <p>४ सफा गरिएको फोक्सोमा घोल भर्ने ।</p> <p>५ फोक्सोको नलीलाई भरिएको घोल बाहिर नआउने गरी बन्द गर्ने</p> <p>६ फोक्सोलाई पानीमा ३० मिनेट उमाल्ने ।</p> <p>७ फोक्सोलाई ठुलो स्लाइस हुने गरी काट्ने ।</p> <p>८ नुन, धनिया धुलो, जिरा धुलो, खोर्सानी धुलो हालेर मोल्ने ।</p> <p>९ प्यानमा थोरै तेल राखेर सुनौलो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>१० प्लेटमा सर्भ गर्ने ।</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> भरेको फोक्सो तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दुध, गहूको पिठो, अण्डा नुन, तेल हालेर बनाइएको घोल फोक्सको सम्पूर्ण भागमा पुग्ने गरि भरिएको ।</li> <li>● भुटेको भरेको फोक्सो सुनौलो रङमा देखिएको ।</li> <li>● भुटेको भरेको फोक्सो स्वादिष्ट भएको ।</li> </ul>	<p><b>भरेको फोक्सो</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भरेको फोक्सो तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> फोक्सो -१ पिस अण्डा -२ पिस दुध -१.५ कप गहूको पिठो - ४० ग्राम नुन -स्वाद अनुसार पानी -१ लि. जिराको धुलो -१० ग्राम धनियाँको धुलो -५ ग्राम खोर्सानीको धुलो -१० ग्राम तेल -फ्राईको लागि</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जालि भाँजर तथा अन्य सामानहरू ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ११. भुटन/रक्ती तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आन्द्रा भुडी लगायतका भित्रांसहरूलाई सोफ, सुकामेल, बेसार, दालचिनी हाली ३० मिनेट जति उमाल्ने ।</p> <p>४ उमालेको भुटनलाई सा-सानो टुक्रा गरी काट्ने ।</p> <p>५ रक्तीलाई सफा भाँडामा राख्ने ।</p> <p>६ कराईमा तेल तताई बेसार, प्याज, आदुवा, लसुन पेष्ट हाली रातो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>७ काटेको भित्रांसलाई कराईमा हाली भुट्ने ।</p> <p>८ कराईमा नुन, गरम मसला, खोर्सानीको धुलो राखी भुट्ने ।</p> <p>९ कराईमा रक्ती हाली पानी सुक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>१० भुटन् रक्ती सुख्खा हुने गरी पकाउने ।</p> <p>११ भुटन् रक्तीलाई चिउरासँग प्याज, हरियो खोर्सानी, हरियो धानियाँ राखी कागती वेजसँग प्लेटमा सर्भ गर्ने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> भुटन/रक्ती तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भुटन/रक्ती सुख्खा भई पाकेको ।</li> <li>● भुटन/रक्ती खैरो रङमा देखिएको</li> <li>● भुटन/रक्ती मसलाको स्वादमा भएको ।</li> <li>● भुटनको टुक्रा सानो सानो एकरसको देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>भुटन/रक्ती</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भित्रांस सफागर्ने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भुटन/रक्ती बनाउनेविधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> भुटन/भित्रांस - ५०० ग्राम रक्ती - २५० ग्राम नुन - स्वादअनुसार बेसार - १ चम्चा तेल - १००मिलि गरम मसला - २ चम्चा आदुवा, लसुन पेष्ट - १ चम्चा धुलो खोर्सानी - २ चम्चा हरियो खोर्सानी - ५ ढिडि हरियो धनियाँ - १०० ग्राम सोफ - १ चम्चा सुकमेल, दालचिनी - १ चम्चा कागती - २ वटा प्याज - २५० ग्राम</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, चक्कु, चपिड, बोर्ड, बाटा, कचौरा, पन्थु, ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १२. आलु चप तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ बेसनमा खोर्सानी धुलो, नुन राखेर मिक्स गर्ने ।</p> <p>४ चलाउदै पानी थापेर घोल तयार गर्ने ।</p> <p>५ उसिनेको आलुलाई मुछेर राख्ने ।</p> <p>६ मुछेको आलुमा खोर्सानी, बेसार, अदुवा, black salt, onion, spices मोल्ने ।</p> <p>७ हत्केला चिसो बनाई आलुको मिक्चरलाई गोलो आकार दिने ।</p> <p>८ गोलाकार बनाइएको चपलाई बेसनको लेदोमा चोपेर तातेको तेलमा डिप फ्राई गर्ने ।</p> <p>९ सुनौलो रङ्गको भएपछि भाँजरले भिकेर ट्रेमा राख्ने ।</p> <p>१० आलु चपलाई चटनी संग सभर्न गर्ने ।</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलुचप तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु र मसलाको स्वादमा भएको ।</li> <li>● आलुचप पाके पछि गोल्डन ब्राउन कलरमा देखिएको ।</li> <li>● तेलको मात्रा सोस्नको लागि टिस्यु पेपरमा राखी सोसाइएको ।</li> </ul>	<p><b>आलुचप</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● आलुचप पकाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खोर्सानी - १ चिया चम्चा</li> <li>● धनियाँ - १ चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● अदुवा धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>● जिरा धुलो - २ चिया चम्चा</li> <li>● बिरे नुन - एक चिम्टी</li> <li>● प्याज - २०० ग्राम</li> <li>● बेसन - २०० ग्राम</li> <li>● तेल - आधा लिटर</li> <li>● उसिनेको आलु - ५०० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, छुरी सेट, चपिड बोर्ड, बाटा, कचौरा, पन्थु, जालि, भाँजर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : ०.५ घण्टा

**कार्य (Task):** १३. चना साँधेको तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ चनालाई करिब ५ मिनेट जति भुट्ने । ४ भुटेको चनालाई रगडेर बोक्रा निकाल्ने । ५ एउटा भाडामा चप गरेको प्याज, हरियो लसुनको पात, धानियाको पात, भुटेको चना नुन, कागतीको रस, हरियो खोर्सानी हाल्ने । ६ दिउरीमा तोरीको तेल तताउने । ७ मेथी फुराउने । ८ मेथी फुराएको तेललाई चना भएको भाडामा हाल्ने । ९ सम्पूर्ण सामग्रीलाई राम्ररी मोल्ने । १० प्लेटमा राखी सर्भ गर्ने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चना साँधेको तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● साँधेको चना अमिलो र हल्का पियो स्वाद भएको ।</li> <li>● साँधेको चनामा हरियो खुर्सानी, प्याज, हरियो लसुनको भाग देखिएको ।</li> </ul>	<p><b>चना साँधेको</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● चना साँधेको तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चना -२०० ग्राम</li> <li>● नुन -स्वाद अनुसार</li> <li>● तेल -१ ठुलो चमचा</li> <li>● हरियो खोर्सानी -१० ग्राम</li> <li>● हरियो धानिया -२० ग्राम</li> <li>● प्याज -१०० ग्राम</li> <li>● हरिया लासुन -२० ग्राम</li> <li>● मेथी -आधी चमचा</li> <li>● कागती -२ वटा</li> <li>● अदुवा लसुन(जुलियन)-३० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, वाटा, पन्थु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
ब्याबहारिक : ०.५ घण्टा

कार्य (Task): १४. भाल मुरै तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सम्पूर्ण सामग्रीहरूलाई एउटा मिक्सिङ्ग कचौरामा राख्ने ।</p> <p>४ राम्रोसँग मिक्स गर्ने ।</p> <p>५ प्लेटमा सर्भ गर्ने ।</p> <p>६ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> भाल मुरै तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अमिलो र हल्का पिरो स्वाद भएको ।</li> <li>भाल मुरैमा हरियो खुर्सानी, प्याज, बदामको भाग देखिएको ।</li> <li>भाल मुरै ओसिलो नभएको ।</li> <li>भाल मुरै टुक्रा टुक्रा नभएको ।</li> </ul>	<p><b>भाल मुरै</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>भाल मुरै तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मुरै -२ कप</li> <li>उसीनेको चना -५० ग्राम</li> <li>उसीनेको केराउ - ५ ग्राम</li> <li>उसीनेको आलु -१०० ग्राम</li> <li>बिरे नुन -५ ग्राम</li> <li>खुर्सानी -५ ग्राम</li> <li>गोलभेडा -५ ग्राम</li> <li>प्याज -५ ग्राम</li> <li>कागती रस -५ मिलि</li> <li>बदाम -५ ग्राम</li> <li>हरिया खुर्सानी -५ ग्राम</li> <li>तोरीको तेल -५ मिलि</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जालि भाँजर तथा अन्य समानहरू ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १५. निम्की तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३ मैदामा घ्यू, नुन, ज्वाने, राखेर मछुने ।</p> <p>४ विस्तारै पानी राख्दै मुछ्दै जाने ।</p> <p>५ मुछिएको पिठोको डल्लोलाई मलमलको कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>६ पिठोलाई पातलो हुने गरी बेल्ले ।</p> <p>७ पिठोलाई त्रिकोण वा इटा आकारमा काटने ।</p> <p>८ कराईमा तेल तताएर काटिएको निम्कीलाई तातो तेलमा फ्राई गर्ने ।</p> <p>९ सुनौलो खैरो रङ्ग आएपछि निकालेर राख्ने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> निम्की तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनौलो खैरो रङ्गमा देखिएको ।</li> <li>● खाँदा क्रन्चि र ध्युको स्वादमा भएको ।</li> <li>● ज्वानोको स्वादमा भएको ।</li> <li>● आकार नबिग्रीएको ।</li> </ul>	<p><b>निम्की</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● निम्की पकाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मैदा -२०० ग्राम</li> <li>● तेल -डिप फ्राई लागि</li> <li>● वटर(घ्यू) - ५० ग्राम</li> <li>● ज्वानो - ५० ग्राम</li> <li>● नुन -५ ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, काचौरा, भाँजर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): १६. खजुरी/ठेकुवा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३ एउटा भाडामा मैदा, सुजी, चिनी, नरिवल कोरेको बटर राखेर मुछ्ने ।</li> <li>४ सुकमेलको धुलो हाल्दै मुछ्ने ।</li> <li>५ दुध राखेर विस्तारै मुछ्दै जाने ।</li> <li>६ नरम डो बनिसकेपछि एकदिन छोपेर राख्ने ।</li> <li>७ डो लाई सानो पिसमा लिएर कुनै आकारमा बनाउने ।</li> <li>८ तेल तताएर आकार दिईको खजुरीलाई तेलमा डिप फाई गर्ने ।</li> <li>९ सुनौलो खैरो भएपछि निकाल्ने ।</li> <li>१० प्लेटमा राखेर सर्भ गर्ने ।</li> <li>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खजुरी/ठेकुवा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनौलो खैरो रङमा देखिएको ।</li> <li>● खाँदा क्रन्चि र ध्युको स्वादमा भएको ।</li> <li>● आकार नबिग्रीएको ।</li> </ul>	<p><b>खजुरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खजुरी पकाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> मैदा -२ कप सुजी - १ कप चिनी - १ कप नरिवल कोरेको - १ कप सुकमेल धुलो - १ चम्चा दुध -५०० मि लि</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, छुरी सेट, चपिड बोर्ड, बाटा, कचौरा, जालि, भाँजर, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।



## मोड्युल ७: भोलवाला खानाका परिकार

समय : ७ घण्टा (सै) + २१ घण्टा (ब्या) = २८ घण्टा

### पाठ्य विवरण :

यस मोड्युलमा भोल तरकारी तयार गर्ने कार्य सँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- भोल खानाका परिकार

### कार्यहरू:

- १ स्याक्पाको भोल तयार गर्ने ।
- २ फाँडो तयार गर्ने ।
- ३ क्वांटीको भोल तयार गर्ने ।
- ४ गुन्दुकको भोल तयार गर्ने ।
- ५ सिस्नोको भोल तयार गर्ने ।
- ६ लुक्ला सिमीको भोल तयार गर्ने ।
- ७ खसीको खुट्टाको भोल तयार गर्ने ।
- ८ चराको भोल तयार गर्ने ।
- ९ पानीरोटी तयार गर्ने ।
- १० थेन्दुक तयार गर्ने ।
- ११ रिलदक (Rildok) तयार गर्ने ।
- १२ किनेमाको भोल तयार गर्ने ।
- १३ कडी/सोलर तयार गर्ने ।
- १४ ज्वानोको भोल तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १. स्याक्पा/शेर्पाको भोल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आलुलाई तास्ने र पखालेर पातलो काट्ने ।</p> <p>४ सागलाई सफा संग धुने, पखाल्ने, केलाउने र पानी तर्काएर मसिनो काट्ने ।</p> <p>५ कराई मा तेल तताएर प्याज र लसुनलाई भुट्ने ।</p> <p>६ वेसार, जिराको धूलो, खुर्सानी र मासुको टुकुरालाई राखी चलाउने र बिकोले छोप्ने ।</p> <p>७ करिब १० मिनेट सम्म चलाउदै पकाउने ।</p> <p>८ सफा कचौरा मा मैदा र पानीको घोल तयार गर्ने ।</p> <p>९ आलु, साग, नुन र मैदा र पानीको घोललाई राखेर मासुमा राखेर मिसाउने ।</p> <p>१० समय समयमा चलाउदै मासु लाई नरम हुने गरी पाक्न दिने ।</p> <p>११ नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ अन्तमा काटेको हरियो धनियाँको र टिम्बुरको धुलोलाई राखेर मिसाउने ।</p> <p>१३ पाकेको स्याक्पाको भोललाई कचौरामा सर्भ गर्ने ।</p> <p>१४ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> स्याक्पा/शेर्पाको भोल तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको</li> <li>● पुरा पाकेको ।</li> <li>● बाक्लोभोल रहेको ।</li> <li>● स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाईएको</li> </ul>	<p><b>स्याक्पा /शेर्पाको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● स्याक्पा /शेर्पाको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु - १५०</li> <li>● मासु - ४०० ग्राम</li> <li>● पालुङ्गो साग- १०० ग्राम</li> <li>● प्याज - ५० ग्राम</li> <li>● स्लाईस काटेको</li> <li>● लसुन पेष्ट - २ चम्चा</li> <li>● जिराको धुलो -१ चम्चा</li> <li>● खुर्सानी - ३ वटा</li> <li>● टिम्बुर - १चिया चम्चा</li> <li>● तेल - ४चम्चा.</li> <li>● मैदा - २ चम्चा</li> <li>● हरियो धनिया - २० ग्राम</li> <li>● पानी १ लिटर</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराइ,, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, पानी तार्ने जालि ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. फाँडो बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पिठोलाई जालीमा चाल्ने । ४ कराईमा ध्युलाई तताउने ५ जिराको दाना र हिङ्गलाई फुराउने । ६ मसिनो काटेको भेडे खोर्सानीलाई भुट्ने । ७ मकैको पिठोलाई राखेर चलाउने । ८ पानी हालेर मसिने गरी चलाउने । ९ वेसार, नुन र ध्युलाई राखेर चलाउँदै उमाल्ने । १० आवश्यकतानुसार भोल बाक्लो हुने गरी पाक्न दिने । ११ ५- ७ मिनेट (पिठो पाक्ने गरी)पकाएर फाँडो तयार गर्ने। १२ नुनको स्वाद मिलाउने । १३ तातो पस्कने । १४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <b>फाँडो बनाउने ।</b> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको</li> <li>● पुरा पाकेको ।</li> <li>● पहेँलो रंग देखिने।</li> <li>● बाक्लो भोल रहेको ।</li> <li>● स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरीकाले सजाईएको ।</li> </ul>	<b>फाँडो</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● उपयोगिता र महत्व</li> <li>● फाँडो तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव(Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मकैको पिठो - १०० ग्राम</li> <li>● ध्यु - ५० ग्राम</li> <li>● जीरा गेडा आधा चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● वेसार - आधा चियाचम्चा</li> <li>● पानी - १ लिटर</li> <li>● भेडेखोर्सानी - १ बटा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु छुरीसेट, अचानो, कराई, बाटा, कचौरा, डाडु ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. क्वाटीको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ गेडागुडीहरूलाई सफा संग केलाउने, धोएर सफा पानीमा पखाल्ने।</p> <p>४ सफा पानीमा रात भरी भिजाएर राख्ने।</p> <p>५ पानीलाई तर्काएर अलग अलग राख्ने।</p> <p>६ प्रेसर कुकरमा तेल तताउने ।</p> <p>७ बेसार, नुन, जीरा, खुसौनी, अदुवा र लसुनको पेष्ट राखेर चलाउने ।</p> <p>८ पानी तर्काएको क्वाटीलाई हाल्ने र चलाउने ।</p> <p>९ क्वाटीमा भएको पानीलाई सुकाएपछि तोरेर राखेको पानी राख्ने र चलाउने ।</p> <p>१० कुकरको बिको बन्द गर्ने र करिब १० देखि १२ सिठी सम्म पकाउने।</p> <p>११ आगो निभाएर चिसो हुन दिने।</p> <p>१२ बिको खोलेर क्वाटी लाई चलाउने र आवश्यक भए पानी थपेर फेरी उमालेर पकाउने।</p> <p>१३ नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने।</p> <p>१४ सानो फ्राईपीनमा ध्यु लाई तताउने र ज्वानु हालेर खैरो हुने गरी पडकाउने।</p> <p>१५ पाकेको क्वाटीको भोलमा ज्वानोले भान्ने।</p> <p>१६ कचौरामा राखेर हरियो धनियाँले सजाएर पस्कने।</p> <p>१७ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> क्वाटीको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको</li> <li>● भोल र क्वाटीको भाग मिलेको</li> <li>● क्वाटी नरमहुनेगरी पाकेको ।</li> <li>● क्वाटी र भोल प्रशस्त भएको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>क्वाटीको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● क्वाटीको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिक्स क्वाटी - १०० ग्राम</li> <li>● तेल - ३० मि.लि.</li> <li>● ध्यु - २ ठुलो चम्चा</li> <li>● सिंगो ज्वानु - १ चिया चम्चा</li> <li>● अदुवा लसुनको पेष्ट - ४० ग्राम</li> <li>● पानी १ लिटर</li> <li>● बेसार -१ चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● खुर्सानी पाउडर- १ चिया चम्चा</li> <li>● जिराको पाउडर - १ चिया चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ आधा कप</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, वाटा, प्रेसर कुकर, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, सहित ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- बढी गल्ल र डहल नदिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : ०.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ४. गुन्द्रुक भटमासको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ गुन्द्रुकलाई सफा संग केलाउने । ४ गुन्द्रुकलाई मन तातो पानीमा करिब ५ मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने। ५ गुन्द्रुकलाई चर्पिङ्ग बोर्डमा राखी मसिनो गरी काट्ने । ६ कराईमा १ चम्चा तेललाई तताएर भटमासलाई भुटेर निकालेर राख्ने। ७ सोही कराईमा बाँकी रहेको तोरीको तेल राखेर तताएर लसुन, जिरा र खुर्सानीलाई पडकाउने । ८ गुन्द्रुकलाई राखेर चलाउने बेसार, नुन र गोल्भेडा राखेर करिब ३ मिनेट सम्म पकाउने । ९ मनतातो पानी राखेर गुन्द्रुकलाई ५ मिनेट सम्म उमालेर पकाउने । १० नुनको स्वाद मिलाउने। ११ भुटेर राखेको भटमासलाई गुन्द्रुकको भोलमा मिसाउने । १२ तयार भएको गुन्द्रुकलाई कचौरामा पस्कने। १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <p>औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा। रेसिपी: ४ जना</p> <p><b>कार्य (Task):</b> गुन्द्रुक भटमासको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको</li> <li>● भोलको मिश्रण मिलेको</li> <li>● पुरा पाकेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको।</li> <li>● बहिरी तत्व नभएको</li> <li>● गुन्द्रुकको मसिनो हुने गरी काटिएको ।</li> </ul>	<p><b>गुन्द्रुकको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● गुन्द्रुक भटमासको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव(Ingredients):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गुन्द्रुक - ३० ग्राम</li> <li>● लसुन मसिनो काटेको १ चम्चा</li> <li>● पानी १ लिटर</li> <li>● तोरी का तेल - ५० मि.लि.</li> <li>● बेसार -१ चिया चम्चा</li> <li>● गोल्भेडा मसिनो काटेको ५० ग्राम</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● खुर्सानी सुकेको -३ वटा</li> <li>● कालो भटमास - ६० ग्राम</li> <li>● जिराको गेडा -१ चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, वाटा, चक्कु, चर्पिङ्ग बोर्ड ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. सिस्नोको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ सिस्नोलाई सफा पानीमा धोएर पखाल्ने । ४ कराईमा मकैको पिठो, नुन, पानी, बेसार, खुर्सानी, जीरा र सिस्नो हालेर सिस्नो लाई लतक्क गल्ने गरी सानो आगोमा पकाउने। ५ सिस्नो लाई घोलेर लेदो बनाउने । ६ टिम्बुरको धुलो हालेर चलाउने। ७ नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने । ८ ध्युलाई सानो फ्राई पीनमा तताउने । ९ तातेको ध्युमा लसुन हालेर हल्का खैरो हुने भुटेर सिस्नोको भोलमा भानेर चलाउने। १० तयार भएको सिस्नोको भोललाई कचौरामा पस्कने । ११ अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा ।</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> सिस्नोको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको</li> <li>● बाक्लो हरियो भोलको मिश्रण मिलेको</li> <li>● पुरा पाकेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको।</li> <li>● बहिरी तत्व नभएको</li> </ul>	<p><b>सिस्नोको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● सिस्नोको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हरियो सिस्नो- ४०० ग्राम</li> <li>● पानी १ लिटर</li> <li>● ध्यु- ६० ग्राम</li> <li>● लसुन मसिनो काटेको २ चम्चा</li> <li>● जिरा -१ चिया चम्चा</li> <li>● बेसार -१ चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● खुर्सानी- आवश्यकता अनुसार</li> <li>● टिम्बुरको धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● मकै का पिठो २० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, वाटा, प्रेसर कुकर, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बर्किङ्ग टेबल सिङ्ग सहित, ग्रेण्डर, टङ्ग ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सिस्नो केलाउँदा र पखाल्दा पोल्न बाट जोगिने।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।





## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ६. लुकला सिमीको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सिमीलाई केलाएर पानीमा पखालेर सफा पानीमा रात भर भिजाएर राख्ने ।</p> <p>४ सिमी र पानी छानेर अलग अलग राख्ने।</p> <p>५ प्रेसरकुकरमा तेल लाई तताउने तातिएको तेलमा तेजपातलाई पड्काउने।</p> <p>६ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने।</p> <p>७ अदुवा लसुन को पेष्ट, जीरा, बेसार, खुर्सानी र सिमी हालेर पानी सुक्ने गरी भुट्ने र गोलभेडा हालेर चलाउने।</p> <p>८ पानी हालेर कुकरको बिको बन्द गर्ने।</p> <p>९ करिब ६ देखि ८ सिठि सम्म पकाउने ।</p> <p>१० आगो बन्द गरेर चिसो हुन दिने ।</p> <p>११ बिको खोलर सिमीलाई चलाउने गरम मसला र नुन हालेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ पाकेको लुकला सिमीको भोललाई कचौरामा पस्केर हरियो धनियाँ सजाउने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा।</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> लुकला सिमीको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको</li> <li>● सिमी लतकक गलेर पुरा पाकेको</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको।</li> <li>● बाहिरी तत्व नभएको ।</li> </ul>	<p><b>लुकला सिमीको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● लुकला सिमीको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लुकला सिमी - १०० ग्राम</li> <li>● तेल - ५० मि.लि.</li> <li>● तेजपात फूराउन - २ वटा</li> <li>● अदुवा लसुन पेष्ट- १ ठुलो चम्चा</li> <li>● प्याज मसिनो काटेको १ ठुलो चम्चा।</li> <li>● गोलभेडा ५० ग्राम मसिनो काटेको</li> <li>● बेसार आधा चिया चम्चा।</li> <li>● जीरा धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो चिया चम्चा</li> <li>● पानी १ लिटर</li> <li>● गरम मसला आधा चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● हरियो धनियाँ २ चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डाडु, कचौरा, वाटा, प्रेसर कुकर, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ७. खसीको खुट्टाको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ खसिको खुट्टीलाई रौं रहित बनाएर सफा संग धुने र पखाल्ने ।</p> <p>४ खसिको खुट्टीलाई Dice आकारमा काट्ने ।</p> <p>५ प्रेसर कुकरमामा तेल तताउने।</p> <p>६ तातेको तेलमा तेजपाट र सुख्खा खुर्सानी लाई पड्काउने, प्याज र खुट्टीलाई राखेर २ मिनेट सम्म भुटेर चलाउने ।</p> <p>७ वेसार, मरिच, जाइफल, जीरा लसुन, अदुवा, राखेर बास्ना आउने गरी भुट्टै चलाउने र गोलभेडा मिसाउने।</p> <p>८ पानी र नुन हालेर करिब १० देखि १२ सिठि लाग्ने गरी पकाउने ।</p> <p>९ आगो बन्द मध्यम आगोमा गरेर चिसो हुन दिने ।</p> <p>१० कुकरको बिको खोलेर चलाउने ।</p> <p>११ खुट्टीमा रहेकाको मासुहरु नरम भएर पाकेको खसिको खुट्टीको भोलमा गरम मसला हालेर चलाउने र एक पल्ट उमाल्ने ।</p> <p>१२ नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३ तातो भोल र खसिको खुट्टीको टुक्रा सहित कचौरामा पस्कने साथै हरियो धनियाले सजाउने ।</p> <p>१४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा।</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खसीको खुट्टाको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपी अनुसार तयार गरिएको</li> <li>कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको</li> <li>खुट्टी लतक्क गलेर पुरा पाकेको</li> <li>नुन र मसलाको स्वाद मिलेको।</li> <li>बाहिरी तत्व नभएको।</li> </ul>	<p><b>खसिको खुट्टाको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>खसीको खुट्टाको भोल तयार गर्ने विधि ।</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>खसिको खुट्टी - २ वटा</li> <li>तेल - ६० मि.लि.</li> <li>तेज पाट २ वटा</li> <li>प्याज मसिनो काटेको ५० ग्राम</li> <li>गरम मसला - १ चिया चम्चा</li> <li>लहसुनअदुवा को पेष्ट -२ चम्चा</li> <li>गोलभेडा ५० ग्राम मसिनो काटेको</li> <li>वेसार - १० ग्राम</li> <li>जीरा धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>गेडा मरिच आधा चिया चम्चा</li> <li>जायफल धुलो आधा चिया चम्चा</li> <li>पानी १ लिटर</li> <li>हरियो धनिया -२ चम्चा</li> <li>सुख्खा खोर्सानी - ४ वटा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डाडु, कचौरा, वाटा, प्रेसर कुकर, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, ग्रेण्डर

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा रौं रहित खसिको खुट्टी प्रयोग गर्ने ।

- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ८. चराको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारीहरू लिने ।</p> <p>२ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कुखुराको मासुलाई मसिनो काटेर राख्ने ।</p> <p>४ कराहिमा तेललाई तताउने ।</p> <p>५ तेलमा तेजपात लाई पड्काउने ।</p> <p>६ प्याज राखेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>७ मासु, अदुवा लसुन पेष्ट संगै सबै धुलो मसलाहरू राखेर बास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>८ चप गरेका गोलभेडा हाली चलाउने ।</p> <p>९ पानी र नुन हालेर एक पल्ट उम्लन दिने टोमेटो प्युरी हालेर चलाउने ।</p> <p>१० आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब १० देखि १२ मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>११ नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ हरियो धनिया राखेर चलाउने ।</p> <p>१३ पाकेको चराको भोल लाई कचौरामा पस्कने ।</p> <p>१४ कागतीको टुकाले सजाएर सभर्न गर्ने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चराको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>मासु पुरा पाकेको ।</li> <li>नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नभएको ।</li> </ul>	<p><b>चराको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>चराको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कुखुराको मासु - २०० ग्राम (हडि रहित)</li> <li>पानी - १ लिटर</li> <li>तेल - ४० मि.लि.</li> <li>तेजपात - २ वटा</li> <li>प्याज गोलभेडा मसिनो काटेको</li> <li>लसुन अदुवा पेष्ट - १ चम्चा</li> <li>वेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>जिरोको धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>धनिया को धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>खुर्सानी धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>नुन - स्वादानुसार</li> <li>टोमेटो प्युरी - ३ चम्चा</li> <li>हरियो धनिया -२ चम्चा</li> <li>कागती - १ वटा</li> <li>गोलभेडा ४० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, वाटा, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, ग्रेण्डर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।

- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ९. पानी रोटी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ गेडागुडीहरूलाई सफा संग केलाउने, धोएर सफा पानीमा पखाल्ने । ४ गेडागुडीलाई सफा पानीमा रात भरी भिजाएर राख्ने । ५ पानीलाई तर्काएर अलग अलग राख्ने । ६ गहुको पिठोलाई चालेर र पानी आवश्यकता अनुसार पानी संग मुछेर राख्ने । ७ प्रेसर कुकरमा ध्यु तताउने । ८ तातेको ध्युमा जीरा लाई पड्काउने । ९ अदुवा, लसुन र गेडागुडी राखेर करिब २ मिनेट सम्म भुट्ने पछि पानी र बेसार हालेर कुकरको बिको बन्द गरेर ५ सिटी आउने सम्म पकाउने । १० आगो निभाएर चिसो हुन दिने । ११ बिको खालेर फेरी उमाल्ने । १२ मुछेको पिठोलाई बेलेर टुक्रा गरेर उम्लेको गेडागुडीमा हाल्ने । १३ पालुंगो साग र नुन हालेर पुरा पाकन दिने । १४ नुनको स्वाद मिलाउने । १५ पाकेको पानीरोटीलाई कचौरामा पस्कने । १६ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> <b>पानी रोटी बनाउने ।</b> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● रोटी र गेडागुडी पुरा पाकेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको</li> <li>● बाहिरी तत्व नभएको</li> </ul>	<b>पानी रोटी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● पानी रोटी तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गहुको पिठो - १०० ग्राम</li> <li>● गेडागुडी (क्वाटी) - ५० ग्राम</li> <li>● ध्यु -१ चम्चा</li> <li>● जीरा गेडा -आधा चिया चम्चा</li> <li>● लसुन मसिनो काटेको -१ चिया चम्चा</li> <li>● अदुवा मसिनो काटेको -१ चिया चम्चा</li> <li>● पालुंगो को साग - १०० ग्राम</li> <li>● पानी -१ लीटर</li> <li>● बेसार -१ चिया चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> </ul>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू: डाडु, कचौरा, बाटा, प्रेसर कुकर, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड ।

#### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): १०. थेन्दुक तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कराईमा वा सुप पटमा तेल राखेर तताउने ।</p> <p>४ लसुन राखेर हल्का खैरो हुन दिने र चिकेन हालेर करिब २ मिनेट जति भुट्ने ।</p> <p>५ जुलियन भेजिटेवल हाल्ने र करिब ३ देखि ४ मिनेट सम्म मध्यम आँचमा नरम हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>६ एकनासले स्टकलाई खन्याउने ।</p> <p>७ नुन र मरिच, राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>८ आगो सानो पारेर ५ मिनेट सम्म पकाउने।</p> <p>९ नुडल्स लाई टुक्रा काटेर हाल्ने ।</p> <p>१० नुन र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ सुप बउलमा हालेर हरियो प्याजले सजाएर पस्कने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> थेन्दुक तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको।</li> <li>● नुडल्स पुरा पाकेको</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<p><b>थेन्दुक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● थेन्दुकको तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● नुडल्स - १०० ग्राम - पाकेको</li> <li>● चिकेन हाड रहित - ८० ग्राम मसिनो लामो काटेको</li> <li>● जुलियन काटेको -</li> <li>● प्याज, सेलेरी, गाजर, सिमि, बन्दा - १०० ग्राम ।</li> <li>● नुन र मरिच- स्वाद अनुसार</li> <li>● तेल, - ४ चम्चा</li> <li>● लसुन मसिनो काटेको - १ चम्चा</li> <li>● हरियो प्याज-आधा कप लामो काटेको ।</li> <li>● चिकेन स्टक १ लिटर ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, पानी तार्ने जालि भाँजर, सिलौटा र लोरो, Soup pot, fork

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ११. रिलदोक (Rildok) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आलुलाई उसिनेर बोक्रा छिल्ने ।</p> <p>४ छिलेकोको आलुलाई काठको खलमा राखेर मुग्राले थिचेर माड्ने ।</p> <p>५ खलबाट भिकेर आलुलाई गोलाकार १५ ग्राम बराबरको बलहरू बनाउने ।</p> <p>६ कराईमा तेल वा ध्यु तताउने र लसुन फुराउने।</p> <p>७ पानी हाल्ने, बेसार, खोर्सानी, टिम्बुर, नुन हरियो प्याज हालेर उमाल्ने ।</p> <p>८ आलुको डल्लालाई पानीमा राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>९ नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१० कचौरामा भोल र आलुको बलहरू राखेर पस्कने ।</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> रिलदोक (Rildok) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।</li> <li>● नुडल्स पुरा पाकेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<p><b>रिलदोक (Rildok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● रिलदोक (Rildok) तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ आलु - ४०० ग्राम</li> <li>■ ध्यु - २ चम्चा</li> <li>■ पानी -१ लीटर</li> <li>■ हरियो प्याज - आधा कप</li> <li>■ लसुन - १ चम्चा</li> <li>■ खोर्सानी - १ चिया चम्चा</li> <li>■ बेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>■ नुन - स्वादानुसार</li> <li>■ टिम्बुर - आधा चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, सिलौटा र लोरो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १२. किनेमाको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै औजार तथा खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ कराईमा तेललाई तताउने । ४ तातेको तेलमा प्याज र हरियो खुर्सानी हालेर नरम हुने गरी भुट्ने । ५ लसुन, जिरा, खुर्सानी, वेसार र धनियाको धुलो हालेर बासना आउने सम्म हल्का भुट्ने । ६ गोलभेडा, किनेमा, पानी र नुन हालेर उम्लन दिने र सानो आगोमा पकाउने । ७ नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने । ८ काटिएको हरियो धनिया राखेर कचौरामा पस्कने साथै एक टुक्रा कागती राख्ने । ९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> किनेमाको भोल बनाउने ।  <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● किनेमा पुरा पाकेको ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>किनेमाको भोल</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● किनेमाको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किनेमा - ६० ग्राम</li> <li>● पानी- १ लिटर</li> <li>● प्याज चप - १०० ग्राम</li> <li>● लसुन पेट्ट - २ चम्चा</li> <li>● गोलभेडा - ८० ग्राम</li> <li>● जीरा धुलो - १ चम्चा</li> <li>● धनियाका धुलो - आधा चि.च</li> <li>● हरियो खुर्सानी- ३ वटा (चण्ड)</li> <li>● तेल - ४ चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● वेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ - २ चम्चा</li> <li>● कागती - १ वटा (४ टुक्रा काट्ने)</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, वाटा, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, मुग्रा, डाडु, पन्थु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।

- बढी गल्न र डढ्न नदिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : ०.५ घण्टा

कार्य (Task): १३. कडी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ चाहिने सबै औजार तथा खाद्य सामग्रीहरू संकलन गर्ने ३ सफा बाटामा पानी र दहिलाई घोलेर राख्ने । ४ कराईमा तेललाई तताउने । ५ तातेको तेलमा रायो लाई पडकाउने। ६ हिंग, हरियो खुर्सानी, अदुवा लहसुन र पिठो राखेर हल्का भुट्टने । ७ दहिको घोल राखेर चलाउने । ८ बेसार र नुन हालेर उम्लन दिने र चलाउँदै गर्ने। ९ आगोलाई कम गर्ने र सानो आगोमा करिब ५ मिनेट सम्म चलाउँदै पाक्न दिने। १० नुनको स्वाद मिलाउने। ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा।</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> कडी बनाउने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको।</li> <li>● हल्का पहेँलो देखिने ।</li> <li>● नुन र मसलाको स्वाद मिलेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● लेदो भोल तयार भएको ।</li> </ul>	<b>कडी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● कडी तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सादा दहि - ३ कप</li> <li>● पानी- १ कप</li> <li>● तेल ४ चम्चा</li> <li>● पिठो - १ चम्चा</li> <li>● रायो - १ चिया चम्चा</li> <li>● हिंग- आधा चिया चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्सानी- ४ वटा चिरेको</li> <li>● अदुवा लसुन-१ चम्चा काटेको</li> <li>● बेसार- आधा चिया चम्चा</li> <li>● नुन -स्वादानुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा, कराई डाडु, पन्यु ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १४. ज्वानोको भोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक भाडा तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पूर्व तयारी गर्ने । ४ ज्वानोलाई केलाएर सफा गर्ने । ५ भिजाएको चामललाई सिलौटामा पिधेर लेदो बनाउने । ६ कराईमा ध्यु लाई तताउने । ७ तातेको ध्युमा ज्वानोलाई खैरो कालो हुने गरी पड्काउने । ८ लसुन अदुवाको पेष्ट राखी चलाउने र वेसार हाल्ने । ९ पानी र चामलको पिठो राखेर उम्लन दिने । १० नुनको र मरिचको धुलो राखेर करिब १० मिनेट सम्म मध्यम आँचमा आवश्यक अनुसार बाक्लो हुने गरी पाक्न दिने । ११ नुन र मरिचको स्वाद मिलाउने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> ज्वानोको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>भोल कम जमेको लेदो देखिएको ।</li> <li>चामलको पिठो पुरा पाकेको ।</li> <li>ज्वानो को सुगन्ध रहेको ।</li> <li>नुन र मरिचको स्वाद मिलेको ।</li> <li>वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<p><b>ज्वानोको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>ज्वानोको भोल तयार गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ज्वानो - १ चम्चा</li> <li>ध्यु २ चम्चा</li> <li>चामल पिसेको लेडो-३ चम्चा</li> <li>वेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>लसुन अदुवा - २ चम्चा</li> <li>नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>मरिचको धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>पानी १ लिटर</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, कचौरा, वाटा, , प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## मोड्युल ८: मुख्य खानाका परिकार

समय : ७ घण्टा (सै) + २१ घण्टा (ब्या) = २८ घण्टा

### पाठ्य बिबरण :

यस मोड्युलमा मुख्य खानाका परिकारहरू तयार गर्ने कार्य सँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- मुख्य खानाका परिकार तयार गर्ने ।

### कार्यहरू:

- १ ढिकरी तयार गर्ने ।
- २ भक्का तयार गर्ने ।
- ३ फापर/कोदो/मकैको ढिडो तयार गर्ने ।
- ४ चाम्रे/लट्टे तयार गर्ने ।
- ५ नौनी भुजा तयार गर्ने ।
- ६ सादाभुजा तयार गर्ने ।
- ७ जोगीभात तयार गर्ने ।
- ८ ढकनी भात तयार गर्ने ।
- ९ खिचडी तयार गर्ने ।
- १० चिच्चड तयार गर्ने ।
- ११ बाबर तयार गर्ने ।
- १२ च्यांख्ला तयार गर्ने ।
- १३ भुटेको भात तयार गर्ने ।
- १४ मकै/कोदो/गहूँ/ फापरको रोटी तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १. ढकरी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ चामललाई सफा संग केलाउने । ४ भाडामा दुध उमाल्ने । ५ ध्यू र चामललाई बाटामा राखेर मोल्ने । ६ उम्लेको दुधमा मोलेको चामल राखेर उमाल्ने र विस्तारै चलाउने । ७ सानो आगोमा छोपरे पाक्न दिने । ८ समय समयमा विस्तारै पन्युले चलाउँदै गर्ने । ९ नरिवल, छोकडा र चिनी राखेर पुनः चलाउने । १० दुध पूर्णरूपमा सुकेपछि पाकेको ढकरीलाई पस्कने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> ढकरी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● चमल सफा संग केलाईएको</li> <li>● चमल पुरा पाकेको</li> <li>● वाहिरि तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<p><b>ढकरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● ढकरी तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल - ३०० ग्राम</li> <li>● ध्यू - १०० ग्राम</li> <li>● दुध - १.लिटर</li> <li>● नरिवल कोरेको - ३० ग्राम</li> <li>● छोकडा - ३० ( मसिनोकाटेको) ग्राम</li> <li>● चिनी - ५० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराहि, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु,

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सफा चामल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. भक्का तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ चामल लाई सफासंग केलाउने । ४ केलाईएको चामललाई सफा पानीमा २ देखि ३ पल्ट सम्म धोएर पखाल्ने । ५ सफा पानीमा करिब ३० मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने । ६ पानीलाई पुरा तर्काउने । ७ ब्लेण्डरमा चामल राखेर मसिनो पिठो हुने गरी ब्लेण्ड गर्ने वा सिलौटामा पिस्ने । ८ पिसेको पिठो लाई जालीमा छानेर सफा बाटामा राख्ने । ९ हल्का पानी राखेर सबै पिठालाई मुछ्ने । १० मुछ्नेको पिठोलाई फेरी जालीमा छानेर बाटामा राख्ने । ११ कचौरा हरुमा पिसेको चामलको पिठोले भर्ने । १२ मलमल कपडाले प्रत्येक कचौरा हरु लाई अलग अलग छोप्ने । १३ स्टिमरमा कचौराहरु लाई मिलाएर घोट्टाएर राख्ने । १४ उम्लेको पानीको भाँडा माथी करिब ५ देखि ७ मिनेट सम्म स्टिम गरेर निकाल्ने । १५ कुनै अचार संग तातो पस्कने । १६ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> भक्का तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● चामलको पिठो पुरा पाकेको</li> <li>● बाहिरि तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>भक्का</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भक्का तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल ५०० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** ब्लेण्डर, सिलौटा, कचौराहरु, मलमल कपडा, म:म पकाउने स्टीमिङ पट र प्लेटहरु ।

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- आगो बाट पोल्नबाट सावधानी अपनाउने ।

- सफा ढुंगा माटो रहित चामल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ३. फापर/ कोदो /मकैको ढिडो तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पिठोलाई जालीमा छान्ने । ४ कराईमा पानी उमाल्ने । ५ उम्लेको पानीमा ध्यु हालेर पगलन दिने र हल्का पिठो छर्कने । ६ उम्लेको पानीमा विस्तारै पिठो हाल्दै काठको दाबिलो चलाउँदै जाने । ७ क्रमशः नबिराईकन पिठो हाल्दै चलाउँदै दाबिलोले मस्काउने । ८ पिठोको डल्लो नहुने गरी मस्काएर मध्यम आँचमा ढिडो लाई पाक्नदिने । ९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> फापर/ कोदो / मकैको ढिडो तयार गर्ने ।	<b>फापर कोदो / मकैको ढिडो</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● फापर/ कोदो / मकैको ढिडो तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पिठो - २०० ग्राम</li> <li>● पानी - १ लि</li> <li>● ध्यु - २ चम्चा</li> </ul>
	<b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● पिठो पुरा पाकेको ।</li> <li>● गिर्खा नहुने गरी पकाईएको</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, काठको दाबिलो र प्लेटहरू  
**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- पोल्नबाट सावधानी अपनाउने ।
- ताजा सफा पिठो प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ४. चाम्रे/लट्टे तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ चामललाई सफा संग केलाउने ।</p> <p>४ सफा पानीमा २ पल्ट सम्म धोएर पखाल्ने ।</p> <p>५ सफा पानीमा करिब १५ मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने ।</p> <p>६ जालीमा पानीलाई पुरा तर्काउने ।</p> <p>७ भात पकाउने भाँडामा ध्युलाई तताउने ।</p> <p>८ मेथीलाई खैरो हुने सम्म फुराउने ।</p> <p>९ बेसार राख्ने र पछि चामल हालेर ३ देखि ४ मिनेट सम्म चलाएर भुट्ट्ने ।</p> <p>१० मन तातो पानी हाल्दै विस्तारै चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>११ चामल टुक्रा नहुने गरी चलाउँदै गर्ने ।</p> <p>१२ आगो कम गरेर बिकोले छापेर पाक्न दिने र समय समय मा विस्तारै चलाउँदै पकाउने ।</p> <p>१३ भात पाकेपछि भातको माथी सखर वा चिनी छर्केर आगो निभाएर करिब ५ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने ।</p> <p>१४ बिको निकालेर हल्का चलाएर तातो चाम्रे भात पस्कने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चाम्रे/लट्टे तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● चामल पुरा पाकेको ।</li> <li>● मोथी र ध्युको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<p><b>चाम्रे/लट्टे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● चाम्रे/लट्टे तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल(लोकल वा अनादी) - २ कप</li> <li>● ध्यु - २ चम्चा</li> <li>● मेथी- आधा चिया चम्चा</li> <li>● बेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>● चिनी वा सखर- ५० ग्राम</li> <li>● तातो पानी - २ कप</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डेक्की वा कराई, भाडाकुडाहरू, बाटा, पन्थु, पानी तार्ने जालि, र प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- आगो बाट पोल्नबाट सावधानी अपनाउने ।
- ताजा सफा लोकल वा अनादी चामल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ५. नौनी भुजा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ चामललाई सफासंग केलाएर धोएर पखाल्ने । ४ सफा पानीमा करिब १० मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने । ५ जालीमा पानीलाई पुरा तर्काएर राख्ने । ६ भात पकाउने भाडामा नुन र पानी उमाल्ने । ७ उम्लेको पानीमा चामल राखेर चलाउने र उम्लन दिने । ८ पानी केही कम भएपछि आगो एकदमै सानो पार्ने र चामललाई बिकोले छोपेर पाक्न दिने । ९ विचविचमा काठको दाविलोले हल्का चलाउँदै गर्ने । १० भात पुरा पाकेपछि नौनी राखेर आगो निभाएर करिब ५ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने । ११ बिको खोलेर पुनः हल्का चलाउने । १२ तयार भएको नौनी भुजालाई तातो पस्कने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <u>कार्य (Task):</u> नौनी भुजा तयार गर्ने ।  <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● चामल पुरा पाकेको।</li> <li>● नैनीको सुगन्ध रहेको।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<u>नौनी भुजा</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● नैनी भुजा तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <u>अवयव (Ingredients) :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल (बास्मती) - २ कप</li> <li>● पानी - २ कप</li> <li>● नुन - आधा चिया चम्चा</li> <li>● नौनी - १०० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** भात पकाउने डेक्की, बाटा, कचौरा, पन्यु, पानी तार्ने जाली, प्लेट

#### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- आगो बाट पोल्नबाट सावधानी अपनाउने ।

- सफा चामल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ६. सादा भुजा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ चामललाई सफासंग केलाएर धोएर पखाल्ने । ४ सफा पानीमा करिब १० मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने । ५ जालीमा पानीलाई पुरा तर्काएर राख्ने । ६ भात पकाउने भाडामा नुन र पानी उमाल्ने । ७ उम्लेको पानीमा चामल राखेर चलाउने र उम्लन दिने । ८ पानी केही कम भएपछि आगो एकदमै सानो पार्ने र चामललाई बिकोले छोपेर पाक्न दिने । ९ विचविचमा काठको दाविलोले हल्का चलाउँदै गर्ने । १० भात पुरा पाकेपछि आगो निभाएर करिब ५ मिनेट सम्म बिकोले छोपेर राख्ने । ११ बिको खोलेर पुनः हल्का संग चलाउने । १२ तयार भएको सादा भुजालाई तातो पस्कने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्द्रा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> सादा भुजा तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● भात पुरा पाकेको फुर्रर परेको ।</li> <li>● एक अर्कामा लिटा नटासिएको</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>सादा भुजा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● सादा भुजा तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ चामल - २ कप</li> <li>■ नुन -आधा चिया चम्चा</li> <li>■ तातो पानी- २ कप</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** भात पकाउने डैक्ची, बाटा, कचौरा,पन्थु, पानी तार्ने जाली, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- वरुक्तलगत सरसफाइलरई वरुवहारमा लुडरने ।
- कररुडस्थल सफर सुगुघर ररखुने ।
- आगुले डुलुनडरड सरडधरनी अडनरडने ।
- सफर डरसुडती डरडल डुरडुग गरुने ।
- डरत गलु नरदलने ।
- सुरकुषर नलडड डरलनर गरुने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task): ७. जोगी भात तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ दाल सफा संग केलाएर आधा घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने र पानीलाई तर्काएर राख्ने ।</p> <p>४ डेक्कीमा तेल र ध्युलाई तताउने ।</p> <p>५ मेथि र जीरालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने ।</p> <p>६ लसुन, अदुवा,प्याज, भेजेटेबल,आलु र दाल राखेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>७ चामल र वेसार हालेर चलाउने ।</p> <p>८ पानी र नुन राखेर चलाएर उम्लन दिने र पालुंगोको साग हालेर चलाउने ।</p> <p>९ पानी केही कम भएपछि आगो सानो पार्ने र चामललाई छोपेर पाक्न दिने ।</p> <p>१० समय समयमा काठको दाविलोले विस्तारै चलाउँदै गर्ने ।</p> <p>११ भात पूर्ण रूपमा पाकेपछि हरियो धनिया छर्केर तातो पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> जोगी भात तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● जोगी भात पुरा पाकेको ।</li> <li>● ध्युको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● पहेलो रंग देखिएको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<p><b>जोगी भात</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● जोगी भात तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल - १ कप</li> <li>● तेल - २ चम्चा</li> <li>● ध्यु - १ चम्चा</li> <li>● लसुन अदुवा पेष्ट - १ चम्चा</li> <li>● प्याज- ३० ग्राम काटेको</li> <li>● जिरा गेडा - १ चिया चम्चा</li> <li>● मेथि - आधा चिया चम्चा</li> <li>● पालुंगो साग- १०० ग्राम</li> <li>● मिक्स भेजेटेबल-५० ग्राम काटेको</li> <li>● हरियो धनिया - १० ग्राम</li> <li>● वेसार - १ चिया चम्चा</li> <li>● दाल - ५० ग्राम</li> <li>● आलु - १०० ग्राम छिलेर काटेको</li> <li>● तातो पानी -२ कप</li> <li>● नुन- स्वादानुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई, डेक्की, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।

- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ८. ढकनी भात तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ चामललाई सफासंग केलाएर सफा पानीमा धोएर पखालेर पानी तर्काएर राख्ने । ४ भाडामा दुध उमालेर राख्ने । ५ भात पकाउने भाँडामा ध्युलाई पगाल्ने र चामललाई राखेर मध्यम आँचमा चलाउँदै हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ६ नरिवल, छोकडा, काजु र बदाम राखेर भुटेको चामलमा राखेर चलाउँदै मिसाउने । ७ बिस्तारै दुधलाई खन्याउँदै चलाउने र उम्लन दिने । ८ आगोलाई कम गरेर सानो आगोमा बिकोले छोपेर पकाउने । ९ समय समयमा चलाउँदै छोपेर भातलाई पाक्नदिने । १० चिनी, मरिच र सुकुमेल राखेर चलाउने र आगो निभाएर करिब ३ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने । ११ पाकेको ढकनी भातलाई तातो पस्कने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> ढकनी भात तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● चामल खैरो हुने गरी भुटिईएको ।</li> <li>● भात पुरा पाकेको ।</li> <li>● ध्यु र सुकुमेलको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>ढकनी भात</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● ढकनी भात तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल - २कप</li> <li>● ध्यु - ४ चम्चा</li> <li>● दुध - डेढ लिटर</li> <li>● नरिवल कोरेको - २ चम्चा</li> <li>● छोकडा, काजु, बदाम - ५० ग्राम</li> <li>● चिनी - ५० ग्राम</li> <li>● मरिच -पिसेको आधा चिया चम्चा</li> <li>● सुकुमेल-पिसेको आधा चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कचौरा, काठको दाबिलो, पानी तार्ने जालि, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्टबाट सावधानी अपनाउने ।
- सफा बास्मती चामल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task): ९. खिचडी तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ दाल र चामललाई सफासंग केलाएर धोएर पखाल्ने ।</p> <p>४ बाटामा दाल र चामललाई करिब ३० मिनेट सम्म भिजाएर राख्ने ।</p> <p>५ प्रेसर कुकरमामा धुनु तताउने ।</p> <p>६ तातेको ध्युमा जीराको दानालाई फुराउने, अदुवा र प्याज हालेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>७ दाल चामलको पानी तर्काएर हाल्ने साथै वेसार, नुन, मरिचको धुलोलाई राखेर चलाउने ।</p> <p>८ पानी हाल्ने र चलाउँदै उम्लन दिने ।</p> <p>९ प्रेसर कुकरको विको लगाउने ।</p> <p>१० करिब ५ देखि ७ सिठि सम्म पकाउने ।</p> <p>११ आगो निभाएर ५ मिनेट जति राख्ने ।</p> <p>१२ कुकर खोलेर आवश्यकता अनुसार नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३ खिचडीलाई बउलमा राखी हरियो धनियाले सजाएर पस्कने ।</p> <p>१४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खिचडी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● भात र दाल सबै पुरा पाकेको</li> <li>● लटकक गलेको ।</li> <li>● पहेलो रंग देखिने ।</li> <li>● ध्युको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● वाहिरि तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>खिचडी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खिचडी तयार गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामल - १ कप</li> <li>● मुंगदाल - १ कप</li> <li>● ध्यु - ४ चम्चा</li> <li>● जीरा १ चिया चम्चा</li> <li>● प्याज मसिनो काटेको ३० ग्राम</li> <li>● अदुवा मसिनो काटेको - १ चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● वेसार - १चिया चम्चा</li> <li>● मरिचको धुलो -१ चिया चम्चा</li> <li>● तातो पानी ४ कप</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुट्टी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराई,, भाडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, पानी तार्ने जालि भाँजर, सिलौटा र लोरो, Soup pot, fork

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।
- हुंगा माटो रहित सफा दाल र चामल प्रयोग गर्ने ।

- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १०. चिच्चर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने</p> <p>३ चामललाई सफासंग केलाएर धुने र पखाल्ने ।</p> <p>४ सफा बाटामा चामललाई करिब ४ घण्टा सम्म भिजाएर पानी तर्काउने ।</p> <p>५ म:म पकाउने तल्लो भाँडामा पानी उमाल्ने ।</p> <p>६ म:म पकाउने प्वालहरू भएको भाँडामा मलमल कपडा ओछ्याउने</p> <p>७ कपडा माथी पानी तारेको चामल मिलाएर राख्ने ।</p> <p>८ बिकोले छापेर बाफको माध्यमबाट चामललाई पुरा पाकन दिने ।</p> <p>९ पाकेको भातलाई निकालेर चिसो हुनदिने ।</p> <p>१० करिब २०० ग्राम बराबर भात लाई हत्केलाको माध्यम बाट गोलो डल्लाहरू तयार गर्ने ।</p> <p>११ केराको पातहरूलाई हल्का आगोमा सेकेर नरम बनाउने</p> <p>१२ केराको पातमा भातको डल्ला राखेर पोको पार्ने ।</p> <p>१३ डोरीले डल्ला नफुट्ने गरी सबै तिर बाँध्ने ।</p> <p>१४ उक्त डल्लालाई आगोको भुंगोले छापेर भुंगोमा तताएर तातो पस्कने ।</p> <p>१५ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चिच्चर तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● भात पुरा पाकेको ।</li> <li>● एकनास्को डल्ला पारेको ।</li> <li>● केराको पात नफुट्किने गरी बाँधेको ।</li> <li>● बाहिर तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>चिच्चर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● चिच्चर तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अनारि कोचामल - ५०० ग्राम</li> <li>● केराको पात - २ वटा</li> <li>● बाबियाको डोरी ३ वटा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, म:म पकाउने भाँडा, मलमल कपडा, केराको पात, बाबियाको डोरी, पन्थु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगो बाट पोलबाट सावधानी अपनाउने ।
- सफा अनादीको चामल प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ११. बाबर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पिठोलाई जालीमा चाल्ने । ४ बाटामा चामलको पिठो, चिनी, सौफ र पानी हालेर सबैलाई घोलेर लेदो तयार गर्ने । ५ लेदोलाई छोपेर करिब ४ घण्टा सम्म राख्ने । ६ चामलको लेदोलाई फेरी सबैतिर घोल्ने र आवश्यक भए पानी थपेर बाबरको घोल तयार गर्ने । ७ सेलरोटी पकाउने तावामा तेललाई तताउने । ८ बाबरको घोललाई डाडुको सहायताले तातेको तेलमा गोलाकार हुने गरी बिस्तारै खन्याउने । ९ बाबरको रोटी हल्का खैरो भएपछि निकाल्ने । १० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> बाबर तयार गर्ने ।  <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बाबर पुरा पाकेर हल्का खैरो देखिएको</li> <li>● गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● बाहिरि तत्व नरहेको ।</li> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>बाबर</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय र महत्व</li> <li>● बाबर तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चामलको पिठो - ५०० ग्राम</li> <li>● तेल - १ लि.</li> <li>● सौफ - १०० ग्राम (पिसेको)</li> <li>● चिनी - ६० ग्राम</li> <li>● पानी - २ लिटर</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** सेल रोटीपकाउने तावा, भाडाकुडाहरू, बाटा, भिर, ट्रे

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- सफा दाग चामलको पिठो प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १२. च्याख्ला तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ च्याख्लालाई सफा पानीमा धोएर पखाल्ने । ४ सफा बाटामा पखालेको २ कप च्याख्लालाई ४ कप पानीमा करिब १ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने । ५ भिजाएको च्याख्ला र पानी पकाउने भाँडामा राखेर उमाल्ने । ६ बेसार र नुन राखेर आगो कम गर्ने र बिकोले छाप्ने । ७ काठको दाबिलोले चलाउँदै च्याख्लालाई पाकन दिने । ८ पानी सुकेर च्याख्ला पाके पछि ध्यु राखेर चलाउने । ९ आगो निभाएर करिब ५ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने । १० पाकेको च्याख्लालाई तरकारी वा दुध संग पस्कने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> च्याख्ला तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● च्याखला पुरा पाकेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● ध्युको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाइएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>च्याख्ला</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● च्याख्ला तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● च्याख्ला - २ कप</li> <li>● पानी - ४ कप</li> <li>● ध्यु - २ चम्चा</li> <li>● बेसार- आधा चिया चम्चा</li> <li>● नुन- स्वादानुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, भात पकाउने भाडा, प्लेट, काठको दाबिलो ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगो बाट पोलबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा मकैको च्याख्ला प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १३. भुटेको भात तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ ध्युलाई कराहिमा तताउने । ४ तातेको ध्युमा खुर्सानी र जीरा लाई पडकाउने । ५ लसुन र प्याज, हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ६ चिसोभातमा हल्का पानी छम्केर हातले भातको डल्लाहरू फुटाउने । ७ डल्ला फुटाईएको भातलाई कराईमा हालेर काठको दाबिलोले चलाएर केही समय भुट्ने । ८ नुन हालेर चलाउँदै सबै भात मिसिने गरी पुरा तात्ने गरेर भुट्ने । ९ तयार भएको भुटेका भातलाई अचार वा तरकारीसंग पस्कने । १० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्द्रा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> भुटेको भात तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● ध्युको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● भात सबैतिर पुरा तताईएको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएको ।</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> </ul>	<b>भुटेको भात</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भुटेको भात तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भात - ७०० ग्राम</li> <li>● ध्यु - ५० मि.लि.</li> <li>● वेसार - १५ ग्राम</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी - ४ वटा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● लसुन - ३० ग्राम मसिनो काटेको</li> <li>● प्याज-५० ग्राम मसिनो काटेको</li> <li>● जिराको दाना -१ चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** छुरी सेट, अचानो, भात पकाउने भाडा, काठको दाबिलो, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

- चिसो भात प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने।

### कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): १४. मकै/कोदो/गहुं फापरको रोटी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ पिठोलाई जालीमा छानेर सफा बाटामा राख्ने । ४ पिठोमा नुन र मनतातो पानी राखेर नरम हुने गरी हातले मुछ्ने । ५ करिब २० मिनेट सम्म कपडाले छोपेर राख्ने । ६ मुछेको पिठोलाई करिब ६० ग्रामको बराबरको डल्लाहरू तयार गर्ने । ७ पिठोमा हल्का लट्पटाउने । ८ बेलना चौकामा राखेर सानो ६ इन्ची गोलाकार पातलो रोटी बेल्ले । ९ तावालाई तताउने र हल्का धु हाल्ने । १० तावा माथी दुवैतर्फ पाक्ने गरी रोटी लाई सेकेर फुल्ने गरी पकाउने । ११ पाकेको रोटीलाई तातो पस्कने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको सफा भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> मकै/कोदो/गहुं फापरको रोटी तयार गर्ने	<b>मकै/कोदो/गहुं फापरको रोटी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● मकै/कोदो/गहुं फापरको रोटी तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पिठो - ३ कप</li> <li>● पानी -१ कप वा आवश्यकता अनुसार</li> <li>● धु - ५० ग्राम</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> </ul>
<b>औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):</b> बाटा, तावा, बेल्ला, चौकला, चम्चा, प्लेट ईत्यादि ।		
<b>सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।</li> <li>● कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</li> </ul>		

- आगोले ढोल्लढलट हलसलडलरी अडनलडने ।
- तलकल सडल डलठल डुरडलड डने ।
- सुरकुषल नलडड डललनल डने ।

## मोड्यूल ९: माछा मासुका परिकार

समय : १० घण्टा (सै) + २९ घण्टा (प्र) = ३९ घण्टा

### पाठ्य विवरण :

यस मोड्युलमा माछा मासुका परिकारकाहरु तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- माछा मासुका परिकार तयार गर्ने ।

### कार्यहरु

१. तारेका सानो माछा तयार गर्ने ।
२. खसी/रांगा/कुखुराको लेदो तयार गर्ने ।
३. तारेको सुख्खा माछा तयार गर्ने ।
४. साँढेको कुखुराको मासु तयार गर्ने ।
५. तारेको कुखुराको मासु तयार गर्ने ।
६. कुखुराको भोल मासु तयार गर्ने ।
७. कटिया तयार गर्ने ।
८. पक्कु तयार गर्ने ।
९. भुटुवा मासु तयार गर्ने ।
१०. लेदो माछा तयार गर्ने ।
११. सेकेको माछा तयार गर्ने
१२. खसी/रांगा/कुखुराको सेकुवा तयार गर्ने ।
१३. ड्याका ला तयार गर्ने ।
१४. त:खा (थलथले) तयार गर्ने ।
१५. खसीको लेदोवेदो तयार गर्ने ।
१६. उसिनेको बँदेल तयार गर्ने ।
१७. तारेको बँदेल तयार गर्ने ।
१८. खसी/रांगा/कुखुराको छोयला तयार गर्ने ।
१९. घोंघीको परिकार तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १ तारेको सानो माछा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एकनास्को ताजा सानो माछा संकलन गर्ने ।</li> <li>४. भित्र बाहिर राम्रो संग सफा गर्ने ।</li> <li>५. सफा कपडाले सुख्खा गर्ने ।</li> <li>६. सबै मसलाहरू, नुन, अण्डा र मैदा वा बेसन हाल्ने र मलेर करिब आधा घण्टा सम्म फ्रिजमा राख्ने ।</li> <li>७. कराईमा तेल लाई १६० देखि १८० डिग्रीको तापक्रममा तताउने ।</li> <li>८. माछा लाई एकएक गरेर तारने ।</li> <li>९. सुनौलो खैरो भए पछि निकाल्ने ।</li> <li>१०. तारेको माछालाई अचार संग कागतिको टुक्रा राखी पस्कने ।</li> <li>११. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> तारेको सानो माछा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एकनासले मसला मिश्रण भएको ।</li> <li>● पकेको माछामा सुनौलो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>● पाकेको माछा खाँदा कडा भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>तारेको सानो माछा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● सानो माछा तार्ने विधि</li> <li>● माछाका प्रकार</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> सानो ताजा माछा - ४०० ग्राम (प्रति भाग ४ वटा) कागती को रस् - २ चम्चा र्स्यू (पिसेको) - १ चम्चा जीरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसेको) - १ चि.च. अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन (पिसेको) - १चम्चा बेसार - १चिया चम्चा नुन - स्वादानुसार मैदा - ५ चम्चा वा बेसन- ५० ग्राम अण्डा -१ वटा तेल - आधा लिटर ( माछा तार्न को लागी)</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराई, भाँभर, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोलबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डहन् नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यावहारिक : ३ घण्टा

**कार्य (Task):** २ खसी/रांगा/कुखुराको लेदो मासु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ कुखुराको मासुलाई सफा गरेर एकनासको क्युब टुकुरामा काट्ने ।</p> <p>४ कराईमा तेल राखेर गरम गर्ने ।</p> <p>५ तेजपात लाई पड्काउने र प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने तर डह्न नदिने ।</p> <p>६ अदुवा, लसुन र अरु सबै मसलाहरू राखेर हल्का बास्ना आउने गरी पकाउने ।</p> <p>७ काटेको गोलभेडा हालेर करिब २ मिनेट पकाउने ।</p> <p>८ कुखुराको मासु हालेर चलाउने ।</p> <p>९ नुन हालेर मिसाउने र आवश्यक भए थोरै पानी हालेर बिकोले छोपेर मासुलाई पाक्न दिने ।</p> <p>१० नुन को स्वाद मिलाउने र गरम मसला हालेर चलाउने ।</p> <p>११ काटेको हरियो धनियाले सजाएर भात, ढिंडो, चिउरा, वा रोटीसंग पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खसी/रांगा/कुखुराको लेदो मासु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>पुरा पाकेको ।</li> <li>पहेलो तथा रातो रंगमादेखिएको ।</li> <li>बाक्लो ग्रेभी रहेको ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित भएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाईएको ।</li> </ul>	<p><b>खसी/रांगा/कुखुराको लेदो मासु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>मासु काट्ने विधि ।</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रक्रिया ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> कुखुरा को मासु - ६०० ग्राम तेल - ४ चम्चा तेज पात - २ बटा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसेको) - १ चम्चा अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन (पिसेको) - १ चम्चा बेसार - १ चिया चम्चा धनिया (पिसेको) - १ चम्चा प्याज काटेको - ५० ग्राम गोलभेडा काटेको - ६० ग्राम नुन - स्वादानुसार । गरम मसला - आधा चि.च हरियो धनिया - केहि ।</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराहि, डेक्की, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. तारेको सुख्खा माछा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ माछाको कत्ला र भित्रांश निकालेर फाल्ने</p> <p>४ सफा संग धुने, पखाल्ने, र गोलो टुक्रामा काट्ने</p> <p>५ सफा कपडाले सुख्खा हुने गरी पुछ्ने ।</p> <p>६ कागतीको रस नुन संगै सबै मसलाहरू राखेर माछालाई मल्ने र बेसन हालेर चलाउने ।</p> <p>७ करिब आधा घण्टा समय फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८ कराईमा तेललाई १८० डिग्री सेल्सियसमा तताउने ।</p> <p>९ तातेको तेलमा माछाको टुक्राहरूलाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी सुख्खा तार्ने ।</p> <p>१० भाँभरले तेललाई तर्काएर माछालाई निकाल्ने ।</p> <p>११ कागतीको टुक्रा राखेर भात, वा चिउरा संग पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> तारेको सुख्खा माछा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>सुनौलो रंग देखिएको।</li> <li>पुरा पाकेको।</li> <li>आकर्षक वर्ण देखिएको ।</li> <li>खाँदा कडा भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>तारेको सुख्खामाछा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>सुख्खा माछा तार्ने विधि</li> <li>मसला मिलाउने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>सजाउने तरिका ।</li> <li>पस्कने तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>माछा - ७०० ग्राम कागती को रस - २ चम्चा र्सस्यूं (पिसेको) - १ चम्चा जीरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसेको) - १ चि.च. अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन (पिसेको) - १चम्चा बेसन १०० ग्राम बेसार - १ चिया चम्चा नुन - स्वादानुसार टिम्बुर - आधा चियाचम्चा तेल - आधा लिटर ( माछा तार्न को लागि)</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराई, दाबिलो, ब्लेण्डर, भाँभर, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डहन् नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४ साँदको कुखुराको मासु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ मासुलाई लामो लामो टुक्रामा काट्ने । ४ हड्डी नभएको कुखुराको मासुलाई आगोमा सेक्यै भित्री भाग सम्म पाक्न दिने । ५ तयार गरिएको मसलाहरु मोल्ने । ६ हरियो धनिया, खुर्सानी मिसाउने र पस्कने । ७ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> साँदको कुखुराको मासु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● मसलाहरु मासुको सबै ठाँउमा पुग्ने गरि मोलिएको ।</li> <li>● आकर्षक वर्ण देखिएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>साँदको कुखुराको मासु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● साँदने तरिका ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>कुखुराको मासु - ६०० ग्राम तोरीको तेल - ५ चम्चा अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन (पिसेको) - १ चम्चा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसेको) - आधा चम्चा टिम्बुर (पिसेको) - १ चि.च. कागतीको रस् - १ चम्चा नुन - स्वादानुसार हरियो धनिया काटेको - केहि</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** डेक्की, छुरीसेट, डेक्की, पानी तार्ने जाली अचानो, बाटा, प्लेट, चम्चा

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. तारेको कुखुराको मासु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयवहरू संकलन गर्ने । ३ मासुलाई क्युब काटेर बाटामा राख्ने । ४ सबै मसलाहरू मासुमा हालेर मिसाउने । ५ नुन, तील, अण्डा, र मैदा हालेर मल्ने (मुछ्ने) । ६ करिब आधा घण्टा समय सम्म फ्रिजमा राख्ने । ७ कराईमा तेल लाई १६० देखि १८० डिग्रीको तापक्रममा गरम गर्ने । ८ गरम तेलमा कुखुराको मासुलाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने ( तार्ने ) । ९ भाँभरले पाकेको मासुलाई तेललाई तर्काएर निकाल्ने । १० भात वा चिउरा संग पस्कने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> तारेको कुखुराको मासु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● पुरा पाकेको</li> <li>● बाहिर क्रिस्पी र भित्र नरम भएको</li> <li>● हल्का रातो देखिएको</li> <li>● सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएको ।</li> </ul>	<p><b>तारेको कुखुराको मासु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> <li>● तार्ने विधि ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> कुखुराको मासु जुहडी रहित) - ६००ग्राम । अण्डा - १ वटा । अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन(पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी(पिसेको) - १ चम्चा गेडा धनिया(पिसेको) - १ चिया चम्चा नुन - स्वादानुशार तील - २ चम्चा मैदा - ३ चम्चा। तेल - तार्ने को लागि १ लि.</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराहि, दाबिलो, ब्लेण्डर, भाँभर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डहन नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ६. कुखुराको भोल मासु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ लोकल कुखुराको मासु लाई सफा गरेर एकनास्को टुक्रा काट्ने ।</p> <p>४ कराईमा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>५ तेजपातलाई पड्काउने र मासु हालेर करिब ४ मिनेट सम्म भुट्ने ।</p> <p>६ बेसार मसलाहरू राखेर फेरि ३ मिनेट सम्म भुटेर पकाउने ।</p> <p>७ काटेको गोल्भेडा र नुन राखेर फेरी चलाएर पकाउने ।</p> <p>८ आवश्यकतानुसार पानी राखेर एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>९ मध्यम आँचमा मासुलाई पुरा पाक्न दिने ।</p> <p>१० गरम मसला हालेर चलाउने ।</p> <p>११ नुनको स्वाद मिलाएर कुखुराको भोलिय मासु तयार गर्ने ।</p> <p>१२ हरियो धनियाले सजाएर भात, रोटी, चिउरा वा हिंडो संग पस्कने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कुखुराको भोल मासु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>आकर्षक वर्ण देखिएको ।</li> <li>स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित देखिएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</li> </ul>	<p><b>कुखुराको भोल मासु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>लोकल कुखुरा - ६०० ग्राम ।</p> <p>तेल - ४ चम्चा</p> <p>अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा</p> <p>लसुन(पिसेको) - १ चम्चा</p> <p>खुर्सानी(पिसेको) - १ चम्चा</p> <p>बेसार- १ चम्चा</p> <p>गोडा धनिया(पिसेको) - १ चिया चम्चा</p> <p>नुन - स्वादानुसार ।</p> <p>गोल्भेडा काटेको - ६० ग्राम</p> <p>गरम मसला - १ चियाचम्चा</p> <p>हरियो धनिया काटेको - १ चम्चा</p> <p>पानी- आवश्यकतानुसार ।</p> <p>तेजपात - २ वटा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराई, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट, कचौरा

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ७. कटिया तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ मासु र मसला, प्याज, अदुवा, तेल, नुन, सिँगो मसला सिँगो लसुन मोलेर माटोको हाँडीमा हाल्ने ।</p> <p>४ माटोको हाँडीलाई सल्केको कोईलाको आगो माथि बसाल्ने</p> <p>५ हाँडीमा तेल राखेर तताउने पाँच फुरण लाई फुराउने ।</p> <p>६ मलेको मासु हाली चलाउँदै भुटने र बिकोले छोप्ने ।</p> <p>७ बिको निकालेर समय समयमा नडहने गरी चलाउँदै करिब १.५ घण्टा सम्म मासुलाई पाक दिने ।</p> <p>८ थप नुन राख्नु पर्ने भए राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>९ हरियो धनिया छर्केर भात, चिउरा, ढिंडो वा राटी संग पस्कने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कटिया तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● मसलाको मिश्रण मासुको सबैतिर बराबर मात्रामा भएको ।</li> <li>● पहेंलो रंगमा देखिने</li> <li>● मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● मासु नरम हुने गरी पाकेको ।</li> <li>● तेल मासु माथि तैरिएको ।</li> </ul>	<p><b>कटिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● हाँडीमा पकाउने तरिका</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खसिको मासु - ५०० ग्राम ।</li> <li>● तेल - २०० मि. ली ।</li> <li>● पाँच फुरण - आधा चम्चा ।</li> <li>● पिसेको अदुवा १ चम्चा ।</li> <li>● जिरा - १ चम्चा ।</li> <li>● बेसार - आधा चम्चा</li> <li>● खुर्सानी १ चम्चा ।</li> <li>● गरम मसला - २ चम्चा ।</li> <li>● नुन - स्वादानुसार</li> <li>● हरियो धनिया - ३ चम्चा ।</li> <li>● लसुनको पाटी १० वटा</li> <li>● काटेको प्याज १०० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, माटोको हाडी, कोईला, काठको पन्यू, चम्चा, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डहन नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा  
व्यावहारिक : २.५घण्टा

**कार्य (Task):** ८. पक्कु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३ खसिको मासुलाई करि भन्दा ठुलो साईजमा एकनास्को टुक्रा काट्ने ।</p> <p>४ सफा बाटामा राख्ने ।</p> <p>५ जिरा, धनिया, बेसार, खुर्सानी, गरम मसला, १०० मि.ली तेल र नुन राखेर मासुलाई मलेर करिब १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>६ कसौडीमा २ चम्चा तेल राखेर तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>७ गरम तेलमा तेजपात, दाल्चीनी, र ल्वांगहरूलाई पडकाउने ।</p> <p>८ मलेको मासु राखेर दाबिलोले चलाउँदै भुट्ने ।</p> <p>९ कसौडी माथी कचौरामा पानी राखी छोपेर मध्यम आँचमा बिस्तारै पाक्न दिने र बिच बिचमा चलाउँदै छोप्दै गर्ने ।</p> <p>१० मासु पुरा पाकेपछि, नुनको स्वाद मिलाएर सुकुमेलको पाउडर छर्केर चलाएर पूर्णता दिने ।</p> <p>११ चिउरा संग पस्कने (पाकेको पक्कु बासी राखी खाँदा स्वादिलो हुने)</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> पक्कु तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>पुरै मासुमा मसलाको मिश्रण भएको ।</li> <li>पहेलो रंग देखिएको ।</li> <li>मसलाको सुगन्ध आएको ।</li> <li>मासु नरम हुने गरी पाकेको ।</li> <li>तेल मासु माथि तैरिएको ।</li> </ul>	<p><b>पक्कु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>मसला मल्ने प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> खसिको मासु - ६०० ग्राम जिरा धुलो - १ चम्चा धनिया धुलो - १ चम्चा बेसार धुलो - १ चियाचम्चा खुर्सानी धुलो - १ चिया चम्चा गरम मसला - १ चियाचम्चा तोरीको तेल - २०० मिली तेजपात - २ वटा दाल्चीनी - १ टुक्रा ल्वांग - ६ वटा सुकुमेलको धुलो - आधा चिया चम्चा । तोरीको २ चम्चा नुन स्वाद अनुसार ।</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कुसेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराई, बिको, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १. कुखुराको भुटुवा मासु तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ३ चिकेन लाई क्युब कट काटेर सफा बाटामा राखेर २ चम्चा तेल र नुन राखेर मल्ने । ४ करिब एक घण्टा छोपेर फ्रिज मा राख्ने । ५ फ्राईपीनमा बाकी तेल राखेर गरम गर्ने । ६ मासुलाई गरम तेलमा राखेर आधा पाक्ने गरी भुट्ने । ७ बाकी मसलाहरू राखेर मासुलाई पाक्न दिने । ८ नुनको स्वाद मिलाउने र हरियो धनिया र टिम्बुर छर्कने । ९ चिउरा वा भात संग पस्कने । १० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> कुखुराको भुटुवा मासु तयार गर्ने ।  <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>पुरा पाकेको।</li> <li>मासुसंग मसलाहरू मिसिएको ।</li> <li>पहेलो रातो देखिएको।</li> </ul>	<b>कुखुराको भुटुवा मासु</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>मसला मल्ने प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> कुखुरा हडि रहित - ६०० ग्राम तेल - ६ चम्चा जिरा धुलो - १ चम्चा धनिया धुलो - १ चम्चा वेसार धुलो - आधा चियाचम्चा खुर्सानी धुलो - आधा चम्चा नुन - स्वादानुशार धनिया काटेको - १ चम्चा टिम्बुर - आधा चम्चा

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कुसेट, अचानो, बाटा, ट्रे कराई, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १०. लेदो माछा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ रेसिपि अनुसार माछा तारेर छेउमा राख्ने ।</p> <p>४ कराहिमा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>५ तेजपातलाई पड्काउने र प्याज हालेर हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने ।</p> <p>६ सबै मसलाहरू साथै पिसेको सर्स्यू हालेर बास्ना आउने गरी हल्का भुटेपछि गोल्भेडा हालेर पकाउने ।</p> <p>७ नुन हालेर चलाउने आवश्यक भए थोरै पानी हालेर लेदो तयार गर्ने ।</p> <p>८ पाकेको लेदोमा सुख्खा तारेको माछा राखेर लेदोमा लट्पटाउने र केहि समय माछाको टुक्राहरू तात्ने गरि पकाउने ।</p> <p>९ नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१० गरम मसला छर्केर चलाउने र हरियो धनियाले सजाउने ।</p> <p>११ कागती को टुक्रा राखेर भात, ढिंडो, रोटी वा चिउरा संग पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> लेदो माछा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</li> <li>● लेदो धेरै पातलो नभएको ।</li> <li>● रातो रंग देखिएको ।</li> <li>● माछा बाहिर हल्का कडा तर भित्र नरम रहेको।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>लेदो माछा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● मसला मल्ने प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>माछा - ६०० ग्राम तेल - ४ चम्चा तेज पात - २ वटा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसेको) - १ चम्चा अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लहसुन (पिसेको) - १ चम्चा बेसार - १ चिया चम्चा धनिया (पिसेको) - १ चम्चा। सर्स्यू पिसेको - १ चम्चा । प्याज काटेको - ५० ग्राम । गाल्भेडा काटेको - ६० ग्राम नुन -स्वादानुसार । गरम मसला - आधा चि.च हरियो धनिया - केहि ।</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कुसेट, अचानो, वाटा, ट्रे, कराई, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डढ्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ११. सेकेको माछा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ माछाको फिलेलाई उपयुक्त साईजको टूक्राहरू काटेर ट्रे मा राखेर सुख्खा हुने गरी सफा कपडाले पछुने । ४ कागतीको रस् र सबै मसलाहरू राखेर हल्का संग माछालाई नफुट्ने गरी मल्ने। ५ करिब आधा घण्टा सम्म फ्रिजमा राख्ने । ६ तावा लाई तताउने । ७ हल्का तेल तावामा सबैतिर डल्ने । ८ माछाको टूक्राहरूलाई एकएक गरि मैदामा लट्पटाउने । ९ गरम तावामा राखेर ओल्टाई पल्टाई माछालाई सेकेर हल्का खैरो हुने गरी पकाउने । १० कागतीको टूक्रा राखेर पस्कने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> सेकेको माछा तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>खैरा रंग देखिएको ।</li> <li>माछाको टूक्रा नटुटेको ।</li> <li>नडढेको ।</li> <li>सबैतिर पाकेको।</li> <li>नरम स्वदिलो भएको।</li> </ul>	<b>सेकेको माछा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>मसला मल्ने प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> माछा फिले - ६०० ग्राम कागतीको रस् - ४ चम्चा । सर्स्यु पिसको - १ चम्चा । जिरा (पिसको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसको) - आधा चम्चा अदुवा (पिसको) - आधा चम्चा लहसुन (पिसको) - आधा चम्चा बेसार - आधा चिया चम्चा नुन - स्वादानुशार । मैदा - १०० ग्राम । तेल - ५ चम्चा

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कुसेट, अचानो, वाटा, ट्रे, तावा, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** १२. खसी/रांगा/कुखुराको सेकुवा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ मासुलाई सफा गरेर एकनासका क्युब टुक्रा काटेर बाटामा राख्ने । ४ तेल, दहि र सबै मसलाहरू मासुमा राखेर मुछ्ने । ५ करिब २ घण्टा सम्म फ्रिजमा राख्ने । ६ मासुका टुक्राहरूलाई मसिनो रड अथवा मोटो सिन्कामा एउटा एउटा गरेर ५ देखि ६ वटा टुक्रा मासु उनेर राख्ने । ७ कोईलाको ग्रिलरमा कोईला बालेर ग्रिल लाई गरम गर्ने । ८ कपडामा थोरै तेल हालेर तातो ग्रिललाई धुवाँ आउने गरी सफासंग पुछ्ने । ९ रडमा उनेको मासुलाई तातेको ग्रिल माथि राखेर सेक्ने । १० मासुलाई ओल्टाई पल्टाई सेकेर पकाउने र सो अवधिमा मासुमा तेलले ब्रश गर्दै पाक्न दिने । ११ चिउरा वा गोल्फुकी (मुराई) संग पस्कने । १२ अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खसी/रांगा/कुखुराको सेकुवा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● मसलाको मिश्रण राम्ररी मिलेको ।</li> <li>● सबैतिर पाकेको तर नडढेको ।</li> <li>● रातो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>● नरम स्वदिलो भएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>खसि, कुखुरा, राँगाको सेकुवा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● मासु रडमा उन्ने तरिका ।</li> <li>● सेक्ने प्रकृया ।</li> <li>● कोईला सल्काउने विधि ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● मसला मल्ने प्रकृया ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>मासु - ४०० ग्राम            सरस्युँ पिसेको - १ चम्चा ।            जिरा (पिसेको) - १ चम्चा            खुर्सीनी (पिसेको) - आधा चम्चा            अदुवा (पिसेको) - आधा चम्चा            लसुन (पिसेको) - आधा चम्चा            बेसार - आधा चिया चम्चा            नुन - स्वादानुसार ।            मैदा - १०० ग्राम ।            तेल - ५ चम्चा            खसिको लागी दही : २ चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, ग्रिलर, ब्रश, मासु उन्ने रड, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १३. डायका ला तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ मासुलाई सफा गरेर उपयुक्त साईजमा एकनासका टुक्रा काट्ने ।</p> <p>४ डेक्चीमा तोरीको तेल लाई तताउने ।</p> <p>५ तेजपात लाई पडकाउने र मासु हालेर करिब ५ मिनेट सम्म भुट्ने ।</p> <p>६ पिसेको सबै मसलाहरू र बेसार राखेर चलाउने ।</p> <p>७ नुन र पानी हालेर उमाल्ने ।</p> <p>८ आगो सानो गर्ने र मध्यम आँचमा आधापानी सुक्ने गरी मासुलाई पाक्न दिने ।</p> <p>९ नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१० गरम मसला राखेर चलाउने र केही तोरीको तेल हालेर पूर्णता दिने ।</p> <p>११ चिउरा वा भात संग पस्कने ।</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> डायका ला तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● लस्सादार भोल भएको ।</li> <li>● तोरीको तेलकोसुगन्ध रहेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● पहेंलो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>डायका ला</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● मसला मल्ने प्रकृया</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> मासु राँगाको (छाला र हड्डी भएको ) - ६०० ग्राम तोरीको तेल - ६ चम्चा । तेज पात - २ वटा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी (पिसेको) - १ चम्चा अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन (पिसेको) - १ चम्चा बेसार - १ चिया चम्चा धनिया (पिसेको) - १ चम्चा। नुन - स्वादानुसार । पानी - २ लिटर गरम मसला - आधा चि.च</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, देक्ची वा प्रसर कुकर, ब्रश, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्टबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १४. तखा (थलथले) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ बढी छाला भएको मासु संकलन गरेर सफा गर्ने र एकनासको क्युब टुक्रा काट्ने । ४ डेक्कीमा तेल गरम गर्ने र मासु हालेर करिब ३ मिनेट सम्म भुट्ने । ५ सबै मसलाहरू राखेर केहि समय चलाउँदै भुट्ने तर डह्न नदिने । ६ पानी र नुन हालेर चलाउने र उम्लन दिने । ७ आगो सानो गरेर मध्यम आँचमा करिब २ घण्टा पानी आधा सुक्ने गरी पाकन दिने । ८ हातको औँला हल्का भोलमा चोपलेर औँलामा चिपचिप लाग्ने सम्म पकाउने । ९ आगोबाट निकालेर चिसो हुन दिने । १० तेजपाट निकालेर फाल्ने । ११ कुनै ग्लास बाउल वा बाटा वा कचौरामा खन्याउने । १२ रातभर फ्रिजमा राखेर चिसो र थलथले हुन दिने । १३ चिउरा वा भात संग पसकने । १४ अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> तखा (थलथले) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>लस्सादार भोल भएको ।</li> <li>तोरीको तेलको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>पहेलो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>तखा (थलथले)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>जमाउने तरिका</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b>            मासु राँगाको (कलिलो छाला बढी भएको ) - ६०० ग्राम            तोरीको तेल - ४ चम्चा ।            तेज पात - २ वटा            जिरा (पिसेको) - १ चम्चा            खुर्सानी (पिसेको) - १ चम्चा            अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा            लहसुन (पिसेको) - १ चम्चा            वेसार १ चिया - चम्चा            धनिया (पिसेको) - १ चम्चा।            नुन - स्वादानुसार ।            पानी - ४ लिटर</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट, प्रेसर कुकर

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** १५. खसि लेदोबेदो तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ खसिको मासुलाई सफा गरेर एकनासको क्युव टुका काट्ने । ४ कराईमा तेल राखेर गरम गर्ने । ५ तेजपात लाई पड्काउने र प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने तर डह्न नदिने । ६ अदुवा, लसुन र अरु सबै मसला हरु राखेर हल्का बासना आउने गरी पकाउने । ७ काटेको गोलभेडा हालेर करिब २ मिनेट पकाउने । ८ खसिको मासु हालेर चलाउने । ९ नुन हालेर मिसाउने र आवश्यकता अनुसार पानी हाल्ने र छोपेर मासुलाई पाक्न दिने । १० बाक्लो लेदो ग्रेभि हुने गरी पाक्न दिने । ११ नुनको स्वाद मिलाउने । १२ गरम मसला र टिम्बुर हालेर चलाउने । १३ काटेको हरियो धनियाले सजाउने । १४ चिउरा, भात, ढिंडो, वा रोटी संग पस्कने । १५ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खसि लेदोबेदो तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>मासु पाकेर नरम भएको ।</li> <li>बाक्लो लेदो भएको ।</li> <li>आकर्षक रातो रंग देखिने ।</li> <li>सुगन्धित भएको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>खसिको लेदोबेदो</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> खसिको मासु - ६०० ग्राम तेल - ४ चम्चा तेज पात - २ वटा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुसीनी (पिसेको) - १ चम्चा अदुवा (पिसेको)- १ चम्चा लसुन (पिसेको)- १ चम्चा बेसार - १ चिया चम्चा धनिया (पिसेको) - १ चम्चा प्याज काटेको - ५० ग्राम गोलभेडा काटेको - ६० ग्राम नुन - स्वादानुसार । गरम मसला- आधा चि.च टिम्बुर धुलो - आधा चि.च। हरियो धनिया- केहि ।</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट, कुकर

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १६. उसिनेको बँदेल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ छाला, बोसो, र मासु ( पत्रे ) भएको बँदेलको मासु संकलन गर्ने । ४ डेक्चीमा मासु, तेजपात, बेसार, कागती र नुन राख्ने । ५ आवश्यकता अनुसार मासु उसिन्न पुरदो पानी हालेर उमाल्ने । ६ मध्यम आँचमा उमालेर मासुलाई पुरा पाक्न दिने । ७ पाकेको मासु निकालेर चिसो हुन दिने । ८ फ्राईपीनमा खुर्सानी, धनिया, जिरा र टिम्बुर हालेर हलका बास्ना आउने गरी भुट्ने । ९ भुटेको मसला हरुलाई खलमा पिसेर वा ब्लेण्डरमा राखेर धुलो मसला तयार गर्ने । १० पाकेको मासुलाई छाला, बोसो र मासु संगै हुने गरी उपयुक्त साईजमा स्लाईसको टुक्रा काट्ने । ११ पिसेको मसला र नुन संग मासुलाई सजाएर पस्कने । १२ अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> उसिनेको बँदेल तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>● पुरा पाकेको ।</li> <li>● छाला, बोसो, र मासु पत्रा पत्रा भएको ।</li> <li>● सेतो खैरो पहेलो देखिने ।</li> <li>● खाँदा छाला, बोसो, र मासुको स्वाद एकैचोटीमा लिन सकिने गरी काटेर उसिनेको ।</li> </ul>	<b>उसिनेको बँदेल</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● धुलो मसला तयार गर्ने प्रणाली ।</li> <li>● उसिनेर पकाउने प्रकृया ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> बँदेलको मासु - ५०० ग्राम तेजपात - २ वटा बेसार - १ चिया चम्चा नुन - आवश्यकता अनुसार सुख्खा खुर्सानी - ४ वटा गेडा धनिया - १ चम्चा गेडा जिरा - १ चम्चा टिम्बुर -आधा चिया चम्चा पानी - उसिन्नको लागी कागती: १ दाना

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट र देक्ची

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १७. तारेको बँदेल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ उसिनेको बँदेलको पत्रे मासु तयार गर्ने ।</p> <p>४ खुर्सानी, धनिया, जिरा र टिम्बुर लाई हल्का भुटेर खलमा पिसेर धुलो मसला तयार गर्ने ।</p> <p>५ उसिनेको बँदेलको मासुलाई उपयुक्त साईजमा छाला, बोसो र मासु संगै हुने गरी स्लाईस टुक्रा काट्ने ।</p> <p>६ तावा वा फ्राईपीनमा तेल तताउने ।</p> <p>७ तेजपात, गोडा धनिया, जिरा, बेसार फुराउने ।</p> <p>८ काटेको मासु राखेर सबैतिर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९ पिसेको मसला र नुन हालेर मासुमा मसला टासिने गरी चलाउने ।</p> <p>१० चिउरा वा (गोल्फुकी) मुरैसंग तातो तातो पस्कने ।</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> तारेको बँदेल तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>पुरा पाकेको तर नडढेको ।</li> <li>सुनौलो खैरो रंग देखिएको।</li> <li>स्वादिलो र सुगन्धित भएको ॥</li> </ul>	<p><b>तारेको बँदेल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>भुटेर पकाउने प्रकृया ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> बँदेलको मासु - ६०० ग्राम तेजपात - २ वटा बेसार - १ चिया चम्चा नुन - आवश्यकताअनुसार सुख्खा खुर्सानी - ४ वटा गोडा धनिया - १ चम्चा गोडा जिरा - १ चम्चा टिम्बुर -आधा चिया चम्चा पानी - उसिन्नको लागी तोरीको तेल -१ चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट,अचानो, वाटा, ट्रे, डेक्की,फ्राई पान, खल, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १८. खसी/रांगा/कुखुराको छोय्ला तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ रांगाको फल मासु संकलन गरेर सफा गर्ने ।</p> <p>४ करिब १ ईन्च गोलाई बराबरको सक्दो लामो काट्ने ।</p> <p>५ कोईला वा ग्यास्को आगोमा मासुलाई पाक्ने गरी पोलेर बाटामा राखेर बिकोले छोपेर चिसो हुन दिने ।</p> <p>६ करिब १ ईन्च बराबरका टुक्रा काटेर सोहि बाटामा राख्ने ।</p> <p>७ हरियो लहसुन लाई पनि आधा ईन्च बराबरको टुक्रा काटेर मासुमा राख्ने ।</p> <p>८ आगोमा गोल्भेडा लाई पोलेर मासुमा राख्ने ।</p> <p>९ पिसेको मसलाहरु, टिम्बुर, नुन र तेल राखेर मासुलाई सफा संग मुछ्ने ।</p> <p>१० सानो फ्राईपीनमा थोरै तेललाई गरम गरेर मेथी राखेर खैरो कालो हुन दिने सुख्खा खुर्सानी र बेसार हालेर मासुमा भान्ने ।</p> <p>११ नुनको स्वाद मिलाउने र काटेको हरियो धनियाले सजाउने ।</p> <p>१२ चिउरा संग पस्कने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खसी/रांगा/कुखुराको छोय्ला तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>स्तरीय ।</li> <li>मासु पुरा पाकेको</li> <li>खैरो कालो रंग देखिने ।</li> <li>स्वादिलो र तोरी तेलको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>खसी/रांगा/कुखुराकोछोय्ला</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>मासु मुछ्ने तरिका ।</li> <li>मासु पोल्ने तरिका ।</li> <li>मासु भान्ने तरिका ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> खसी/रांगा/कुखुराको फल मासु- ६०० ग्राम तोरीको तेल - १०० मि.ली. अदुवा (पिसेको) - १ चम्चा लसुन (पिसेको) - १ चम्चा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी(पिसेको)आधा चम्चा टिम्बुर(पिसेको) - १ चि.च. गोल्भेडा - २ वटा हरियो लसुनको डाँठ - ४० ग्राम । मेथी - १ चिया चम्चा । बेसार-आधा चिया चम्चा सुख्खा खुर्सानी - ४ वटा । नुन -स्वादानुसार हरियो धनिया काटेको केही</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, डेक्की, फ्राई पान, खल, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डहन नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १९. घुँगीको परिकार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री र अवयवसंकलन गर्ने ।</p> <p>३ घुँगीलाई सफा पानी ले धुने ।</p> <p>४ घुँगीलाई बाटामा राखेर सफा पानी ले घुँगीलाई छोप्ने गरी भर्ने ।</p> <p>५ मैदा हालेर चलाउने र रातभर राख्ने ।</p> <p>६ रातभरमा घुँगीमा रहेको सबै फोहोर मैला निस्के पछि, घुँगीलाई पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>७ छुरीले सबै घुँगीहरूको टुप्पो काट्ने र सफा संग पखालेर पानीलाई तर्काउने ।</p> <p>८ कराईमा तेल गरम गर्ने, तेजपात, हरियो खुर्सानी, र जिरा लाई पडकाउने र प्याज हालेर चलाउने ।</p> <p>९ घुँगीलाई राखेर करिब ५ मिनेट सम्म भुट्ने</p> <p>१० पिसेको मसलाहरू र बेसार हालेर केहि समय (३ देखि ५ मिनेटसम्म) चलाएर पकाउने र गोलभेडा हालेर चलाउने ।</p> <p>११ नुन, चामलको पिठो र पानी राखेर चलाएर उम्लन दिने र मध्यम आँचमा करिब १५ मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१२ भोल हल्का बाक्लो भएपछि नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> घुँगीको परिकार तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</li> <li>सहि तरिकाले पकाईएको ।</li> <li>पुरा सफा गरिएको ।</li> <li>स्वादिलो र सुगन्धित ।</li> </ul>	<p><b>घुँगीको परिकार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>पकाउने प्रकृया ।</li> <li>घुँगी सफा गर्ने तरिका ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>घुँगी - ६०० ग्राम । तोरीको तेल - ४ चम्चा । तेजपात - ३ बटा । गेडा जीरा - आधा चम्चा । हरियो खुर्सानी - ३बटा । प्याज - ५० ग्राम । अदुवा (पिसेको)- १ चम्चा लसुन (पिसेको) -१ चम्चा जिरा (पिसेको) - १ चम्चा खुर्सानी(पिसेको)आधा चम्चा बेसार-आधा चिया चम्चा गोलभेडा - ५० ग्राम पानी - १ लिटर हरियो धनिया - केहि मैदा - १०० ग्राम चामलको पिठो - १०० ग्राम</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, अचानो, वाटा, ट्रे, डेक्की, फ्राई पान, खल, दाबिलो, ब्लेण्डर, प्लेट

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो तथा तेलबाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- पकाउँदा डह्न नदिने र सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

## मोड्यूल १० ढालका परिकार

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

### पाठ्य विवरण :

यस मोड्युलमा ढालका परिकार तयार गर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- ढालका परिकारहरू तयार गर्ने ।

### कार्यहरू

- १ गहतको ढाल तयार गर्ने ।
- २ रहरको ढाल तयार गर्ने ।
- ३ भ्रानेको ढाल तयार गर्ने ।
- ४ कालो सिमीको ढाल तयार गर्ने ।
- ५ छांटाको ढाल तयार गर्ने ।
- ६ गुरांस/मस्याड/सिल्टुडको तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १. गहतको दाल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
१ आवश्यक जानकारी लिने। २ आवश्यक सबै औजार ,उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ३ गहतलाई सफा सँग केलाएर धोएर पखाल्ने । ४ गहतलाई सफा पानीमा कम्तीमा ३ देखि ४ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने । ५ भिजाएको गहत लाई पानी मसलाहरू राखेर प्रेसर कुकरमा ५ देखि ६ सिटीसम्म आउने गरी पकाउने । ६ यदि कराईमा पकाउने भए करिव १ घण्टा सम्म मध्यम आँचमा पकाउने। ७ कराईमा ध्यु तताउने, जिम्मु फुराउने र पाकेको दाल राखेर चलाउने। ८ नुन स्वाद मिलाउने । ९ कचौरामा पाकेको दाललाई धनियाको पातले सजाएर भात वा रोटी संग पस्कने । १० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> गहतको दाल तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● जिम्मु र ध्युको सुगन्ध आएको ।</li> <li>● नरम र लेदो दाल भएको ।</li> <li>● खैरो कलरमा हल्का टर्रो स्वादभएको ।</li> <li>● कार्य चरणहरू क्रमीक रुपमा सम्पादन भएको</li> </ul>	<b>गहतको दाल</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● तापक्रम मिलाएर पकाउने विधि ।</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गहतको दाल - १०० ग्राम</li> <li>● अदुवा र लसुन पेष्ट- १ चिया चम्चा</li> <li>● बेसार - आधा चिया चम्चा</li> <li>● जिरा धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>● जिम्मु - ०.५ ग्राम</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● ध्यु - १ टेबुल चम्चा</li> <li>● पानी - १ लिटर</li> <li>● हरियो धनिया - १० ग्राम</li> </ul>		

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):**प्रेसर कुकर वा कराई, चपिडबोर्ड, चक्कु सेट, डाडु, पानी तार्ने जालि, कचौरा, बाटा र फ्राईप्यान ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. रहरको दाल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ दाललाई केलाएर सफासंग धुने पखाल्ने ।</p> <p>४ कराई वा प्रेसर कुकरमा ६ कप पानी संग रहर दाललाई उमाल्ने, करिब १ घण्टा कराईमा वा ३ देखि ४ सिठि प्रेसर कुकरमा पकाउने ।</p> <p>५ कराईमा ध्यू तताउने र त्यसमा जिरा गोडालाई पडकाउने र लसुन राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>६ सबै मसलाहरू राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र त्यसमा दाल राखेर केही समय उमाल्ने र स्वाद अनुसार नुन हाल्ने ।</p> <p>७ दाललाई भात वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> रहरको दाल तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दाल पुरा पाकेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● पहेलो रंग देखिएको।</li> <li>● सेवन गर्दा ध्यु र लसुनको वास्ना आएको।</li> </ul>	<p><b>अरहरको दाल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भ्रान्ते विधि</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव(Ingredients)</b></p> <p>रहर दाल - १०० ग्राम बेसार - १ चिया चम्चा लसुन + अदुवा - १ चिया चम्चा जिरा धूलो - १ चिया चम्चा धनिया धूलो - १ चिया चम्चा नून- स्वाद अनुसार ध्यू - १चम्चा जिराको गोडा -आधा चियाचम्चा लसुन काटेको - १ चिया चम्चा</p>		

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):**प्रेसर कुकर, ताप्के, कराई, भाडाकुडाहरू, डाडु पन्यू, पानी तार्ने जालि ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. भानेको कालो दाल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
१ आवश्यकता जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, सामग्रीहरू र अभयवहरू संकलन गर्ने । ३ दाललाई सफा संग केलाएर सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ४ सफा पानीमा करिब आधा घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने । ५ कराईमा पानी १ लिटर राखेर कालोदाललाई उमाल्ने । ६ सानो आगोमा छोपेर दाललाई पुरा पाकन दिने । ७ नुनको स्वाद मिलाउने । ८ सानो दिउरीमा ध्यू तताउने अदुवा, लहसुन, हिंग र जिम्बु हालेर हल्का खैरो हुन दिने । ९ पाकेको दालमा भान्ने र चलाएर मिसाउने । १० भात वा रोटी संग पस्कने । ११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> भानेको कालो दाल तयार गर्ने ।	<b>क्रियाकलापका (Terminal):</b> <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दाल पुरा पाकेको ।</li> <li>● दाल लटक्क गलेको ।</li> <li>● कालो खैरो देखिएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<b>सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge):</b> <b>भानेको कालो दाल</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता, महत्व</li> <li>● भान्ने विधि</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> कालो दाल-१५० ग्राम ध्यू-२ चम्चा पिसेको लसुन,अदुवा -१ चिया चम्चा हिंग धुलो -१ चिम्टी जिम्बु - आधा चिया चम्चा । नुन -स्वाद आनुसार	<b>प्राविधिक (Related):</b>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** प्रेसर कुकर, ताप्के, कराई, भाडाकुडाहरू, डाडु पन्यू, पानी तार्ने जालि

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४. कालो सिमीको दाल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal Knowledge)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, सामग्रीहरू र अभयवहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सिमिलाई केलाएर धुने पखाल्ने ।</p> <p>४ सफा पानीमा करिब १ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने ।</p> <p>५ कालो सिमिलाई प्रेसर कुकुरमा १ लिटर पानीराखेर ३-४ सिठी लगाएर पाकन दिने</p> <p>६ कराहिमा ध्यु तताउने ज्वानो, खुर्सानी पड्काउने, अदुवा, लहसुन हालेर बास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>७ बाकि मसलाहरू, र गोलभेडा राखेर गोलभेडा गल्ने गरी पकाउने ।</p> <p>८ दाललाई खन्याउने र मसला मिसाएर केहि समय पकाउने ।</p> <p>९ स्वाद अनुसार नुन हालेर स्वाद मिलाउने</p> <p>१० हरियो धनियाँ छर्केर भात वा रोटी सग पस्कने ।</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कालो सिमीको दाल तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पुरा गल्ने गरी पकाईएको</li> <li>● कालो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>कालो सिमीको दाल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भ्रान्ते विधि</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> कालो सिमीको दाल -२०० ग्राम गोलभेडा काटेको-३ वटा लसुन अदुवा पिसेको- १ चिया चम्चा बेसार - १ चिया चम्चा जिरा धुलो - १ चिया चम्चा गरम मसला -आधा चिया चम्चा हरियो धनिया - २ चिया चम्चा ध्यु- २ चम्चा ज्वानो - आधा चिया चम्चा सुकेको खुर्सानी- २ वटा नुन : स्वाद अनुसार</p>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):**प्रेसर कुकर, फलामे कराई, चक्कु सेट, चकिडवोर्ड, भाँडाकुडाहरू, बाटा, कचौरा, डाडु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. छाँटाको दाल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ दाललाई केलाएर सफा गर्ने ।</p> <p>४ तापक्रम आवश्यकता अनुसार पानी बेसार र दाल राखेर उमाल्ने ।</p> <p>५ आगो कम गरेर मध्यम आँचमा दाल लतक्क गल्ने गरी दाल लाई पाकन दिने ।</p> <p>६ कराईमा ध्यू तताउने र जिरा पड्काउने त्यसमा लसुन अदुवाको पेष्ट राखेर बास्ना आउने गरी हल्का भुट्ने ।</p> <p>७ दाल मिसाएर कहि बेर उमालेर पकाउने ।</p> <p>८ भात वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> छाँटाको दाल तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पुरा गल्ने गरी पकाईएको</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● पहेंलो रंग देखिएको ।</li> <li>● लतक्क गलेको ।</li> </ul>		<p><b>छाँटाको दाल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भान्ने विधि</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>छाँटाको दाल -२०० ग्राम पिसेको लसुन र अदुवा-१ चि.च. नुन -स्वाद अनुसार बेसार -आधा चिया चम्चा ध्यू- १ चम्चा जिरा गेडा -आधा चिया चम्चा</p>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** तापक्रम, डाडु पन्थू, चक्कु, छुरी सेट, चपिडवोर्ड, भाडाकुडाहरू, बाटा, ब्लेण्डर।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ६. गुरांस/मस्याङ/सिलटुङको दाल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ दाललाई केलाएर सफा गर्ने र पखाल्ने । ४ १ लिटर पानीमा दाल राखेर प्रेसर कुकरमा करिब ६ सिठि लगाउने । ५ कराईमा तेल तताउने जिरा पड्काउने। ६ अदुवा, लसुन, गोलभेडा र सबै मसलाहरू राखेर भुटेर पकाउने । ७ गोलभेडा पाकेपछि, पाकेको दाल हालेर केही बेर उमाल्ने । ८ प्यानमा घ्यू तताउने सिंगो खुर्सानी पड्काउने र दालमा भान्ने । ९ रोटी वा भात संग पस्कने । १० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> गुरांस/मस्याङ/सिलटुङको दाल तयार गर्ने	<b>मापदण्ड</b>	<b>गुरांस/मस्याङ/सिलटुङको दाल</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● भान्ने विधि</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients)</b> मस्याङ दाल - २०० ग्राम गोलभेडा काटेको - ५० ग्राम : पिसेको लसुनरअदुवा- १ चि.च. बेसार- आधा चि. च. जिरा धुलो -१ चि. च. तेल-१ चम्चा जिरा गोडा - आधा चिया चम्चा घ्यू- २ चम्चा सुख्खा सिंगो खुर्सानी- ३ वटा नुन: स्वाद अनुसार	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** तापके, प्रेसर कुकर, चपिड बार्ड, छुरी सेट, कचौरा, नाडलो, डाडु, पन्यू ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्लबाटहोसियारी अपनाउने ।

## मोड्यूल ११ तरकारीका परिकार

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

### पाठ्य बिबरण :

यस मोड्यूलमा तरकारीका परिकारहरु तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- तरकारीका परिकारहरु तयार गर्ने ।

### कार्यहरु

- १ करेला आलुका परिकार तयार गर्ने ।
- २ भानेको रायोको साग तयार गर्ने ।
- ३ करकलोको तरकारी तयार गर्ने ।
- ४ चम्सुर पालुंगोको साग तयार गर्ने ।
- ५ सिन्की मस्यौरा तयार गर्ने ।
- ६ आलु काउलीको तरकारी तयार गर्ने ।
- ७ आलु बोडीको तरकारी तयार गर्ने ।
- ८ फर्सीको तरकारी तयार गर्ने ।
- ९ मिसमास तरकारी तयार गर्ने ।
- १० लौकाको तरकारी तयार गर्ने ।
- ११ आलु केराउको तरकारी तयार गर्ने ।
- १२ चनाको सुख्खा तरकारी तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १. करेला र आलुको तरकारी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ करेलालाई सफासंग धुने र औलाकारमा काट्ने बियाँ निकालेर फाल्ने ।</p> <p>४ आलुको बोक्रा छिलेर वेड्ज काटेर पानीमा राख्ने ।</p> <p>५ काराहिमा तोरीका तेल तताउने जिरा र सुख्खा खुर्सानी लाई फुराउने ।</p> <p>६ प्याज, आलु र करेला हालेर आधा पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>७ सबै मसलाहरू राखेर चलाएर हल्का भुटे पछि गोल्भेडा र नुन राखेर चलाउने ।</p> <p>८ आवश्यक भए केहि पानी हालेर बिकोले छोपेर पाक्न दिने ।</p> <p>९ पाके पछि नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१० हरियो धनिया छर्केर भात, रोटी वा चिउरा संग पस्कने ।</p> <p>११ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> करेला र आलुको तरकारी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो रातो रंग देखिएको ।</li> <li>● ठिक्क पाकेको ।</li> <li>● नडढेको ।</li> <li>● करेलाको तितो स्वादमा भएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>करेला र आलुका तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु करेला केलाउने विधि ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● पकाउने विधि</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु - २०० ग्राम</li> <li>● करेला - २०० ग्राम :</li> <li>● काटेको गोलभेडा - ८० ग्राम</li> <li>● काटेको - १ प्याज</li> <li>● पिसेको लसुन अदुवा -१ चम्चा</li> <li>● जिरा धूलो- १ चम्चा</li> <li>● धनिया धूलो -१ चम्चा</li> <li>● वेसार - १ चम्चा</li> <li>● खुर्सानी - आधा चम्चा</li> <li>● तोरी तेल - ३ चम्चा</li> <li>● जिरा गेडा - आधा चि. च.</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● हरियो धनिया - केहि</li> </ul>		

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, छुरी सेट, चपिड बोर्ड कराई, पन्यु, डाडु, बाटा, कचौरा ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. भानेको रायोको साग तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Related Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ साग लाई सफा संग केलाउने । ४ सफा पानीमा धुने र पखाल्ने । ५ सागलाई मसिनो टुक्रा पार्ने । ६ पानी लाई तर्काउने ।। ७ कराईमा तेललाई तताउने जिरा, सिंगो खुसानी र लसुनलाई पड्काउने ८ सागलाई भान्ने र डाडुले चलाउने । ९ करिब ४-५ मिनेट सम्म पाक्न दिने । १० नुन राखेर स्वाद मिलाउने । ११ रोटी वा भात संग पस्कने । १२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> भानेको रायोको साग तयार गर्ने ।	<b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● साग हरियो रंगमा ताजा देखिएको ।</li> <li>● बढी नपाकेको ।</li> <li>● लसुनको स्वादमा भएको ।</li> </ul>	<b>भानेको रायोको साग</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव</li> </ul> <b>(Ingredients)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients)</b> रायोको साग - ४०० ग्राम : तोरीकोतेल - २ ठूलो चम्चा गेडा जिरा - आधा चम्चा सिंगो सुख्खा खुसानी-३ वटा लसुन काटेको - १ चम्चा नुन - स्वाद अनुसार अदुवा: आधा चम्चा	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई बाटा, पानी तार्ने जाली चपिंगबाई, चक्कु, छुरी सेट, पन्यु, डाडु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्टबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा  
ब्याबहारिक : १.५घण्टा

**कार्य (Task):** ३. करकलोको तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Related Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ करकलो सफासंग धुने, पखालेर पानी लाई तर्काउने ।</p> <p>४ करकलोको डाँठको छिल्का (बोक्रा) छिलेर हातले सानो सानो गरेर भाच्ने र पातलाई पनि टुक्रा गर्ने ।</p> <p>५ कराईमा तेल तताउने मेथी र खुर्सानी फुराउने ।</p> <p>६ करकलो कराहिमा हाल्ने र चलाउने ।</p> <p>७ सबै मसलाहरू हालेर केहि समय भुट्ने ।</p> <p>८ पानी हाल्ने र छापेर करकलोलोलाई गल्ने गरी पाकन दिने ।</p> <p>९ करकलो पाकेपछि लप्सीको गोडा हालेर केही बेर पकाउने र लप्सीलाई लेदो बनाउने । लप्सीको सटामा कागतीको रस पनि राख्न सकिने ।</p> <p>१० नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ भात वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> करकलोको तरकारी बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हरियो खैरो रंगमा देखिएको ।</li> <li>● पुरा गल्ने गरी पकाईएको ।</li> <li>● हल्का अमिलो स्वाद भएको ।</li> </ul>	<p><b>करकलोको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <p>कलिलो करकलो - ५०० ग्राम</p> <p>लप्सीको गोडा - ५वटा</p> <p>बेसार-आधा चम्चा</p> <p>जिरा धूलो - १ चम्चा</p> <p>धनिया धूलो - १ चम्चा</p> <p>तेल - २ चम्चा</p> <p>मेथी गोडा - आधा चम्चा</p> <p>सिंगो सुख्खा खुर्सानी - ३ वटा</p> <p>पानी - १ गिलास</p> <p>नुन - स्वाद अनुसार</p> <p>लसुन, अदुवा पेष्ट - १ चम्चा</p>		

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराहि बाटा, पानी तार्ने जाली चक्कु, छुरी सेट, कटिड बोर्ड, पन्यु, डाडु ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४. चम्सुर पालुङ्गोको साग तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ चम्सुर, पालुङ्गो र हरियो लसुनलाई केलाएर सफासंग धोएर पखाल्ने ।</p> <p>४ हातले सागलाई मसिनो टुक्रा बनाउने ।</p> <p>५ पानीलाई तर्काउने ।</p> <p>६ कराईमा तेल तताउने त्यसमा ज्वानो र सिंगो खुर्सानी फुराउने ।</p> <p>७ चम्सुर, पालुङ्गो र लसुन हालेर चलाएर पाकन दिने ।</p> <p>८ नून हालेर चलाउनेस्वाद मिलाउने।</p> <p>९ भात संग पस्कने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चम्सुर पालुङ्गोको साग तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हरियो रंग देखिएको ।</li> <li>● बढी नगलेको ठिक्क मात्रमा पाकेको ।</li> <li>● ज्वानोको सुगन्ध रहेको ।</li> </ul>	<p><b>चम्सुर पालुङ्गोको साग</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव</li> </ul> <p><b>(Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <p>चम्सुर पालुङ्गो - ४०० ग्राम</p> <p>:</p> <p>तोरीको तेल -२ चम्चा</p> <p>सिंगो खुर्सानी -३ वटा</p> <p>ज्वानो - आधा चियाचम्चा</p> <p>नून - स्वाद अनुसार</p> <p>काटेको हरियो लसुन - १ कप</p>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, पन्थु, डाडु, पानी तार्ने जाली, बाटा चक्कु, छुरी सेट, कटिडवोर्ड ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. सिन्की मस्यौरा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सफा सिन्की र मस्यौरा लाई संकलन गर्ने</p> <p>४ सिन्की र मस्यौरा लाई १ घण्टा सम्म तातो पानीमा अलग अलग भिजाएर राख्ने ।</p> <p>५ सफा पानीमा पखाल्ने, पानी निचोरेर छेउमामा राख्ने ।</p> <p>६ आलु लाई छिलेर एकनासको क्युब टुक्रा काटेर सफा पानीमा डुबाएर राख्ने ।</p> <p>७ कराईमा तेल तताएर मेथी र ज्वानोलाई फुराउने र मस्यौरालाई फ्राई गर्ने ।</p> <p>८ प्याज राखेर हल्का खैरा हुने गरी भुट्ने।</p> <p>९ आलुलाई राखेर २-३ मिनेट सम्म भुटेर पकाउने ।</p> <p>१० सबै मसलाहरू राखेर चलाउने हल्का खैरो रंगमा आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>११ सिन्की राखेर चलाउने र गोलभेडा र नुन राख्ने ।</p> <p>१२ आवश्यकतानुसार पानी र छोपेर पाक्न दिने ।</p> <p>१३ नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४ हरियो धनियाले सजाएर भात वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> सिन्की मस्यौरा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हल्का अमिलो स्वाद रहेको ।</li> <li>● रातो पहेंला रंग देखिएको ।</li> <li>● पुरा पाकेको ।</li> </ul>	<p><b>सिन्की मस्यौराको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रणाली ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <p>सिन्की - १०० ग्राम : मस्यौरा -१०० ग्राम : आलु- १०० ग्राम काटेको प्याज - १ चप पिसेको अदुवा लसुन - १ चम्चा बेसार - आधा चम्चा जिरा धुलो - १ चम्चा धनिया धुलो - १ चम्चा मसिनो काटेकोगोलभेडा - ६० ग्राम तेल - २ ठूलो चम्चा मेथी र ज्वानो- आधा/आधा चम्चा गरम मसाला - १ चम्चा काटेको हरिया धनिया - केहि नुन - स्वाद अनुसार</p>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, पन्थु, डाडु, चक्कु, छुरी सेट, चर्पिंग बोर्ड, प्लेट, कचौरा, खल वा ब्लेण्डर ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।





## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय: २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा  
ब्याबहारिक : १.५घण्टा

**कार्य (Task):** ६.आलु काउलीको तरकारी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ काउलीलाई सफा पानीमा पखाल्ने र २ ईन्च बराबरका टुक्रा काट्ने ।</p> <p>४ आलुलाई छिलेर वेज कट्ट काट्ने ।</p> <p>५ कराहि मा तेल तताउने, तेजपात, जिरा फुराउने ।</p> <p>६ प्याज र हरियो खुर्सानी हालेर करिब २ मिनेट हल्का भुटेर पकाउने र अदुवा लसुन राख्ने ।</p> <p>७ आलु र बेसार राखेर फेरी २ मिनेट सम्म भुटेर पकाउने ।</p> <p>८ ५ मिनेट सम्म काउली र सबै मसलाहरू राखेर चलाउँदै पकाउने ।</p> <p>९ गोलभेडा, मटर र आवश्यक भए थोरै पानी राखेर केही बेर छोपेर पाक्न दिने ।</p> <p>१० नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ हरियो धनियाँ छर्केर भात, चिउरा वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलु काउलीको तरकारी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो रंग देखिएको ।</li> <li>● धेरै नगलेको ।</li> <li>● गरम मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> </ul>	<p><b>आलु काउलीको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> काउली - ३०० ग्राम : आलु वेज काटेको - १०० ग्राम प्याज स्लाईस् काटेको - १ वटा गोलभेडा मसिनो काटेको - ६० ग्राम ह.धनिया मसिनोकाटेको - ३० ग्राम तेल - २ चम्चा पिसेको अदुवा लसुन - १ चम्चा जिरा गोडा - आधा चम्चा तेजपात - २ वटा बेसार - १ चम्चा जिरा धुलो - १ चम्चा धुलो खुर्सानी - आधा चम्चा चिरेको हरियो खुर्सानी - ३ वटा गरम मसला -१ चम्चा नुन -स्वाद अनुसार छिलेको हरियो मटर कोसा - ६० ग्राम</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कटिड बोर्ड, चक्कु, सेट, बाटा, कराहि वा डेक्की, डाडु पन्थू तथा प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ७. आलु बोडीको तरकारी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ बोडीलाई केलाएर सफा पानीमा सफा संग धुने र पखाल्ने ।</p> <p>४ बोडीलाई करिब ४ देखि ६ सम्म वा रातभर सफा पानीमा भिजाएर राख्ने ।</p> <p>५ प्रेसर कुकरमा बोडी र पानी राखेर ३ देखि ५ सिंठि सम्म आउने गरी पकाउने ।</p> <p>६ आलुलाई उसिनेर पकाउने, चिसो हुन दिने, र वोक्रा छिलेर एकनासको क्युब टुकामा काट्ने ।</p> <p>७ कराईमा तेल तताउने मेथी, तेजपात, र सुख्खा खुर्सानी लाई फुराउने ।</p> <p>८ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९ अदुवा, लसुन र बाकी सबै मसलाहरू राखेर हल्का बास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>१० गोल्भेडा र नुन हालेर चलाउने ।</p> <p>११ पाकेको बोडी र आलु हालेर चलाउने ।</p> <p>१२ उम्लन दिने र करिब ५ मिनेट सम्म पकाउने</p> <p>१३ नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४ काटेको हरियो धनियाँ राखेर चिउरा भात वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>१५ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलु बोडीको तरकारी तयार गर्ने ।</p> <p><b>सापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पुरा पाकेको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● पहेंलो रंगमा देखिएको ।</li> <li>● मर मसलाको स्वादमा आएको ।</li> </ul>	<p><b>आलु बोडीको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने तरिका</li> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बोडी - १०० ग्राम :</li> <li>● आलु - २०० ग्राम</li> <li>● स्लाईस् काटेको प्याज- १ वटा</li> <li>● मसिनो काटेको गोलभेडा - ६० ग्राम</li> <li>● गोडा मेथी - आधा चम्चा</li> <li>● तेजपात - २ वटा</li> <li>● रातो सुख्खा खुर्सानी - २ वटा</li> <li>● पिसेको अदुवा लसुन - १ चम्चा</li> <li>● तोरीकोतेल - २ चम्चा</li> <li>● बेसार - १ चम्चा</li> <li>● जिरा धुलो - १ चम्चा</li> <li>● खुर्सानीधुलो - १ चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्सानी - ३ चिरेको</li> <li>● गरम मसला - १ चम्चा</li> <li>● नुन - स्वाद अनुसार</li> <li>● काटेको ह. धनियाँ - ३ चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कटिड बोर्ड, चक्कु, छुरी सेट, बाटा, प्रेशर कुकर, खल वा ब्लेण्डर, प्लेट, डाडु पन्थू ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

- ताजा सफा दाग रहित सामाग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ८. फर्सीको तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ फर्सी लाई सफासंग धुने र पखाल्ने</p> <p>४ फर्सीलाई अलग अलग क्युब टुक्रा हरुमा काट्ने ।</p> <p>५ कराईमा तेल तताउने र मेथी फुराउने ।</p> <p>६ प्याज राखेर हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने ।</p> <p>७ फर्सी संगै सबै मसलाहरू राखेर फर्सी नरम हुने गरी पकाउने ।</p> <p>८ नुन राखेर मिसाउने करिब २-३ मिनेट सम्म पकाउने ।</p> <p>९ हरियो धनियाँ छर्केर भात वा रोटी संग पस्कने।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> फर्सीको तरकारी बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो रंग देखिएको।</li> <li>● ठीक्क पाकेको ।</li> <li>● खुर्सानी र मसलाको स्वादमा आएको ।</li> </ul>		<p><b>फर्सीको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने तरिका</li> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव</li> </ul> <p><b>(Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फर्सी -४०० ग्राम :</li> <li>● मसिनो काटेको प्याज - १ वटा</li> <li>● पिसेको लसुन अदुवा-१ चम्चा</li> <li>● बेसार -आधा चम्चा</li> <li>● जिरा धुलो -१ चम्चा</li> <li>● धनिया धुलो -१ चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो -आधा चम्चा</li> <li>● नुन-स्वाद अनुसार</li> <li>● धनिया सजाउन को लागि</li> <li>● तेल -३ चम्चा</li> <li>● मेथी -आधा चम्चा</li> </ul>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, बाटा, पन्थु, डाडु, छुरीसेट, कटिडबोर्ड, पानी तार्ने जाली, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ९. मिसमास तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित ज्ञान प्राविधिक (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सबै तरकारी हरु संकलन गर्ने ।</p> <p>४ सफा पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>५ छिलेर क्युब टुकामा अलग अलग काट्ने ।</p> <p>६ कराईमा तेल तताउने मेथी फुराउने ।</p> <p>७ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>८ पिसेको अदुवा लसुन राख्ने र काटेको सबै तरकारीहरू राखेर भुटेर पकाउने ।</p> <p>९ नुन हालेर ४-५ मिनेट पकाउने र सबै मसला राखेर केहिबेर पकाउने ।</p> <p>१० गोल्भेडा राखेर चलाउँदै मिसाउने ।</p> <p>११ हल्का पानी छर्केर बिकोले छोप्ने र पाक्न दिने ।</p> <p>१२ नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३ धनियाको छर्केर भात, चिउरा वा राटी संग पस्कने ।</p> <p>१४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मिसमास तरकारी बनाउने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो रंग देखिएको।</li> <li>● ठीक्क पाकेको ।</li> <li>● खुर्सानी र मसलाको स्वादमा आएको ।</li> <li>● सबै सामग्रीहरूको संयोजन भएको ।</li> </ul>	<p><b>मिसमास तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने तरिका</li> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>गाजर -५० ग्राम सिमी -५० ग्राम : भेडेखुर्सानी -५० ग्राम हरियो मटर केराउ-५० ग्राम काऊली-५० ग्राम आलु -५० ग्राम काटेको गोलभेडा -५० ग्राम स्लाईस् काटेको प्याज-१ वटा पिसेको लसुन अदुवा-१ चम्चा बेसार -आधा चम्चा जिरा-१ चम्चा धनिया-१ चम्चा करी मसला-१ चम्चा तेल -२ चम्चा मेथी-आधा चम्चा नुन -स्वाद अनुसार काटेको हरियो धनियाँ -२ चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कटिडबोर्ड, छुरी सेट, कचौरा, पन्थु, डाडु, कराहि, प्लेट, ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- बढी गल्ल र डहन नदिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १०. लौकाको तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ लौकाको बोक्रा छिलेर एकनासले काट्ने ।</p> <p>४ कराईमा तोरीको तेल तताउने सुख्खा खुर्सानी र ज्वानो फुराउने ।</p> <p>५ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>६ प्याज खैरो भएपछि अदुवा, लसुन लौका, बेसार र नुन राखेर चलाउने ।</p> <p>७ सबै मसलाहरू राखेर केहिबेर सानो आगोमा लौकालाई पकाउने ।</p> <p>८ लौका पाकेपछि नुनको स्वाद मिलाउने।</p> <p>९ हरियो धनियाँ छर्केर भात वा रोटी संग पस्कने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> लौकाको तरकारी बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो रंग देखिएको।</li> <li>● ठीक्क पाकेको ।</li> <li>● मसलाको वास्ना रहेको ।</li> </ul>	<p><b>लौकाको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने तरिका</li> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव</li> </ul> <p><b>(Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>:</p> <p>लौका -४०० ग्राम तोरीको तेल-३ चम्चा ज्वानो-आधा चिया चम्चा सुख्खा खुर्सानी -२ वटा मसिनोकाटेको प्याज-१वटा पिसेको लसुन अदुवा - १चम्चा बेसार -आधा चम्चा नुन - स्वाद अनुसार काटेको हरियो धनियाँ -केहि</p>	

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कटिडबोर्ड, छुरी सेट, कचौरा, पन्थु, डाडु, कराहि, प्लेट, ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।
- बढी गल्न र डढ्न नदिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ११. आलु केराउको तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ केराउलाई उम्लिएको पानीमा पकाउने । ४ आलु लाई सफासंग पखालेर बोक्रा छिल्ने । ५ एकनासको क्युब टुक्रा काटेर सफा पानी मा राख्ने । ६ कराहिमा तेल तताउने जिरा र सिंगो खुर्सानी फुराउने । ७ प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने। ८ आलु राखेर आधा पाक्ने गरी पकाउने । ९ अदुवा, लहसुन, बेसार र बाकी सबै मसलाहरू राखेर कहि सेकेण्ड भुट्ने । १० नुन, केराउ र गोल्भेडा राखेर मिसाएर पकाउने । ११ करिब १ कप पानी हालेर छोपेर मध्यम आँचमा पाक्न दिने । १२ नुनको स्वाद मिलाउने । १३ भात, चिउरा वा रोटी संग पस्कने । १४ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलु केराउको तरकारी बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो हरियो रंग देखिएको</li> <li>● ठीक्क पाकेको ।</li> <li>● मसलाको स्वादमा रहेको ।</li> </ul>	<p><b>आलु केराउको तरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने तरिका</li> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु-३०० ग्राम</li> <li>● प्याज स्लाईस् काटेको -१ वटा</li> <li>● हरियो केराउ (ताजा) -१०० ग्राम</li> <li>● मसिनो काटेको गोलभेडा -५० ग्राम</li> <li>● पिसेको लसुन अदुवा -१ चम्चा</li> <li>● जिरा धुलो -१ चम्चा</li> <li>● बेसार -आधा चम्चा</li> <li>● करी मसला धुलो -१ चम्चा</li> <li>● धुलो खुर्सानी -आधा चम्चा</li> <li>● तोरीको तेल -३ चम्चा</li> <li>● जिरा गेडा -आधा चिया चम्चा</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी -३ वटा</li> <li>● हरियो धनिया -केहि</li> <li>● नुन -स्वाद अनुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, डाडु, पन्यु, कटिडबोर्ड, छुरी सेट, बाटा, कचौरा, प्लेट ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाटहोसियारी अपनाउने ।
- ताजा सफा दाग रहित सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने ।

- इदुन वलट कुगलउने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १२. चनाको सुख्खा तरकारी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक उद्देश्यहरू (Performance Objectives)	क्रियाकलापका (Terminal)	सम्बन्धित ज्ञान (Technical Knowledge)	प्राविधिक (Related)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ चनालाई केलाएर पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>४ चनालाई केलाएर सफा पानीमा धोएर पखाल्ने ।</p> <p>५ सफा पानीमा ४-५ घण्टा अथवा रातभर चनालाई भिजाएर राख्ने ।</p> <p>६ भिजाईएको चना र पानी प्रेसरकुकरमा राखेर पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>७ कराईमा तेल तताउने, मेथी र चिरेको हरियो खुर्सानीलाई पड्काउने ।</p> <p>८ प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९ लसुन, अदुवा, बेसार, खुर्सानी, र जिरा हालेर केही सेकेण्ड भुट्ने ।</p> <p>१० पाकेको चना राखेर चलाउने ।</p> <p>११ नुन राख्ने र चलाएर मिसाउने रस्वाद मिलाउने गरम मसला राखेर चलाउने ।</p> <p>१२ मसिनो काटेको प्याज, खुर्सानी, र धनियाँ छर्केर चिउरा, रोटी वा भात संग पस्कने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> चनाको सुख्खा तरकारी बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पहेंलो हरियो रंग देखिएको ।</li> <li>● ठीक्क पाकेको ।</li> <li>● खुर्सानी र मसलाको बास्ना रहेको ।</li> </ul>	<p><b>चना सुख्खातरकारी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने तरिका</li> <li>● केलाउने तरिका ।</li> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● खाद्य सुरक्षा विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काबुलीचना-२०० ग्राम</li> <li>● मसिनो काटेको प्याज-१ वटा</li> <li>● हरियो खुर्सानी -२ वटा</li> <li>● पिसेको अदुवा र लसुन-१ चम्चा</li> <li>● जिरा धुलो -१ चम्चा</li> <li>● गरम मसला -१ चम्चा</li> <li>● खुर्सानीको धुलो -आधा चम्चा</li> <li>● बेसार -आधा चम्चा</li> <li>● नुन -स्वाद अनुसार</li> <li>● मसिनोकाटेको धनिया, प्याज, र हरियो खुर्सानी - ५० ग्राम</li> <li>● तोरिाको तेल -३ चम्चा</li> <li>● गोडा मेथी- आधा चम्चा</li> </ul>		

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराहि, प्रेशर कुकर, डाडु, पन्थु, कटिडबोर्ड, छुरीसेट, बाटा, कचौरा,

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

- ताजा सफा दाग रहित सामाग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।
- डढन बाट जोगाउने ।

### मोड्यूल १२ अचारका परिकार

समय : ५ घण्टा (सै) +१४ घण्टा (प्र) =१९ घण्टा

#### पाठ्य विवरण :

यस मोड्यूलमा अचारका परिकारहरु बनाउने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

#### उद्देश्य:

- अचारका परिकारहरु तयार गर्ने ।

#### कार्यहरु

- १ मूलाको अचार तयार गर्ने ।
- २ गोलभेडाको अचार तयार गर्ने ।
- ३ लप्सीको अचार तयार गर्ने ।
- ४ आंप/ मूलाको थेवे तयार गर्ने ।
- ५ कांकाको खल्पी तयार गर्ने ।
- ६ आलु केराउको अचार तयार गर्ने ।
- ७ मेथीको अचार तयार गर्ने ।
- ८ कोइरालाको अचार तयार गर्ने ।
- ९ तिलको अचार तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** १ मूलाको अचार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री र अवयव संकलन गर्ने । ३ मूलालाई सफा गर्ने । ४ मूलालाई पोट्यासियन /क्लोरीन /ब्लीच /आयोडिन पानीमा डुवाएर ३० मिनेट राख्ने । ५ मूलालाई ताछेर राख्ने । ६ मुलालाई कोरेसाको सहायताले मसिनो कोर्ने । ७ कोरिएको मूलामा भएको पानी निचोर्ने । ८ काटेको धनिया, हरियो खुर्सानी, कागतीको रस वा चुक अमिलो र नुन राख्ने । ९ तोरीको तेल तताई मेथी फूराएर सुकेको खुर्सानी र बेसारले भ्रान्ने १० सबै सामग्रीहरू एकै नासले मोल्ने । ११ तयारी अचारलाई वाउलमा राखी छोपेर फ्रिजमा राख्ने । १२ खाना वा खाजासंग पस्कने । १३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मूलाको अचार तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मूला एकैनासले कोरिएको ।</li> <li>● ताजा मूला प्रयोग भएको ।</li> <li>● एकैनाशले मोलेको ।</li> <li>● मूलाको अचार हल्का पिरो, अमिलो तथा नुनिलो स्वादमा भएको ।</li> </ul>	<p><b>मूलाको अचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काट्ने, कोर्ने विधि</li> <li>● सामग्री तथा उपकरण प्रयोग विधि</li> <li>● मोल्ने र भ्रान्ने तरिका</li> <li>● मुलाको उपयोग र प्रकारहरू</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मुला:- २०० ग्राम</li> <li>● नुन:- स्वाद अनुसार</li> <li>● हरियो धनिया:- ३० ग्राम</li> <li>● तोरीको तेल:- १ टेबुल चम्चा</li> <li>● मेथी:-आधा चिया चम्चा</li> <li>● सुकेको खुर्सानी :- ३ वटा</li> <li>● कागती- १ पिस</li> <li>● हरियो सुर्सानी: १ वटा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, पिलर, कोरेसो, दिउरी, डाडु, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. गोलभेडाको अचार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ गोलभेडा, धनिया, हरियो खुर्सानी, लसुन, अदुवालाई धोई पखाली पोटासियन पानीमा ३० मिनेट राख्ने ।</p> <p>४ लसुन, गोलभेडा, अदुवा, हरियो खुर्सानीलाई चपगरी अलग अलग राख्ने ।</p> <p>५ फ्राईप्यानमा तेल तताई लसुन, अदुवा, खुर्सानी फुराउने ।</p> <p>६ हल्का रातो बनाई गोलभेडा, नुन, बेसार, टिम्मुरको धुलो र जिरा खैरो राखी चलाउने</p> <p>७ आवश्यकतानुसार पानी हाली १० मिनेट वा गल्ने गरी पकाउने र बाटामा राख्ने ।</p> <p>८ धनियाले माथिबाट सजाउने, चिसो बनाई फ्रिजमा राख्ने र खाना वा खाजा, म:म: रोटीसंग सर्भ गर्ने ।</p> <p>९ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> गोलभेडाको अचार बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोलभेडाको अचार सफा, ताजा देखिएको</li> <li>लेदो जस्तो हल्का पिरो, अमिलो, नुनिलो, चटपट स्वाद भएको ।</li> </ul>	<p><b>गोलभेडाको अचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उपयोगिता र महत्व</li> <li>काट्ने विधि</li> <li>पकाउने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> गोलभेडा- २०० ग्राम नुन- स्वाद अनुसार हरियो धनिया- ३० ग्राम तोरीको तेल- १ चम्चा अदुवा- १ टुक्रा लसुन- २ पोटी हरियो खुर्सानी- १ वटा बेसार- आधा चिया चम्चा जिरा- एक चिया चम्चा टिम्मुरको धुलो- आधा चिया चम्चा पानी-आवश्यकतानुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, फ्राइप्यान, डाडु, कराई, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगो बाट पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. लप्सीको अचार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. लप्सीलाई धोई पखाली पोटास पानीमा ५ मिनेट राख्ने ।</p> <p>४. लप्सीलाई १५ मिनेट पानीमा उसिन्ने र चिसो बनाउने ।</p> <p>५. लप्सीको बोक्रा हटाउने र वाउलमा राख्ने ।</p> <p>६. सोफ, धनिया, जिरा, मेथी, टिम्बुरलाई भुटेर पिच्छने ।</p> <p>७. कराहिमा तेल तताई मुगराइलो फुराउने र वाउलमा राखेको लप्सी राखी चलाउने साथै बेसार, नुन, हिंग, पिसेको धनिया, मेथी, सोफ र खुर्सानी राख्ने र चिनी वा सख्खर राखी १० मिनेट पकाउने ।</p> <p>८. पकाएको अचार चिसो बनाई सिसाको भाँडोमा हाली फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>९. खाना वा खाजासंग सर्भ गर्ने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> लप्सीको अचार तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अचारमा लप्सीको लेदो एकैनासको भएको</li> <li>अचार सफा र ताजा देखिएको ।</li> <li>गुलियो, पिरो, नुनिलो अमिलो मसलादार स्वाद भएको ।</li> </ul>	<p><b>लप्सीको अचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उपयोगिता र महत्व</li> <li>उसिन्ने र बोक्रा हटाउने विधि</li> <li>तयार गर्ने विधि</li> <li>पिस्ने, भान्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> लप्सी- २०० ग्राम नुन- स्वाद अनुसार पिसेको धनिया- १ चिया चम्चा जिरा- १ चिया चम्चा टिम्बुर- आधा चिया चम्चा मुगराइलो- १ चिया चम्चा चिनी वा सख्खर-१०० ग्राम तोरीको तेल-५० मी. पिसेको सोफ- १ चम्चा आधा मेथी- आधा चिया चम्चा लसुन- २ पोटी हिंग : १ चिम्टी खुर्सानीको धुलो- १ चम्चा र आधा बेसार- १ चिया चम्चा पानी-आधा लिटर</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु, सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कराई, डाडु, दाबिला, दिउरी

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- आगोले पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ४ आँपको थेबे तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ आँपलाई धोई पखाली ३० मिनेट पोटोसियम पानीमा राख्ने ।</p> <p>४ आँपलाई ताछेर कोया निकाल्ने र सिलौटामा थिच्ने र बाटामा राख्ने ।</p> <p>५ नुन, हरियो खुर्सानी, जिरालाई सिलौटामा पिसी आँप राखेको वाउलमा मिसाई मोल्ने ।</p> <p>६ माथिबाट धनियाले सजाउने र फ्रिजमा छोपेर राख्ने ।</p> <p>७ खाना वा खाजासंग सर्भ गर्ने ।</p> <p>८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आँपको थेबे तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आँपको थेबे सफा र ताजा देखिएको</li> <li>● पिरो, नुनिलो तथा अमिलो स्वादमा भएको</li> </ul>	<p><b>आँपको थेबे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उपयोगिता र महत्व</li> <li>● आँप/मुलाको गुणस्तर पहिचान</li> <li>● आँप/मुलालाई थिच्ने मोलमाल गर्ने तरिका</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> काँचो आँप - २ पिस हरियो खुर्सानी- १ पिस जिरा- आधा चिया चम्चा नुन- आवश्यकता अनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, सिलौटो, लोहोरो, डाडु, दाविलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. काक्रोको खल्पी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा राख्ने । ५. पूर्व तयारी गर्ने । ६. छिप्पीएर पाकेको काक्रोलाई सफा गरी चिर्ने, बिया फाल्ने, ठूलो ठूलो टुकामा काट्ने । ७. टुक्रा नछुटिने गरी चिर्ने र एक दिन घाममा सुकाउने । ८. रायोको गेडा र टिम्बुर पिस्ने, हरियो खुर्सानी चिर्ने, बेसार, नुन, तोरीको तेल सफा बाटामा राखी मोल्ने । ९. सिसाको भाँडोमा राम्रोसंग बिको लगाएर १ हप्ता घाममा राख्ने । १०. खाना वा खाजासंग दिने । ११. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> काक्रोको खल्पी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काक्रोको खल्पी सफा र ताजा देखिएको ।</li> <li>● अमिलो, नुनिलो र पिरो स्वादमा भएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>काक्रोको खल्पी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उपयोगिता र महत्व</li> <li>● काक्रो काट्ने, चिर्ने तरिका</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> पाकेको छिप्पेको काक्रो- २०० ग्राम रायोको गेडा- १ चिया चम्चा टिम्बुर- ३ वटा बेसार- १ चिम्टी तोरीको तेल- १ चिया चम्चा नुन- स्वाद अनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, सिसाको बट्टा, डाडु, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यावहारिक : २ घण्टा

**कार्य (Task):** ६. आलु केराउको अचार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३ सुकेको केराउलाई ८ देखि ११ घण्टा वा १ रात पानीमा भिजाउने ।</p> <p>४ आलुलाई धोई पखाली उसिन्ने ।</p> <p>५ चिसो बनाई बोक्रा फाली डाईस आकारमा काटी बाटामा राख्ने ।</p> <p>६ धनिया, हरियो खुर्सानी, अदुवालाई सफा गरी पोटासियन पानीमा ३ मिनेट राख्ने र चप गरी बाटामा मिसाउने ।</p> <p>७ कराई वा दिउरेमा तेल तताई मेथी पड्काउने ।</p> <p>८ सुकेको खुर्सानी र बेसार राखेर भान्ने</p> <p>९ तिललाई भूटेर पिस्ने, छोप तयार गरी मिसाउने ।</p> <p>१० नुन र चूक, वा कागतीको रस हाली सबै थोक अचारमा लाग्ने गरि मोल्ने ।</p> <p>११ माथिबाट धनियाले सजाउने र छोपेर फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>१२ खाना वा खाजासंग सर्भ गर्ने ।</p> <p>१३ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> आलु केराउको अचार तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु केराउको अचार सफा र ताजा देखिएको ।</li> <li>● पिरो, नुनिलो र अमिलो स्वादमा भएको ।</li> </ul>	<p><b>आलु केराउको अचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उपयोगिता र महत्व</li> <li>● उसिन्ने र बोक्रा हटाउने विधि</li> <li>● मात्रा निर्धारण गरी मोल्ने विधि</li> <li>● तयार गर्ने विधि</li> <li>● पिस्ने, काट्ने, भान्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु- ३०० ग्राम</li> <li>● केराउ सानो-१०० ग्राम</li> <li>● अदुवा चप- १ टेबल चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्सानी चप- १ टेबल चम्चा</li> <li>● हरियो धनिया चप- ३० ग्राम</li> <li>● तिलको छोप-३० ग्राम</li> <li>● नुन- स्वाद अनुसार</li> <li>● तोरीको तेल-१५ मी.ली.</li> <li>● मेथी- आधा चिया चम्चा</li> <li>● सुकेको खुर्सानी- १ पिस</li> <li>● बेसार- आधा चिया चम्चा</li> <li>● पानी - आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, दिउरी, डाडु, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ७. मेथीको अचार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. मेथीलाई राम्ररी केलाउने, चिसो पानी हालेर करिब ३ घण्टा भिजाउने र पानी फाली सफा कपडामा फिजाएर छोपेर राख्ने र टुसा उम्रिन दिने ।</p> <p>७. टुसा उम्रिएको मेथीलाई केलाएर, पखालेर बाउलमा राख्ने ।</p> <p>८. मसिनो काटेको हरियो खुर्सानी, धनिया र सुकेको प्याजसंग मिसाउने ।</p> <p>९. नुन र कागतीको रस स्वाद अनुसार मिलाएर खाना वा रोटीसंग पस्कने ।</p> <p>१०. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मेथीको अचार तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मेथीको अचार सफा र ताजा देखिएको ।</li> <li>● हल्का अमिलो, नुनिलो र पिरो स्वादमा भएको ।</li> <li>● बाहिरी तत्व नरहेको ।</li> </ul>	<p><b>मेथीको अचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उपयोगिता र महत्व</li> <li>● टुसा उमाने तरिका</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> मेथी- ५० ग्राम कागती- १ दाना हरियो खुर्सानी- १ बटा सुकेको प्याज- २ चम्चा नुन- स्वाद अनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, सिलौटो, लोहोरो, डाडु, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** द. कोइरालाको अचार बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कोइरालाको फूललाई पोटासियन पानीमा ३० मिनेट राख्ने साथै धनिया, हरियो खुर्सानीलाई पनि राखी सफा गर्ने ।</p> <p>४. कराईमा पानी उमाल्ने र कोइरालाको फूललाई १ मिनेट उमाल्ने र पानी तार्ने ।</p> <p>५. तुरुन्तै चिसो बनाइ पानी निचोर्ने एउटा वाउलमा राख्ने ।</p> <p>६. आलस वा तिलको छोप, खुर्सानी चप, चुक अमिलो, वा कागतीको रस र नुन राख्ने ।</p> <p>७. दिउरीमा तेल तताइ मेथी र सुकेको खुर्सानी फूराई बेसार राखेर भान्ने ।</p> <p>८. राम्रोसंग मोलेर एउटा बाटामा राख्ने र धनियाले सजाउने ।</p> <p>९. खाना वा खाजा, रोटी आदिसंग सर्भ गर्ने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कोइरालाको अचार बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कोइरालाको अचार सफा, ताजा देखिएको ।</li> <li>हल्का पिरो, अमिलो, नुनिलो स्वाद भएको ।</li> </ul>	<p><b>कोइरालाको अचार</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उपयोगिता र महत्व</li> <li>कोइरालाको फूललाई उसिन्ने विधि</li> <li>तयार गर्ने विधि</li> <li>काट्ने, पिस्ने, भान्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कोइरालाको फूल- २०० ग्राम</li> <li>नुन- स्वाद अनुसार</li> <li>हरियो धनिया- १ ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी- १ पिस</li> <li>आलस वा तिलको छोप- ५० ग्राम</li> <li>कागती वा चुक- २ पिस</li> <li>तोरीको तेल- २० मी.</li> <li>मेथी-आधा चिया चम्चा</li> <li>लसुन- २ पोटी</li> <li>सुकेको खुर्सानी- १ मि.</li> <li>बेसार-१ चिया चम्चा</li> <li>पानी-१ लिटर बफ्याउन</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कराहि, दिउरी, डाडु, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ९. तिलको अचार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३ तिललाई केलाई भुटेर सेलाउन दिने । ४ भुटेको तिल, लसुन, धनिया, टिम्बुर, हरियो खुर्सानी सिलौटामा राखी पिस्ने । ५ लेदो बनाउने र बाउलमा राख्ने । ६ नुन र कागतीको रस हाली राम्रोसंग चलाउने । ७ खाना वा खाजासंग सर्भ गर्ने । ८ कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> तिलको अचार तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>तिल सफा, ताजा देखिएको ।</li> <li>लेदो (पेष्ट), मूलायम भएको ।</li> <li>अमिलो, पिरो, नुनिलो स्वादमा भएको ।</li> </ul>	<b>तिलको अचार</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>उपयोगिता र महत्व</li> <li>तिलको गुणस्तर पहिचान</li> <li>तिललाई पिस्ने मोलमाल गर्ने विधि</li> <li>अवयव (Ingredients)</li> <li>मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>पस्कने विधि ।</li> <li>भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>तिल- १०० ग्राम</li> <li>हरियो खुर्सानी- १ पिस</li> <li>कागती- १ पिस</li> <li>लसुन- २ पोटी</li> <li>धनिया- ५० ग्राम</li> <li>टिम्बुरको धुलो- एक चिम्टी</li> <li>नुन- आवश्यकता अनुसार</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, सिलौटो, लोहोरो, डाडु, दाबिलो

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- आगोले पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।

## मोड्यूल १३ मिष्ठान्न परिकार

समय : ३ घण्टा (सै) +१५ घण्टा (प्र) =१८ घण्टा

### पाठ्य बिबरण :

यस मोड्युलमा मिष्ठान्न खानाका परिकारहरु तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्य:

- मिष्ठान्न परिकारहरु तयार गर्ने ।

### कार्यहरु

- १ गुन्द्रपाक तयार गर्ने ।
- २ खिर तयार गर्ने ।
- ३ साबु दानाको खिर तयार गर्ने ।
- ४ कुराउनी /खुवा तयार गर्ने ।
- ५ सिसाफुसा तयार गर्ने ।
- ६ सिकर्नी तयार गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** १. गुँदपाक तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>फ्राईप्यानमा तेल तताउने र गुँदलाई फ्राई गर्ने ।</p> <p>नरिवल, काजु, बदामलाई पनि फ्राई गर्ने दिउरेमा घ्यू, सख्खर राख्ने रातो हुने गरी पकाउने ।</p> <p>सुकुमेलको धुलो, फ्राई गरेको आधा गुँदपाक कुराउनी दुध राखी ३,४ मिनेट पकाउने ।</p> <p>ट्रे वा प्लेटमा घ्यू दल्ने ।</p> <p>उक्त मिश्रणलाई खन्याउने र माथिबाट फ्राई गरेको नरिवल, काजु, बदाम र गुँद राखी दाबिलोले थिच्ने ।</p> <p>चिसो बनाएर फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>आवश्यकता अनुसार सर्भ गर्ने ।</p> <p>कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> गुँदपाक तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ताजा र सफा देखिएको ।</li> <li>● मसलादार, गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● गोल्डन ब्राउन कलरमा देखिएको ।</li> <li>● अवयवहरू पूर्णरूपमा मिश्रण भएको ।</li> </ul>	<p><b>गुँदपाक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय, उपयोगिता र महत्व</li> <li>● फ्राई गर्ने र फुराउने विधि</li> <li>● मिसावट, मिश्रण गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरीका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खुवा (कुराउनी)- २०० ग्राम</li> <li>● दुध- ५० मि.ली.</li> <li>● सख्खर- ८० ग्राम</li> <li>● घ्यू- ३ टेबल चम्चा</li> <li>● सुकुमेलको धुलो- १ चिया चम्चा</li> <li>● गुँद- ८० ग्राम</li> <li>● नरिवल, काजु, बदाम- ६० ग्राम</li> <li>● तेल- २०० मि.लि.</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कराई, फ्राईप्यान, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, स्टिल प्लेट, ट्रे, दाबिलो, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): २. खिर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>२. एउटा बाक्लो डेक्चीमा दुधलाई उमाल्ने ।</li> <li>३. चामललाई धोई पखाली उम्लिएको दुधमा राख्ने ।</li> <li>४. सानो आँचमा १५ देखि २० मिनेट पकाउने ।</li> <li>५. किच्याएको ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेल र चिनी राख्ने ।</li> <li>६. दिउरीमा घ्यू तताई काजु, किसमिस, नरिवल फुराई उक्त खिरमा राख्ने ।</li> <li>७. मसलालाई पूर्णरूपमा चलाएर मिश्रण गर्ने ।</li> <li>८. बाउलमा राखी सर्भ गर्ने ।</li> <li>१०. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol> <p>नोट: स्वीटको रूपमा खाने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> खिर तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ताजा र सफा देखिएको ।</li> <li>● बास्नादार भएको ।</li> <li>● नटुक्रिएको र गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● सेतो रङ्गमा देखिएको ।</li> <li>● चमल पूर्णरूपमा पाकेको ।</li> </ul>	<p><b>खिर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खिर बनाउने विधि</li> <li>● मात्रा र गुणस्तर</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दुध- १ लि.</li> <li>● चामल- १०० ग्राम</li> <li>● चिनी- १०० ग्राम</li> <li>● घ्यू- १ टेबल चम्चा</li> <li>● नरिवल, काजु, किसमिस- ६० ग्राम</li> <li>● ल्वाङ्ग, सुकुमेल, मरिच- १० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** काठको दाबिलो, चक्कु, स्टिल प्लेट, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस, डेक्ची ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु चलाउँदा हात काटनबाट र आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ३. साबुदानाको खिर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. एउटा बाक्लो डेक्कीमा दुधलाई उमाल्ने । ४. साबुदानालाई केलाई ध्यूमा मोलेर उम्लिएको दुधमा राख्ने । ५. सानो आँचमा १५ देखि २० मिनेट सम्म चलाउँदै पकाउने । ६. किच्याएको ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेल र चिनी राख्ने । ७. दिउरीमा घ्यू तताई काजु, किसमिस, नरिवल फुराई उक्त खिरमा राख्ने । ८. बाउलमा राखी सर्भ गर्ने । ९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><b>नोट:</b> स्वीटको रूपमा खाने ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> साबुदानाको खिर तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ताजा र सफा देखिएको ।</li> <li>● बास्नादार भएको ।</li> <li>● नटुक्रिएको र गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● सेतो रङ्गमा देखिएको ।</li> <li>● साबुदानाको गेडा नरम भएर पाकेको ।</li> </ul>	<p><b>साबुदानाको खिर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● साबुदानाको खिर बनाउने विधि</li> <li>● मात्रा र गुणस्तर</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दुध- १ लि.</li> <li>● साबुदाना- १०० ग्राम</li> <li>● चिनी- १०० ग्राम</li> <li>● घ्यू- २ टेवल चम्चा</li> <li>● नरिवल, काजु, किसमिस- ६० ग्राम</li> <li>● ल्वाङ्ग, सुकुमेल, मरिच- १० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** कुकिंग पट, काठको दाबिलो, चक्कु, स्टिल प्लेट, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- आगोले पोलबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ४. कुराउनी (खुवा) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. कराईमा दुधलाई उमाल्ने ।</li> <li>४. डाडुले चलाउँदै पकाउने र बाक्लो भएपछि चिनी राख्ने ।</li> <li>५. बाउलमा राखी सर्भ गर्ने</li> <li>६. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कुराउनी (खुवा) तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● बाक्लो पाकेको लेदोमा देखिएको ।</li> <li>● सेतो रङ्गमा देखिएको ।</li> <li>● नरम र र्गिखा नभएको ।</li> </ul>	<p><b>कुराउनी (खुवा)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● घोट्ने विधि</li> <li>● दुध घटाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दुध- २ लि. आधा</li> <li>● चिनी- ६० ग्राम</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** पातलो कपडा, बाटा, डाडु, सिलौटो, लोहोरा ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।
- आगोले पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ५. सिसाफुसा तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. बाटामा दही, चिनी, क्रिम राख्ने र फिट्ने ।</li> <li>४. रेसिपी अनुसार सबै फलफूललाई धोई पखाली ताच्छने ।</li> <li>५. डाईस कटमा काट्ने र दहीमा मिसाउने ।</li> <li>६. दिउरीमा तेल तताई मेथी पडकाउने</li> <li>७. बेसार राखेर भ्रान्ने र राम्ररी मिश्रण गर्ने ।</li> <li>८. वाउलमा वा कचौरीमा राखी माथिबाट चेरीले सजाउने र सर्भ गर्ने</li> <li>९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> सिसाफुसा तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा र पहेलो रङ्गमा देखिएको ।</li> <li>● गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● अहिले फलफूललाई लपेटेको ।</li> <li>● पानि नछोडेको ।</li> <li>● फलफुलको कटाई नबिग्रिएको ।</li> </ul>	<p><b>सिसाफुसा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ताच्छने, काट्ने तरिका</li> <li>● फिट्ने वा मिसावट गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> दही- २५० मि.लि. तेल- १ टेबल चम्चा चिनी- ६० ग्राम क्रिम ताजा- ५० मि.ली. मेथी-<sup>१</sup>/<sub>४</sub> चिया चम्चा बेसार- आधा चिया चम्चा स्याउ- १ वटा केरा- १ वटा अंगुर- १०/१२ दाना आँप- १ वटा चेरी- ४ वटा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, चक्कु, डाडु, दाबिलो, दिउरे ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा  
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

**कार्य (Task):** ६. सिकर्नी तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दहीलाई सफा कपडामा १ घण्टा भुण्ड्याउने ( पानी तैरेको हुनुपर्छ) । ४. रेसिपी अनुसार चिनी पानी उमालेर चास्नी तयार गर्ने र चिसो बनाउने । ५. भुण्ड्याएको दही, चास्नी, ल्वाङ्ग सुकुमेलको धुलो सबैलाई एउटा बाटामा राखी राम्रोसँग फिट्ने । ६. सानो सानो कपमा राखी माथिबाट केसरले सजाउने ७. खाना खाईसकेपछि स्वीटको रुपमा दिने । ८. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> सिकर्नी तयार गर्ने <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा बाक्लो सिकर्नी देखिएको ।</li> <li>● अमिलो र नुनिलो स्वादमा भएको ।</li> <li>● पूर्णरूपमा एकैनासले मिश्रण भएको ।</li> </ul>	<b>सिकर्नी</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सिकर्नी बनाउने विधि</li> <li>● मात्रा र गुणस्तर</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> दही- आधा लि. पानी- ५० मि.ली. चिनी- ५० ग्राम क्रिम- ५० मि.ली. ल्वाङ्ग, सुकुमेलको धुलो- १ चिया चम्चा केशर- १ चिम्टी

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** पातलो कपडा, बाटा, डाडु, सिलौटो, लोहोरा ।

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## मोड्यूल १४ पेय पदार्थ

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

### पाठ्य बिबरण :

यस मोड्यूलमा पेय पदार्थ तयार गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

- पेय पदार्थ तयार गर्न

### कार्यहरू

- १ नून चिया बनाउने ।
- २ फिक्का चिया बनाउने ।
- ३ फिक्का कफि बनाउने ।
- ४ दूध चिया बनाउने ।
- ५ दूध कफी बनाउने ।
- ६ कागती चिया बनाउने ।
- ७ मसला चिया बनाउने ।
- ८ सर्वत बनाउने ।
- ९ ताजा फलफूलको जुस तयार गर्ने ।
- १० मही बनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): १. नुन चिया तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. दिउरी वा केट्लीमा पानी र दुध उमाल्ने ।</li> <li>४. पानीमा चियापत्ती हाल्ने ।</li> <li>५. नुन र घ्यू राख्ने । (भुग्रे वा फिर्केमा घोल्ने) ।</li> <li>६. २ मिनेट पकाउने ।</li> <li>७. छनौटोको सहायताले छान्ने ।</li> <li>८. ग्लास वा कपमा हाली पस्कने ।</li> <li>९. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> नुन चिया तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, नुनिलो स्वादमा भएको ।</li> <li>● तातो सर्भ भएको ।</li> </ul>	<p><b>नुन चिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमाल्ने तथा मात्रा मिलाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पानी- ४०० मि.लि.</li> <li>● दुध ४०० मि.लि.</li> <li>● घ्यू- १ १/२ टेबल चम्चा</li> <li>● नुन- १/२ चिया चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरे, चम्चा, कप, भुग्रे वा फिर्के

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।
- आगोले पोल्लबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** २. फिक्का चिया तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दिउरी वा केट्लीमा पानी उमाल्ने । ४. चियापत्ती हाल्ने रंग निकाल्ने र चिनी राखी १देखि २ मिनेट पकाउने । ५. कप वा ग्लासमा चिया सर्भ गर्ने । ६. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <b>नोट:</b> चिनी नराखी सर्भ गर्न पनि सकिन्छ ।	<u><b>दिईएको (Given):</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <u><b>कार्य (Task):</b></u> फिक्का चिया तयार गर्ने <u><b>मापदण्ड (Standard):</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, गुलियो स्वाद भएको ।</li> <li>● हल्का फिक्का रंगमा देखिएको ।</li> <li>● तातो सर्भ भएको ।</li> </ul>	<u><b>फिक्का चिया</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमाल्ने तथा मात्रा मिलाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <u><b>अवयव (Ingredients) :</b></u> पानी- १००० मि.लि. चियापत्ती- २ चिया चम्चा चिनी- ४ चिया चम्चा वा स्वाद अनुसार

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरी, चम्चा, कप

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोलनबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ३. फिक्का कफी तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दिउरी वा केट्लीमा पानी उमाल्ने र चिनी पनि राख्ने । ४. कप वा ग्लासमा कफि राखी उक्त पानी हाल्ने र दिने । ५. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><b>नोट:</b> चिनी नराखी सर्भ गर्न पनि सकिन्छ ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>• रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> फिक्का कफी तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बास्नादार, सफा, गुलियो स्वाद भएको</li> <li>• तातो सर्भ भएको ।</li> </ul>	<p><b>फिक्का कफी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• उमाल्ने तथा मात्रा मिलाउने तरिका</li> <li>• अवयव (Ingredients)</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>पानी- १००० मि.लि. कफी- २ चिया चम्चा चिनी- ४ चिया चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरी, चम्चा, कप

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ४. दूध चिया तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. दुधलाई दिउरेमा राखेर २ मिनेट उमाल्ने अलग राख्ने ।</p> <p>४. केट्ली वा दिउरीमा पानी उमाल्ने ।</p> <p>५. चियापत्ती हाली रंग निकाल्ने ।</p> <p>६. दुध हाली २/३ मिनेट उमाल्ने र चिनी राख्ने ।</p> <p>७. कप वा ग्लासमा पस्कने ।</p> <p>८. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><b>नोट:</b> चिनी नराखी सर्भ गर्न पनि सकिन्छ ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> दुध चिया तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, गुलियो स्वाद भएको ।</li> <li>● तातो सर्भ भएको ।</li> </ul>	<p><b>दुध चिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमाल्ने तथा मात्रा मिलाउने विधि</li> <li>● चियापत्तीको गुणस्तर</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b> दुध- ४५० मि.ली. पानी- ५५० मि.लि. चियापत्ती- ४ चिया चम्चा चिनी- ४ चिया चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरी, चम्चा, कप

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ५. दुध कफी तयार गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दुध उमाल्ने, र चिनी राखी १/२ मिनेट उमाल्ने । ४. कपमा कफी राख्ने र तातो दुध राखी पस्कने वा दिने । ५. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><b>नोट:</b> चिनी नराखी सर्भ गर्न पनि सकिन्छ ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> दुध कफी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, गुलियो स्वाद भएको ।</li> <li>● तातो सर्भ भएको ।</li> </ul>	<p><b>दुध कफी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमाल्ने विधि</li> <li>● कफीको गुणस्तर</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>दुध- ६०० मि.ली पानी- ४०० मि.लि. कफी- ४ चिया चम्चा चिनी- ४ चिया चम्चा</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरे, चम्चा, कप

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।
- आगोले पोलबाट होसियारी अपनाउने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ६. कागती चिया तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दिउरे वा केट्लीमा पानी उमाल्ने । ४. चियापत्ती हाल्ने रंग वा कलर निकाल्ने । ५. चिनी राखी कागती निचोरेर कप वा ग्लासमा पस्कने । ६. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।  <b>नोट:</b> चिनी नराखी सर्भ गर्न पनि सकिन्छ ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> कागती चिया तयार गर्ने <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, अमिलोपना मिसिएको, गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● तातो सर्भ भएको ।</li> <li>● हल्का फिक्का रंग देखिएको ।</li> </ul>	<b>कागती चिया</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमाल्ने तथा मात्रा मिलाउने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> पानी- १००० मि.लि. चियापत्ती- ५चिया चम्चा चिनी- ४ चिया चम्चा कागती- १ दाना

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरी, चम्चा, कप, चक्कु

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ७. मसला चिया तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. दिउरी वा केट्लीमा दुध राखी २ मिनेट उमाल्ने र अलग राख्ने । ४. दिउरी वा केट्लीमा पानी उमाल्ने ५. चियापत्ती, ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेलको धुलो तेजपत्ता, अदुवा राखी १ मिनेट उमाल्ने । ६. दुध राखी २/३ मिनेट उमाल्ने र चिनी राख्ने । ७. कप वा ग्लासमा सर्भ गर्ने । ८. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<b>दिईएको (Given):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <b>कार्य (Task):</b> मसला चिया तयार गर्ने । <b>मापदण्ड (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, गुलियो स्वादमा भएको ।</li> <li>● तातो सर्भ भएको ।</li> </ul>	<b>मसला चिया</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमाल्ने विधि</li> <li>● चियापत्ती, ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेल मात्रा</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <b>अवयव (Ingredients) :</b> दुध- ४५० मि.ली पानी- ५५० मि.लि. चियापत्ती- ४ चिया चम्चा ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेल, दालचिनीको धुलो-१ चिया चम्चा तेजपत्ता- २ पिस अदुवा- १ टुक्रा चिनी- ४ चिया चम्चा

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** केट्ली, दिउरी, चम्चा, कप

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।
- आगोले पोल्नबाट होसियारी अपनाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

**कार्य (Task):** ८. कागती सर्वत तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. बाटा वा डेक्कीमा पानी राख्ने । ४. चिनी, मरिच, ल्वाङ्ग, सुकुमेलको धुलो राख्ने । ५. कागती निचोर्ने र राम्रोसंग फिट्ने ६. ग्लासमा सर्भ गर्ने वा बोटलमा हाली फ्रिजमा राख्ने । ७. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><b>नोट:</b> सुन्तला, जुनार, गुरास, कागती, वा चुक राखेर पनि बनाउन सकिन्छ ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> कागती सर्वत तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, बास्नादार, अम्लपन मिसिएको, गुलियो स्वादमा भएको</li> </ul>	<p><b>सर्भत</b> घोलिलो पदार्थ मिश्रण गर्ने ज्ञान भएको ।</p> <p><b>रेसिपी</b> पानी- १ लि. मिश्री वा चिनी- ४ चिया चम्चा मरिच, ल्वाङ्ग, सुकुमेलको धुलो कागती- २ दाना वरफ- आवश्यकता अनुसार</p>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** ग्लास, बाटा, चक्कु, चम्चा, स्कुचर (कागती निचोर्ने)

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): ९. सुन्तलाको जुस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सुन्तलाको बोक्रा छिल्ने ।</li> <li>४. रस निकाली चिनी पानी बरफ राखी राम्रोसंग चलाउने ।</li> <li>५. ग्लासमा राखी सर्भ गर्ने ।</li> <li>६. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol> <p>यो फ्रिजमा राखेर चिसो बनाइ खान सकिन्छ ।</p>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> सुन्तलाको जुस तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, गुलियो स्वादमा भएको ।</li> </ul>	<p><b>ताजा फलफूलको रस (जुस)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● निचोर्ने र स्कूच गर्ने विधि</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <p>सुन्तला- २ केजी पानी- ४०० मि.ली. चिनी- २ टेबल चम्चा बरफ- आवश्यकता अनुसार ।</p>

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

बाटा, चक्कु, मिक्चर, चपिङ्ग बोर्ड ग्लास, चम्चा

### सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

कार्य (Task): १०. मही तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</li> <li>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. महीलाई चिसो बनाउने ।</li> <li>४. जिराको गोडा भुटेर पिस्ने ।</li> <li>५. कालो नुनको धुलो पिस्ने ।</li> <li>६. ग्लासमा मही राखी जिरा र कालो नुनको धुलो छर्केर सर्भ गर्ने ।</li> <li>७. कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>दिईएको (Given):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्छा</li> <li>● रेसिपी: ४ जना</li> </ul> <p><b>कार्य (Task):</b> मही तयार गर्ने</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा, ताजा, हल्का अमिलो स्वाद भएको</li> </ul>	<p><b>मही</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दही जमाउने र मथ्ने विधि ।</li> <li>● अवयव (Ingredients)</li> <li>● मिश्रण प्रकृया ।</li> <li>● पस्कने विधि ।</li> <li>● भण्डारण तरिका ।</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मही- १००० मि. लि.</li> <li>● जिरा - १ टेबल चम्चा</li> <li>● कालो नुन - १ टेबल चम्चा</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):** बाटा, ग्लास, चम्चा

**सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।

## मोड्युल १५: सञ्चार तथा बृत्ति विकास

### सब मोड्युल १५.१: सञ्चार

समय : ४ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

**बर्णन (Description):** यस मोड्युलमा संचार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

#### उद्देश्यहरू (Objectives) :

यस मोड्युलको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरू संचार गर्नेसंग सम्बन्धित निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- ग्राहकसंग संचार गर्न ।
- सिनियरसंग संचार गर्न ।
- जुनियरसंग संचार गर्न ।
- साथिसंग संचार गर्न ।
- अन्तर विभागिय संचार गर्न ।
- रोजगारदातासंग संचार गर्न ।
- पेशागत संगठनसंग संचार गर्न ।

#### कार्यहरू (Tasks) :

- १ ग्राहकसंग संचार गर्ने ।
- २ सिनियरसंग संचार गर्ने ।
- ३ जुनियरसंग संचार गर्ने ।
- ४ साथिसंग संचार गर्ने ।
- ५ अन्तर विभागिय संचार गर्ने ।
- ६ रोजगारदातासंग संचार गर्ने ।
- ७ पेशागत संगठनसंग संचार गर्ने ।

#### संचार गर्ने कार्य चरणहरू:

१. संचार गर्ने व्यक्तिको पहिचान गर्ने ।
२. संचार गर्दा आदार सूचक शब्द प्रयोग गर्ने ।
३. लिखित संचारमा नम्र र सरल भाषा प्रयोग गर्ने ।
४. भेट हुँदा वा टेलिफोनमा सुरुमा अभिवादन गर्ने ।

५. टेलिफोनमा कुरा गर्दा आफ्नो परिचय र फोन गर्नाको उद्देश्य प्रष्ट पार्ने ।
६. मौखिक संचार गर्दा कुरा सकिए पछि समय दिएकोमा धन्यवाद दिने ।
७. लिखित संचारमा सम्बोधन तथा अभिवादन गर्न नबिर्सने ।

#### संचारसंग सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान

- संचारको परिभाषा ।
- संचारको आवश्यकता तथा महत्व ।
- संचारका विभिन्न साधनहरू र तिनीहरूको प्रयोग विधि ।
- संचारका माध्यमहरू ।
- विभिन्न व्यक्तिहरूसंग संचार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

#### **अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective):**

- आदार सूचक शब्द तथा नम्र र सरल भाषा प्रयोग गरी संचार गरेको ।

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

- टेलिफोन, कम्प्युटर, इमेल, कागज, कलम, लेटर प्याड ।

#### **सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- कुरा गर्दा तथा पत्राचारगर्दा आदार सूचक शब्द तथा नम्र र सरल भाषा प्रयोग गर्ने ।

## सब मोड्युल: १५.२ : बृत्ति विकास

समय : ४ घण्टा (सै) + ६ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

**बर्णन (Description):** यसमा नेपाली प्रविधीबाट हाते कागज बनाउने उद्यमीहरुको बृत्ति विकाससंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

### उद्देश्यहरु (Objectives) :

यस मोड्युलको अन्तमा प्रशिक्षार्थीहरु बृत्ति विकाससंग सम्बन्धित निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन्:

- तालिममा सहभागि हुन ।
- मिटिङमा भाग लिन ।
- गोष्ठी सेमिनारमा भाग लिन ।
- पुस्तक पत्रपत्रिका पढ्न ।
- बरिष्ठ प्राविधिक संग सम्पर्क राख्न ।
- क्याटलग अध्ययन गर्ने ।
- ईन्टरनेट साईडहरु भिजिट गर्ने ।
- अध्ययन अवलोकन भ्रमण गर्ने ।
- सहकर्मी संग अन्तरकृया गर्ने ।

### कार्यहरु (Tasks) :

- १ तालिममा सहभागि हुने ।
- २ मिटिङमा भाग लिने ।
- ३ गोष्ठी र सेमिनारमा भाग लिने ।
- ४ पुस्तक/पत्र पत्रिका पढ्ने ।
- ५ बरिष्ठ प्राविधिक संग सम्पर्क राख्ने ।
- ६ क्याटलग अध्ययन गर्ने ।
- ७ इन्टरनेट साईटहरु भिजिट गर्ने ।
- ८ अध्ययन अवलोकन भ्रमण गर्ने ।
- ९ सहकर्मी संग अन्तरकृया गर्ने ।

### बृत्ति विकास गर्ने कार्य चरणहरु:

१. विभिन्न पत्र पत्रिका, पुस्तकहरु तथा क्याटलगहरु अध्ययन गर्ने ।



२. गोष्ठी, सेमिनार, मिटिङको बारेमा जानकारी लिने ।
३. गोष्ठी, सेमिनार, मिटिङको लागि पत्राचार गर्ने ।
४. गोष्ठी, सेमिनार, मिटिङको आयोजना गर्ने, भाग लिने तथा जानकारीहरूको आदान प्रदान गर्ने ।
५. विभिन्न ईन्टरनेट साईडहरू भिजिट गरी व्यवसायसंग सम्बन्धित सूचनाहरू प्राप्त गर्ने ।
६. आफु भन्दा बरिष्ठ प्राविधिकहरूसंग सम्पर्क गरी थप जानकारीहरू तथा आवश्यक सर सल्लाह लिने ।
७. अध्ययन अवलोकन भ्रमणको लागि स्थान पहिचान गर्ने, भ्रमणको बारेमा अनुमति माग्ने र उपयुक्त समयमा भ्रमण गर्ने ।
८. भ्रमणको क्रममा व्यवसायसंग सम्बन्धित जानकारीहरू हासिल गर्ने ।
९. गोष्ठी, सेमिनार, मिटिङ, अध्ययन अवलोकन भ्रमण तथा बरिष्ठ प्राविधिकहरूसंग सम्पर्कको क्रममा प्राप्त जानकारीहरूलाई टिपोट गर्ने बानी बसाल्ने ।

#### **वृत्ति विकाससंग सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान**

- वृत्ति विकासको परिभाषा ।
- विकासको आवश्यकता तथा महत्व ।
- वृत्ति विकास गर्ने विभिन्न तरिकाहरू ।
- इमेल, इन्टरनेट हेर्ने तरिकाहरू ।
- गोष्ठी, सेमिनार, मिटिङको आयोजना गर्ने तरिकाहरू ।
- गोष्ठी, सेमिनार, मिटिङको आयोजना गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।
- अध्ययन अवलोकन भ्रमणको आयोजना गर्ने तरिका तथा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।

#### **अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective):**

- वृत्ति विकास संग सम्बन्धित सीपहरूको सहि प्रयोग भएको ।

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

- टेलिफोन, कम्प्युटर, इमेल, कागज, कलम, लेटर प्याड ।

#### **सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):**

- कुरा गर्दा तथा पत्राचारगर्दा आदार सूचक शब्द तथा नम्र र सरल भाषा प्रयोग गर्ने ।

## मोड्यूल १६: 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 सक्षमहुनेछन्:

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 सम्बन्धी 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"> <li>व्यवसाय/उद्यमको परिचय</li> <li>व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण</li> <li>लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी</li> <li>स्वरोजगारी र तलवीव्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरु</li> </ul>	४		४

२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्तिविकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>सफलताको जिवनचक्र</li> <li>जोखिमलिने मनोवृत्ति</li> </ul>	३		३
३	सम्भावितव्यवसायिकविचारको श्रृजनागर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवसायिकविचारको श्रृजना</li> <li>व्यवसायिकविचारको मुल्याङ्कन</li> </ul>	१	२	३
४	व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येकप्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजनातयार गरी प्रस्तुतिगर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> <li>बजार तथाबजारीकरणको अवधारणा</li> <li>वस्तु तथा सेवाको वर्णन</li> <li>व्यवसायगर्ने स्थानको छनौट</li> <li>बजार हिस्साको अनुमान</li> <li>प्रवर्द्धनात्मक कृयाकलाप</li> <li>अचल सम्पत्तितथालागतको विश्लेषण</li> <li>कच्चापदार्थ तथालागतमुल्याङ्कन</li> <li>कार्यान्वयनप्रकृयाको वर्णन</li> <li>मानव संसाधनतथालागतविश्लेषण</li> <li>शीर्षभार खर्च तथा युटिलिटीज विश्लेषण</li> <li>चालू पूंजीको अनुमानतथा जम्मा आवश्यकपूंजीको विश्लेषण</li> <li>वस्तुको उत्पादनलागततथामूल्यनिर्धारण</li> <li>लगानीमाप्रतिफलतथा पारविन्दु विश्लेषण</li> <li>सूचना संकलनप्रकृया तथानिर्देशिका</li> </ul>	९	१८	२७
५	व्यवसायको आधारभूतअभिलेख तयारी गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>दैनिकखाता(Day Book)</li> <li>विक्रीखाता</li> <li>खरिद तथाखर्च खाता</li> <li>साहुअसामीवालिनु दिनु पर्ने खाता ।</li> </ul>	१	२	३
<b>जम्मा</b>			<b>१८</b>	<b>२२</b>	<b>४०</b>

**Textbook:**

क) प्रशिक्षकहरुकालागिनिर्मित निर्देशिकातथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिकशिक्षातथाव्यावसायिकतालीम परिषद्, २०६९  
ख) प्रशिक्षार्थीहरुकालागिनिर्मित पाठ्यसामग्रीतथाकार्यपुस्तिका, प्राविधिकशिक्षातथाव्यावसायिकतालीम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

**Reference book:**

*Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981*

## पेशागत विशिष्ठ सूचक

### (Occupation Specific Indicator)

प्रशिक्षणको पेशा : **नेपाली कुइजन कुक**

अवधि : **३९० घन्टा (आधारभूत)**

समूहको आकार : २०

क्र.सं.	मापक/विधि	सूचकाङ्क (अनिवार्य)	सूचकाङ्क (भएमा राम्रो)
१.	प्रशिक्षणस्थलमा हुनुपर्ने विशेष आवश्यकता	<ul style="list-style-type: none"> <li>विद्युतको आपूर्ति</li> </ul>	
२.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> <li>एउटा कक्षाकोठा (२० वर्ग मी.)</li> </ul>	
३.	प्रयोगशाला र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> <li>क्षेत्रफल कम्तीमा २० वर्ग मी. (पूर्ण आयताकार आकारको)</li> <li>२ वटा मिजाप्ला तयार गर्ने साइड स्टेसन</li> <li>सेतो पाटी</li> <li>पर्याप्त प्रकाश र हावा खेल्ने कोठा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कम्तीमा ८० वर्ग मी.को क्षेत्रफल</li> </ul>
४.	व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एकवटा एप्रोन</li> <li>प्राथमिक उपचार किट बाकस</li> <li>सुरक्षसँग सम्बन्धित जानकारीहरू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>आगो नियन्त्रण गर्ने मेसिन (कम्तीमा एउटा)</li> </ul>
५.	प्रशिक्षकहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>२ जना प्रशिक्षक</li> <li>सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरेको वा तह १ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा ३ वर्षको नेपाली कुइजन कुकसंग सम्बन्धी प्रशिक्षणको अनुभव भएको ।</li> </ul>	होटल म्यानेजमेन्टमा डिप्लोमा तह पास गरेको र कामको अनुभव भएको
६.	प्रशिक्षार्थीहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>गणितीय सङ्ख्याको ज्ञान भएको साक्षर</li> <li>उमेर : १६-४५ वर्ष</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>८ कक्षा उत्तीर्ण</li> </ul>
७.	औजार तथा उपकरणहरू	नत्थी गरिएको सूचीअनुसार	
८.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सिपको प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सिपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यक्षेत्रमा कम्तीमा २ हप्ताको व्यावहारिक कक्षा</li> </ul>
९.	मूल्याङ्कन	<ul style="list-style-type: none"> <li>सबै योजनाका लागि मूल्याङ्कन मापक</li> <li>योजना अनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली</li> </ul>	
१०.	प्रयोग हुने सामग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>नत्थी गरिएको सूची अनुसार</li> </ul>	

## औजार उपकरण तथा सामग्रीहरु

### (Tools, Equipment and Materials)

#### १. औजार उपकरणहरु

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार तथा उपकरणहरु (२० जना प्रशिक्षार्थीहरुको लागि)

सि.नं	औजार उपकरणहरु	परिमाण
१	हसिया/खुर्पी	२० वटा
२	दाउ	५ वटा
३	चुलेसी	१० वटा
४	खुकुरी	२० वटा
५	भिर	२० वटा
६	अचानो	३ वटा
७	पन्यू/ भांभर/डाडु/थुर्पी/ ककौली/दाबिलो	२०, २० वटा
८	भिर	५ वटा
९	कराहि/कुडे	२० वटा
१०	कसौडी/तसला	२० वटा
११	ताप्के/दिउरी	२० वटा
१२	प्रेसर कुकर	२० वटा
१३	ओदान	२० वटा
१४	थाल	२० वटा
१५	कचौरा	२० वटा
१६	गिलास	२० वटा
१७	हाडी	५ वटा
१८	सिन्का/कप्टेरा	आवश्यकता अनुसार
१९	ठेकी	५ वटा

२०	मदानी	५ वटा
२१	बाटा	२० वटा
२२	डेक्की	२० वटा
२३	ताई/प्यान/तावा/दिउरी	प्रत्येक १०, १० वटा
२४	केल्ली	५ वटा
२५	ताउलो/खड्कुलो/भ्यांगा	५ वटा
२६	बाल्टिन	५ वटा
२७	माना, पाथी	५ वटा
२८	करुवा/अंखोरा	२० वटा
२९	बेल्ला/चौका	२० वटा
३०	सिलौटो/लाहोरो	५ वटा
३१	चिम्टा	५ वटा
३२	गाग्रो	५ वटा
३३	जांतो ढिकी	५ वटा
३४	खल/ओखल	५ वटा
३५	दुना/बोता/टपरी/लप्टे	आश्यकता अनुसार
३६	पेरुंगो	५ वटा
३७	डाला/डाली	५ वटा
३८	चाल्ना/नाडलो	५ वटा
३९	कोरेसो	२० वटा

२.  
स्टेशन

### री तथा अन्य सामग्रीहरु

क्र.सं.	विवरण	परिमाण
१	कापी	१ दर्जन
२	डटपेन	१ दर्जन
३	सार्पनर ठूलो	२ थान

४	करेक्सन पेन	१ दर्जन
५	साइन पेन	३ दर्जन
६	पाइलट/जेल पेन	३ दर्जन
७	इरेजर	३ दर्जन
८	पेन्सील	३ दर्जन
९	फलाटिन कपडा	१० मीटर
१०	स्टापलर	५ थान
११	ल्लिफ चार्ट पेपर	आवश्यकता अनुसार
१२	फ्ल्यास कार्ड	आवश्यकता अनुसार
१३	फोटोकपी पेपर	आवश्यकता अनुसार
१४	फाइल	आवश्यकता अनुसार
१५	हवाइट बोर्ड	१ थान
१६	बोर्ड मार्कर	१ दर्जन
१७	परमानेन्ट मार्कर	१ दर्जन

३.  
अध्यय

### न सामग्रीहरु

- प्रशिक्षकले लेखेका पुस्तकहरु
- प्रशिक्षकले लेखेका मेन्यूयलहरु
- ईन्टरनेट खोज
- सम्बन्धित जर्नल वा लेखहरु
- प्रशिक्षकले छानेका बजारमा उपलब्ध सम्बन्धित पुस्तकहरु
- प्रशिक्षकले छानेका बजारमा उपलब्ध सन्दर्भ ग्रन्थहरु

### ४. कार्यक्रम संचालानार्थ आवश्यक भौतिक सुबिधाहरु

- पर्याप्त कक्षा कोठाहरु
- पर्याप्त अफिस कोठाहरु
- स्टोर कोठा
- पर्याप्त सौचालय
- पुस्तकालय
- सुबिधा सम्पन्न लज सहितको होटल(प्रयोगको लागि उपलब्ध)
- गाडी (ऐच्छिक)
- होस्टल(ऐच्छिक)
- चमेना घर(ऐच्छिक)
- कम्प्यूटर
- मल्टिमिडिया
- ईन्टरनेट
- बिजुली
- पानी
- बत्ती
- सब्यदृश्य सामग्रीहरु

**नोट:** तालीमका बखत सैद्धान्तिक बिषयको प्रशिक्षणका क्रममा उपलब्ध हुन सक्ने अवस्थामा प्रोजेक्टर, फ्लिपचार्ट बोर्ड, पिन बोर्ड प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ ।