

# कमर्शियल कुक/बेकर (Commercial Cook/Baker)

छोटो अवधिको पाठ्यक्रम  
(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालीम परिषद्  
पाठ्यक्रम विकास र समकक्षता निर्धारण महाशाखा  
सानोठिमी, भक्तपुर  
२०६८  
पहिलो सशोधन २०७८

## विषय सूची

<u>विवरण</u>	<u>पेज नं.</u>
परिचय : .....	३
लक्ष्य: .....	३
उद्देश्यहरु : .....	३
पाठ्यक्रम विवरण : .....	३
पाठ्यक्रमको विशेषता: .....	४
लक्षित समूह: .....	४
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति: .....	४
प्रवेश-मापदण्ड: .....	४
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता: .....	४
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात: .....	४
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री: .....	४
प्रशिक्षण विधि र सिकाइ: .....	५
प्रशिक्षार्थी-मूल्यांकन: .....	५
प्रमाण-पत्र: .....	५
सीप परीक्षणको व्यवस्था: .....	५
श्रेणी विभाजन प्रणाली: .....	५
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुभावाः .....	५
अनुगमन-सुभावाः: .....	५
पाठ्य संरचना .....	६
मोड्यूल १ : पेशागत परिचय .....	७
मोड्यूल २ : पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य .....	८
मोड्यूल ३ : आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्री र कार्यहरु .....	१६
सब-मोड्यूल ३.१ : आधारभूत औजार, उपकरण र मेशिनहरु .....	१६
सब-मोड्यूल ३.२ : आधारभूत कार्यहरु .....	१६
मोड्यूल ४ : हट उण्ड कोल्ड विभरेज (Hot & Cold Beverage) तयारी .....	३०
मोड्यूल ५ : ब्रेकफास्ट आइटम (Breakfast Items) तयारी .....	४३
मोड्यूल ६ : मेन कोर्ष (Main Course) तयारी .....	८१
मोड्यूल ७ : सलाद (Salads) तयारी .....	१०६
मोड्यूल ८ : स्न्याक्स (Snacks) तयारी .....	११४
मोड्यूल ९ : स्याण्डविच र बर्गर (Sandwich and Burger) तयारी .....	१२९
मोड्यूल १० : ब्रेड्स र स्पोज (Breads and Sponge) तयारी .....	१३६
मोड्यूल ११ : डिजर्ट (Dessert) तयारी .....	१४५
मोड्यूल १२ : उद्यमशीलता विकास .....	१५०
Infrastructures and Facilities .....	१५२
आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु .....	१५३

## परिचय :

यो **कमर्शियल कुक/बेकर (Commercial Cook/Baker)** पेशाको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम कुकिङ्ग/बेकिङ्ग पेशासंग सम्बन्धित छ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका ज्ञान र सीपलाई प्रदर्शन गर्न र सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरूलाई व्यावहारिक (व्यावहारिक) अभ्यास मार्फत सीप सिक्न प्रचुर अवसर प्रदान गर्दछ । प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्नका लागि औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपहरू समेत सिक्नेछन् ।

यस पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण लिएका प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान कक्षा कोठाको प्रशिक्षणबाट र प्रयोगात्मक सीप सम्बन्धित होटेल, रेष्टुरेण्ट तथा बेकरीहरूमा अभ्यास गरी प्राप्त गर्नेछन् । यी सीपहरूमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले होटेल, रेष्टुरेण्ट, रिसोर्ट तथा बेकरीहरूमा रोजगारी प्राप्त गर्ने पर्याप्त अवसर पाउने वा स्व-व्यवसाय गरी स्वरोजगार सिर्जना गर्न सक्नेछन् र गरिवी न्यूनीकरणमा टेवा पुचाई मुलुकको विकासमा योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सिकाइबाट प्रशिक्षार्थीहरू आफूसंग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई नवीनतम प्रविधि अनुसार सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष कामदारको रूपमा कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

## लक्ष्य:

यो पाठ्यक्रमको मुख्य लक्ष्य आधारभूत तहको कुक/बेकर तयार गर्नु रहेको छ ।

## उद्देश्यहरू :

यो पाठ्यक्रमको निम्नानुसार उद्देश्यहरू रहेका छन् :

- १ कुकिङ्ग/बेकिङ्गको लागि आवश्यक पर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको प्रयोग गर्न,
- २ Hot & Cold Beverage तयार गर्न,
- ३ Breakfast Items तयार गर्न,
- ४ Stock तयार गर्न,
- ५ Sauce तयार गर्न,
- ६ Soup तयार गर्न,
- ७ Gravy तयार गर्न,
- ८ Main Course तयार गर्न,
- ९ Desserts तयार गर्न,
- १० Sandwithes तयार गर्न,
- ११ Salad तयार गर्न,
- १२ Breads and Sweets तयार गर्न,
- १३ पेशासंग सम्बन्धीत सामान्य व्यावसायिक योजना तयार गर्न र
- १४ रोजगार र स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसंग आवद्ध गर्न ।

## पाठ्यक्रम विवरण :

यो पाठ्यक्रम **कमर्शियल कुक/बेकर (Commercial Cook/Baker)** ले सम्पादन गर्नु पर्ने कार्यमा आधारित छ । यस पाठ्यक्रममा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, आधाभूत तथा पूर्व तयारी कार्य, पेशागत औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको पहिचान तथा प्रयोग, आधारभूत कार्य तथा कटिङ्ग, Hot & Cold Beverage तयारी, Breakfast Items तयारी, Stock तयारी, Sauce तयारी, Soup तयारी, Gravy तयारी, Main Course तयारी, Desserts तयारी, Sandwithes तयारी, Salad तयारी, Breads and Sweets तयारी, पेशासंग सम्बन्धित सामान्य व्यावसायिक योजना तयारी र रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसंग आवद्ध गर्ने जस्ता मोड्यूलहरू समावेश गरिएको छ । साथै यसमा स्वरोजगारमा उत्प्रेरित गर्नको लागि उच्चमशीलता विकास जस्ता मोड्यूल पनि समावेश गरिएका छन् ।

### पाठ्यक्रमको विशेषता:

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

### तालीम अवधि:

- यो तालीम कार्यक्रम सैद्धान्तिक र व्यावहारिक समेत गरी ३९० घण्टाको हुनेछ ।

### लक्षित समूह:

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने व्यक्तिहरु
- यस पेशामा अभिरुचि राख्ने व्यक्तिहरु

### प्रशिक्षार्थी संख्या:

- एक समूहमा अधिकतम २० जना

### प्रशिक्षणको माध्यम:

- नेपाली वा अंग्रेजी र स्थानीय भाषा

### प्रशिक्षार्थी उपस्थिति:

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

### प्रवेश-मापदण्ड:

तलका आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरु यस तालीममा प्रवेश पाउनेछन्

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने
- १८ वर्ष पूरा भएको स्वस्थ नेपाली नागरीक
- यस पेशामा अभिरुचि राख्ने व्यक्तिहरु

### प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता:

- होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा डिप्लोमा उत्तीर्ण गरी कम्तीमा १ वर्षको कमर्शियल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको वा
- होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा टि एस.एल.सी उत्तीर्ण र २ वर्षको कमर्शियल कुकिङ्ग सम्बन्धि अनुभव भएको वा
- कमी तह १ को सीप परिक्षा उत्तीर्ण र कम्तीमा २ वर्षको अनुभव
- भाषागत संचार र प्रशिक्षण सीप भएको

### प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात:

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

### प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री:

प्रभावकारी प्रशिक्षण र प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरु (अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची)
- Non-Projected सामग्रीहरु (डिस्प्ले नमुनाहरु, फिल्म चार्ट, पोष्टर, बोर्ड, मार्कर)
- Project Mediaसामग्री (मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि)
- श्रव्यदृष्य सामग्री (टेप, फिल्म, स्लाइडटेप, भिडियो डिस्क आदि)
- कुकिङ्ग/बेकिङ्ग पेशामा आधारित प्रशिक्षण सामग्री (यस पेशामा आधारित तालीम र अन्तरक्रियात्मक भिडियो)

### प्रशिक्षण विधि र सिकाइ:

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

### प्रशिक्षार्थी-मूल्यांकन:

- प्रशिक्षार्थीहरूले प्राप्त सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नु पर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नु पर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सफल हुन प्रत्येक मोड्यूलका व्यावहारिक र सैद्धान्तिक दुबै मूल्यांकनमा छुट्टाछुट्टै कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नु पर्नेछ ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा एक वटा आन्तरिक मूल्यांकन र एउटा परीक्षा (सम्बन्धित संस्थाले नै) लिनु पर्नेछ ।
- प्रवेश परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै संचालन गर्नु पर्नेछ ।

### प्रमाण-पत्र:

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले **कमर्शियल कुक/बेकर (Commercial Cook/Baker)** को प्रमाण-पत्र प्रदान गर्नेछ ।

### सीप परीक्षणको व्यवस्था:

यो तालीमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको **कमर्शियल कुक/बेकर (Commercial Cook/Baker)** तह १ को सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

### श्रेणी विभाजन प्रणाली:

- विशिष्ट श्रेणी- ८० प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने
- प्रथम श्रेणी - ७५ प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने
- द्वितीय श्रेणी - ६५ प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने
- तृतीय श्रेणी - ६० प्रतिशत वा माथि अंक ल्याई उत्तीर्ण गर्ने ।

### प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:

- १ तालीम पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गर्ने ।
- २ सैद्धान्तिक प्रशिक्षण र सीप सिकाइको लागि पाठयोजना बनाउने ।
- ३ सीपमा आधारित सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने, गराउने ।
- ४ सिकारु स्पष्ट नभइन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सीप सम्पादन प्रदर्शन गर्ने, गराउने ।
- ५ सिकारुलाई सीप सम्पादन गर्नुपूर्व वैयक्तिक सुरक्षा उपकरण प्रयोग र औजार उपकरण सुरक्षा प्रत्याभूति सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- ६ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप सम्पादन गर्न निर्देशित अभ्यास गर्न लगाउने ।
- ७ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप न्यून गलति देखिने गरी सम्पादन गर्न अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- ८ सिकारुलाई सम्बन्धित सीप गलति नगरीकन सम्पादन गर्ने अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- ९ सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट जटिल सीपहरू सम्पादन गरेको सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- १० सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको वस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने ।

### अनुगमन-सुझाव:

यस कार्यक्रमको सफलताको मूल्याङ्कन र भविष्यमा यो पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न आवश्यक पृष्ठपोषण संकलनको लागि यो पाठ्यक्रमले निम्नानुसारको सुझाव सिफारिस गर्दछ :

- पहिलो अनुगमन - तालीम कार्यक्रम समाप्त भएको ६ महिना पछि ।
- दोश्रो अनुगमन - पहिलो अनुगमन समाप्त भएको ६ महिना पछि ।
- अनुगमनचक्र - दोश्रो-अनुगमन समाप्त भएको १ वर्ष पछि, प्रत्येक वर्ष, ५ वर्षसम्म ।

**पाठ्य संरचना**  
**कमर्शियल कुक/बेकर**  
**(Commercial Cook/Baker)**

क.सं.	मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टामा)		
			सैद्धान्तिक	ब्यावहारिक	जम्मा
१	पेशागत परिचय	सै	१५	०	१५
२	पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य	सै + ब्या	४	१२	१६
३	आधारभूत औजार, उपकरण र कार्यहरु	सै + ब्या	०	०	०
३.१	आधारभूत औजार, उपकरण र मेशीनहरु	सै + ब्या	५	१०	१५
३.२	आधारभूत कार्यहरु	सै + ब्या	७	२०	२७
४	Hot & Cold Beverage तयारी	सै + ब्या	६	१४	२०
५	Breakfast Items तयारी	सै + ब्या	१८	७०	८८
६	Main Course तयारी	सै + ब्या	१०	५५	६५
७	Salad तयारी	सै + ब्या	२	१०	१२
८	Snacks तयारी	सै + ब्या	५	३५	४०
९	Sand witch and Burger तयारी	सै + ब्या	२	१३	१५
१०	Breads and Sponge तयारी	सै + ब्या	५	२२	२७
११	Desserts तयारी	सै + ब्या	२	८	१०
१२	उच्चमशीलता विकास	सै + ब्या	१८	२२	४०
	जम्मा				३९०

सै = सैद्धान्तिक/ब्या = ब्यावहारिक

## मोड्यूल १ : पेशागत परिचय

समय : १५ घण्टा (सै) = १५ घण्टा

**पाठ्य विवरण:** यस मोड्युलमा कुक/बेकर पेशाको अवधारणा सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान समावेश गरिएको छ ।

**उद्देश्य:**

कुक/बेकर पेशासंग परिचित हुन ।

**विषयवस्तु :**

- कुकिङ्गको परिभाषा, प्रकार, इतिहास
- कुक/बेकर पेशाको महत्व,
- भान्छा (किचेन) को सरसफाई गर्ने तरिका
- किचेन लेआउट र डिजाइनिङ्ग
- हाइजिन एण्ड स्यानिटेसनको परिभाषा, महत्व, प्रकारहरु
- कुलिनरी शब्द शब्दावलीहरुको जानकारी
- किचेन ओपनिङ्ग एण्ड क्लोजिङ्ग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु
- किचन अर्गानाइजेशनको जानकारी
- कुकिङ्ग/बेकिङ्गको लागि आवश्यक पर्ने औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको पहिचान र प्रयोग,
- नेपालमा प्रचलित होटेल र रेष्टुरेण्टहरुको जानकारी
- Breakfast Items तयारी
- Hot & Cold Beverage तयारी
- Main Course तयारी
- Desserts को तयारी
- Snacks तयारी
- Sandwitch and Burger तयारी
- Salad तयारी
- Desert तयारी
- Salad तयारी
- Breads & Sweets तयारी

## मोड्यूल २ : पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य

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

**पाठ्य विवरण :** यस मोड्यूलमा कर्मशियल कुक/बेकर पेशामा आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य र सुरक्षासंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

**उद्देश्य:**

- पेशासंग सम्बन्धित स्वास्थ्य र सुरक्षाका उपाय अपनाउन ।

**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)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४ PPE जस्तै Oven Glass, Apron, Hairnet, Plastic gloves, Chef shoes लगाउने ।</li> <li>५ असुरक्षाका कारकहरू जस्तै: कडा, लामो बाहुला, कस्सिएको कमिज, प्याण्ट, लामो कपाल हुन नहुने ।</li> <li>६ Loose वा धेरै Tight ढंगबाट काम नगर्ने ।</li> <li>७ प्रयोग गरिएका उपकरणहरू सफा गर्ने ।</li> <li>८ सामग्रीहरू निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> Personal Protective Equipments (PPE), कक्षाकोठा/किचेन</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण प्रयोग गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Safety का उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अपनाएको ।</li> <li>● कार्य सम्पादन 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> </ul>

आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials) :  
Gloves, Chef Hat, Aprone, Chef Shoes

सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions)

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

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ३ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</li> <li>४. प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) को प्रयोगमा ल्याउने ।</li> <li>५. सामान्य चोटपटकको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> <li>६. सामान्य घाउ र काटेको प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> <li>७. सामान्य घाउ र काटेकोमा मलहम पट्टी लगाउने ।</li> <li>८. सामान्य फ्र्याक्चर (Fracture) को प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> <li>९. रक्तश्राव (Bleeding) रोकन प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> <li>१०. करेन्ट लागेकोलाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।</li> <li>११. कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरेका उपकरण सफा गर्ने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरेका सामग्रीहरू यथास्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) सहितको किचेन, प्राथमिक उपचार म्यानुअल ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चोट र समस्या अनुसारको First Aid गर्न सक्षम भएको ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>प्राथमिक उपचार :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वीचमा</li> <li>● महत्व ।</li> </ul> <p><b>प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वीचमा</li> <li>● उक्त बाकसमा रहने सामान्य औषधी र सामग्रीहरू</li> <li>● प्राथमिक उपचार गर्ने विधि: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ चोटपटक</li> <li>○ घाउ र काटेको</li> <li>○ रगत बगेको</li> <li>○ करेन्ट लागेको</li> <li>○ कृत्रिम श्वास प्रश्वास</li> </ul> </li> </ul>

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

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, प्राथमिक उपचार बाकस, प्राथमिक उपचार म्यानुअल, Dettol, cotton, hand plast, scissors, pain killer, ceramal, bandage, tape, sanitizer, antiseptic cream

### सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions) :

- म्यानुअल अनुसार विभिन्न प्राथमिक उपचारहरू गर्ने ।
- औषधिहरू जथाभावी प्रयोग नगर्ने ।
- First Aid Kit प्रयोगमा ध्यान दिने ।
- औषधिको Date लाई विपेश ध्यान दिनु पर्ने ।
- सरुवा रोग सम्बन्धि सावधानी अपनाउनु पर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	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 सरसफाइ कायम राख्ने ।</p> <p>४ औजारहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने ।</p> <p>५ औजार उपकरणहरू भए नभएको यकिन गर्ने ।</p> <p>६ धारिलो औजारहरूको धार ठीक भए नभएको चेक गर्ने ।</p> <p>७ औजार/उपकरणहरू निर्धारित स्थानमा राख्ने ।</p> <p>१० प्रयोग गरेका उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११ प्रयोग गरेका सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> कुक/वेकर व्यवसायमा प्रयोग हुने औजार उपकरण र सामग्रीहरूको भण्डारण कोठा ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दिएको औजारहरू र उपकरणहरू जांची दुरुस्त बनाई सुनिश्चित गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>औजार उपकरण सम्बन्धी कार्य :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरणहरूको संभार ।</li> <li>● औजार उपकरणहरूको सुरक्षा ।</li> </ul>

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

फलफूल नर्सरी व्यवसायको औजार उपकरणहरू

**सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions) :**

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

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	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 नन स्लीपरी (Non slippery) भएको सुचिश्चित गर्ने । ५ कार्यस्थलमा औजारहरू व्यवस्थित ढंगले राख्ने । ६ औजार र अन्य सामग्रीहरू हटाउने र सफा गर्ने । ७ औजार/उपकरणहरूलाई यथास्थानमा राख्ने । ८ प्रयोग गरेका उपकरण सफा गर्ने । ९ प्रयोग गरेका सामग्रीहरू निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><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>प्रयोग गरेका औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको भण्डारण</li> </ul>

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

सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions) :

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

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

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

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 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. प्रयोग गरेका उपकरणहरू सफा गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरेका सामग्रीहरू निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, सेफ्टी उपकरणहरू र संचालन गर्ने म्यानुअल ।</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> आगलागीबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आगलागीबाट हुने खतराबाट बच्न सुनिश्चित गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्य सम्पादन 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> </ul>

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

फायर सेफ्टी उपकरणहरू, फायर सेफ्टी संचालन गर्ने म्यानुअल

**सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions) :**

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

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ६ : सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु अध्ययन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४ सुरक्षा सम्बन्धी पोष्टर, पम्पलेटहरु कार्यस्थलको राखिने स्थानमा टाँस्ने । ५ सुरक्षा सम्बन्धी संकेतहरु कार्यस्थलमा स्पष्ट देखिने गरी राख्ने । ६ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु संकलन गरी अध्ययन गर्ने । ७ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु सहपाठीसंग छलफल गरी स्मरण गर्ने । ८ प्रयोग गरेका उपकरण सफा गर्ने । ९ प्रयोग गरेका सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, सुरक्षा सम्बन्धी संकेत र सूचनाहरु</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु अध्ययन गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु अध्ययन गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीका उपायहरु अपनाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरक्षा संकेतको पहिचान</li> <li>● सुरक्षा सूचनाहरुको अध्ययन</li> </ul>

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

सुरक्षा सम्बन्धी संकेत, सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु

**सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions) :**

- व्यक्तिगत सरसफाइलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु र संकेतहरुमा ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थलमा नचिप्लिने व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>५ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment) प्रयोग गर्ने ।</p> <p>६ अग्लो स्थानमा रहेर काम गर्दा आवश्यक ठाउँ कायम राख्ने ।</p> <p>७ प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) को व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>८ औजारहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने ।</p> <p>९ औजार उपकरणहरूलाई बलियोसंग जडान भए नभएको जांच गर्ने ।</p> <p>१० औजारको नापो पनि दुरुस्त हुनु पर्ने भएमा नापी जांच गर्ने ।</p> <p>११ औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सही ठाउँमा राखेर सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>१२ प्रयोग गरेका उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३ प्रयोग गरेका सामग्रीहरू निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४ कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment) र प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit)</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● लडेर घट्ने दुर्घटना न्यूनीकरण गरेको ।</li> <li>● सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू अपनाईएको ।</li> <li>● कार्य सम्पादन 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> </ul>

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

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, प्राथमिक उपचार बाकस ।

**सुरक्षा र सावधानी (Safety Precautions) :**

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

**मोड्यूल ३ : आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्री र कार्यहरु**  
**सब-मोड्यूल ३.१ : आधारभूत औजार उपकरण र मेशीनहरु**

<b>समय : ५ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा</b>
<b>पाठ्य विवरण :</b> यस मोड्युलमा कुक/बेकर पेशामा प्रयोग हुने आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको पहिचान र प्रयोगसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।
<b>उद्देश्य :</b> आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको पहिचान र प्रयोग गर्न ।
<b>विषय वस्तु :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रयोगमा आउने आधारभूत औजार, उपकरण र सामग्रीहरुको पहिचान र प्रयोग ।</li> </ul>

**औजार, उपकरण र सामग्रीहरु**

क्र.नं	विवरण	क्र.नं	विवरण
१	Bucket	२५	Kitchen rack
२	Basket	२६	Ladder
३	Bata	२७	Micro oven
४	Broom	२८	Mops
५	Butcher Knife	२९	Oven gas/electric
६	Chef Knife	३०	Peelar
७	Chopper	३१	Quarter plate
८	Chopping Board	३२	Sink
९	Cold dish plate	३३	Spider
१०	Cooker/rice/pressure	३४	Spatula wooden
११	Cooking pot	३५	Sauce boat
१२	Cylinder	३६	Saucers
१३	Dust bin	३७	Sauce pan
१४	Freeze/D freeze	३८	Stock pot
१५	Fry pan	३९	Service spoon
१६	Full plate	४०	Serving plate
१७	Glass	४१	Soup bowl
१८	Grinder/Mixer	४२	Soup container
१९	Half plate	४३	Spices bowl
२०	Hot case	४४	Stove/gas/kerosene
२१	Handi	४५	Tawa
२२	Kitchen knife set	४६	Tandoor gas/coal
२३	Kadai/Wok	४७	WashBasin
२४	Kitchen duster	४८	Working table



## सब-मोड्यूल ३.२ : आधारभूत कार्यहरु

समय : ७ घण्टा (सै) + २० घण्टा (ब्या) = २७ घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्युलमा कुक/बेकर पेशामा गर्नु पर्ने आवश्यक आधारभूत कार्य सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य :

१. व्यक्तिगत सरसफाई (Personal Hygiene) गर्ने ।
२. भान्साको सरसफाई (Kitchen Hygiene) गर्ने ।
३. औजार उपकरणहरुको (Cleaning of Tools and Equipment) सरसफाई गर्ने ।
४. फोहर मैला व्यवस्थापन गर्ने ।
५. औजारमा धार लगाउने (Sharpening of equipment) ।
६. कच्चा खाद्य पदार्थहरुको अनुमान गर्ने
७. विभिन्न कटिङ्गहरु गर्ने ।

### कार्यहरु :

१. व्यक्तिगत सरसफाई (Personal Hygiene) गर्ने ।
२. भान्साको सरसफाई (Kitchen Hygiene) गर्ने ।
३. औजार उपकरणहरुको (Cleaning of Tools and Equipment) सरसफाई गर्ने ।
४. फोहर मैला व्यवस्थापन गर्ने ।
५. औजारमा धार लगाउने (Sharpening of equipment) ।
६. कच्चा खाद्य पदार्थहरुको अनुमान गर्ने ।
७. विभिन्न कटिङ्गहरु गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण**  
**(आधारभूत कार्यहरु)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १: व्यक्तिगत सरसफाई (Personal Hygiene) कायम गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. रेष्टरूम गएपछि साबुन पानीले हात धुने ।</li> <li>४. खाना चालाउनु अघि र चलाई सकेपछि साबुन पानीले हात धुने ।</li> <li>५. कम्तिमा हप्ताको ३ पटक नुहाउने ।</li> <li>६. किचेनमा क्याप लगाएर काम गर्ने ।</li> <li>७. हप्ताको १ पटक नङ्ग काट्ने ।</li> <li>८. लोग्ने मानिसले केश छोटोहुने गरी आरामदायी स्टाइलमा काट्ने ।</li> <li>९. कुक/बेकर पेशामा लगाउनु पर्ने युनिफर्म लगाएर काम गर्ने ।</li> <li>१०. खाना पकाउने र भण्डारण गर्ने ठाउँमा नथुक्ने ।</li> <li>११. खाना पकाउने ठाउँमा चुरोट खैनी नखाने ।</li> <li>१२. खाना टेस्ट गर्दा सानो चम्चा प्रयोग गर्ने ।</li> <li>१३. किचेनमा कामगर्दा अनिवार्य किनेन शु लगाउने ।</li> <li>१४. हातमा चोट पटक लागेमा ट्यान्ड प्लास्ट लगाउने</li> <li>१५. किचेनमा काम शुरु गर्नु भन्दा पहिले साबुन पानीले हात धुने ।</li> <li>१६. महिलाहरूले केश बाँधेर वा ढाकेर कार्य गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> व्यक्तिगत सरसफाई (Personal Hygiene) कायम गर्ने ।</p> <p><b>मानक(Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यक्तित्व सफा, चिटिक्क/स्मार्ट देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>व्यक्तिगत सरसफाई</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● हात धुने तरिका</li> <li>● व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने तरिका</li> <li>● व्यक्तिगत सरसफाई गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>

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

साबुन, तौलिया, टिस्यू पेपर, सफा पानी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- खानामा रौं, पसिना र अन्य ब्याक्टेरीया र भाइरसबाट मुक्त बनाउने ।
- शरीरलाई चुस्त दुरुस्त र फुर्तिलो बनाउने करामा ध्यान दिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २ : भान्छाको सरसफाई (Kitchen Hygiene) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चपीङ्ग बोर्ड प्रयोग गरेपछि धुने, सुख्खा गर्ने र ठाडो गरी राख्ने ।</li> <li>४. पकाउने भाडाहरू प्रयोग गरेपछि धोएर सुख्खा राख्ने ।</li> <li>५. हरेक दिन चुल्हो सफा गर्ने ।</li> <li>६. खाना बनाउदा प्रयोग गर्ने टेबल, ट्रली धोएर सफा पार्ने ।</li> <li>७. फोहर हाल्ने ढकन सहितको विनमा प्लाष्टिकको भोला राख्ने र त्यस माथी फोहर फाल्ने ।</li> <li>८. किचेन युनिफर्म लगाएर काम गर्ने ।</li> <li>९. चक्कुहरू धोएर सुख्खा पारेर राख्ने ।</li> <li>१०. हप्ताको १ पटक फ्रिज सफा पानीले धोएर, सुख्खा बनाउने ।</li> <li>११. डिप फ्रायर, ग्रीडल प्लेट हप्ताको १ पटक सफा गर्ने ।</li> <li>१२. फोहर फाल्ने वीन दैनिक सफा गर्ने ।</li> <li>१३. किचेनको भूईँ सिलिङ्ग, भ्याल, पर्खाल र नाली सफा गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भान्छाको सरसफाई (Kitchen Hygiene) गर्ने ।</p> <p><b>मानक(Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा सुगन्ध भएको भान्छा</li> <li>● किचेनमा कहिकतै माकुराको जाल एवं अन्य फोहोर नदेखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>भान्छाको सरसफाई</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● भान्छाका विभिन्न स्थानहरू (भुईँ, सिलिङ्ग, टायल, पार्केट, भित्ता आदि) सफा गर्ने तरिका</li> <li>● भान्छाको सरसफाई गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>

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

सर्फ, वायर ब्रस, स्पन्ज, डस्टर, पानी, वाइपर, इस्कूइजर

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु फोहर हातबाट नछुने ।
- धारिलो औजार प्रयोग गर्दा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : औजार उपकरणहरू (Tools and Equipment) सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. कुनै पनि औजारहरू र उपकरणहरू सफा गर्दा पहिले सर्फ पानीले माभने वा धुने ।</li> <li>४. त्यसपछि उमालेको सफा पानीमा डुवाउने ।</li> <li>५. फेरी अर्को सफा पानीले पखाल्ने ।</li> <li>६. त्यसपछि सफा कपडाले पुछ्ने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार उपकरणहरू व्याकमा खात मिलाएर राख्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> औजार उपकरणहरू (Tools and Equipment) सरसफाई गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार र उपकरणहरू सफा, टिलिक्क टल्केको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>औजार, उपकरणको सरसफाई</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● प्रयोग गरिएका सरसामान सफा गर्ने तरिका</li> <li>■ प्रयोग गरिएका सरसामान सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू</li> </ul>

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

सर्फ, स्पन्ज, वायर स्पन्ज, पानी, डस्टर

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु फोहर हातबाट नछुने ।
- धारिलो औजार प्रयोग गर्दा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : फोहर मैला व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. तरकारीहरू केलाउदा, छिल्दा बोक्राहरू टेवल माथि पर्ने गरी गर्ने र पोलिथिन व्यागमा हाली पोको पारी वीनमा राख्ने ।</li> <li>४. पाकेट, बोटल र क्यानहरू छुट्टै वीनमा राख्ने ।</li> <li>५. फोहरहरूलाई ठुलो भाडोमा जम्मा गरी हरेक दिन निर्धारित स्थानमा जम्मा गर्ने ।</li> <li>६. फोहर फाल्ने भाडा खाली हुने वित्तिकै धोएर घोप्ट्यार सुकाउने ।</li> <li>७. कुहिने र नकुहिने खाद्य र त्यसका प्याकेट छुट्टाछुट्टै वीनमा राख्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार उपकरणहरू सफा गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फोहर मैला व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p><b>मापदण्ड (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भान्छा हेर्दा फोहर मैला रहित सफा देखिएको ।</li> <li>● गन्ध मुक्त भएको ।</li> <li>● भान्छाको फोहोरहरू कुहने र नकुहिने छुट्टाछुट्टै वीनमा जम्मा गरिएको ।</li> <li>● फोहोरहरू निर्धारित स्थानमा व्यवस्थापन गरिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>फोहर मैला व्यवस्थापन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● तरिका</li> <li>● फोहर मैला व्यवस्थापन गर्ने विधि</li> <li>● फोहर मैला व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>

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

फोहर फाल्ने भाडा, पोलिथिन व्याग ।

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- बातावरण सरसफाईलाई ध्यानमा राखी उपयुक्त स्थानमा फोहर मैलाको व्यवस्थापन मिलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु फोहर हातबाट नछुने ।
- धारिलो औजार प्रयोग गर्दा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : औजारमा धार लगाउने (Sharpening of equipment) ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. धार लगाउंदा प्रयोग गरीने सर्पनर, धार लगाउनु पर्ने चक्कुहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>४. परम्परागत तरिकाबाट धार लगाउने भए थोरै पानी हाल्दै ढुङ्गामा आजारहरूको धार घोट्दै जाने ।</li> <li>५. बुचर स्टील चक्कु भए त्यसलाई दायां हातले समाउने र सर्पनरमा करिब ४५ डिग्रीको एङ्गल मिलाई घोट्दै जाने ।</li> <li>६. धारिलो भए नभएको हेर्दै छाम्दै चेक गर्ने ।</li> <li>७. चक्कु धारिलो भए चक्कु र सर्पनर वा ढुङ्गालाई धोई पखाली सफा गरी निश्चित ठाँउमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> औजारमा धार लगाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजारहरूको प्रकार अनुसार फरक फरक तरिकाले धार लगाएको ।</li> <li>● औजारहरू धारिलो र सफा भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</li> </ul>	<p><b>औजारमा धार लगाउने</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● धार लगाउने तरिकाहरू</li> <li>● औजारमा धार लगाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू</li> <li>● औजारहरूमा धार लगाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>

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

सर्पनर, धार लगाउने ढुङ्गा, धार लगाउनु पर्ने औजारहरू

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु फोहर हातबाट नछुने ।
- धारिलो औजार प्रयोग गर्दा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।
- औजारहरूमा धार लगाउंदा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ६ : कच्चा खाद्य पदार्थहरूको अनुमान गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. वेकिङ्ग आइटमहरूको जानकारी लिने र लिष्ट तयारी गर्ने ।</li> <li>४. सुख्खा सामग्रीहरू रेसिपी अनुसारको नापतौल गरी छुट्टा-छुट्टै भाडामा राख्ने ।</li> <li>५. तरल पदार्थहरू मेजरीङ्ग स्केल द्वारा नापी उचित ठाउँमा राख्ने ।</li> <li>६. इष्ट तौल गरी इष्टलाई Inpover गर्न आवश्यक पानी, दूध र चिनी तयार गर्ने ।</li> <li>७. आवश्यक फलफुल र ड्राइ फ्रुट संकलनगर्ने ।</li> <li>८. मेटेरियल लिष्ट (Checklist) अनुसारको रुजु गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, भण्डार कोठा, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कच्चा खाद्य पदार्थहरूको अनुमान गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आइटम अनुसारका सामग्रीहरू तयारी गरेको ।</li> <li>● बनाउने आइटम अनुसारको नापतौल गरिएको ।</li> <li>● रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरू इष्टिमेट गरिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>कच्चा पदार्थहरू अन्दाज</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● रेसिपीको जानकारी</li> <li>● मात्रा (Portion) मिलाउने तरिका</li> <li>● नापतौलको जानकारी</li> <li>● मेजरमेण्ट (नापतौल) इकाइको जानकारी</li> <li>● कच्चा खाद्यपदार्थहरू अनुमान गर्ने तरिका</li> <li>● कच्चा खाद्यपदार्थहरू अनुमान गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul>

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

केक मोल्ड, ब्रेड मोल्ड, पाइ मोल्ड, चक्कुहरू, चपीङ्गबोर्ड, Wire व्हिस्क, नापतौल गर्ने साधन, वर्किङ्ग टेबल, स्टोर, फ्रिज र विभिन्न साइजका बौलहरू, पिठो छान्ने जाली, आवश्यक मेशिन र औजारहरू, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु फोहर हातबाट नछुने ।
- धारिलो औजार प्रयोग गर्दा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।
- औजारहरूमा धार लगाउँदा घाउ चोटपटक हुनबाट जोगिने ।
- रेसिपी अनुसारको अनुमान गर्ने तौल तरिका ।



## विभिन्न कटिङ्गहरु

क्र. सं.	क्रियाकलापका चरणहरु	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
१.	Julienne Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरु</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Julienne Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> 1 cm.-2 2inches लामो हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Julienne Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरु र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरु (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरु</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
२.	Wedge Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरु</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Wedge Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> मुख्यतया गोलो भेजीटेबल र कागतीलाई सफा गरेपछि आधा काट्ने र आधालाई अर्को आधा हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wedge Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरु र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरु (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरु</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
३.	Slice Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरु</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Slice Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> Root vegetable वा अन्यलाई पातलो हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Slice Cuttingको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरु र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरु (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरु</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी

क. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
४.	Dice Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Dice Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> भेजीटेबललाई आधा से.मी Dice हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dice Cuttingको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
५.	Jardinie'rre Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Jardinie'rre Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> 2x2x15 mm हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jardinie'rre Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
६.	Brunoise Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Brunoise Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> 1 mm Dice हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Brunoise Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
७.	Mecedoine Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Mecedoine Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> 5 mm Dice हुने गरी काटिएको</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mecedoine Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी

क. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
८.	Barrel Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Barrel Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> मादल आकारको हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Barrel Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
९.	Shredded Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Shredded Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> लेटुस वा बन्दा लाई मसिनो लामो हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Shredded Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
१०.	Diamond Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Diamond Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> हिरा आकार हुने गरी काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diamond Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
११.	Finely Chop Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामाग्री, काट्नु पर्ने सामाग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Finely Chop Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> कुनै पनि भेजीटेबललाई मसिनो गरी काटिएको जस्तै : चप अनियन, चप गार्लिक ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चप (Chop) कटिङ्गको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी

क. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
१२.	Mire-poix Cutting गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> Mire-poix Cutting गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> Root Vegetable को छाँटकाँटलाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mire-poix Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग</li> <li>● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग</li> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
१३.	क्यूब कटिंग (Cube) गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> क्यूब कटिंग (Cube) गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> गाजर वा अरु Root भेजीटेबललाई धोएर छिलेर १ इन्चको गोठी काटेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी
१४	डाईगनोल (Diagnol) गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> छड्के गोलो काट्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> भेजिटेबल वा अन्य सामग्रीहरू छड्के गोलो काटेको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू</li> </ul>	१५ मी	३० मी	४५ मी

क. सं.	क्रियाकलापका चरणहरू	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय घण्टामा		
				सै	ब्या	जम्मा
१५	डायमण्ड कटिंग (Diamond) गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> डायमण्ड कटिंग गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> भेजिटेबल वा अन्य सामग्रीहरूको छड्के गोलो काटेको ।</p>	● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू	१५ मी	३० मी	४५ मी
१६.	सेग्मेण्टेड (Segmented Cutting) गर्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition) :</b> कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड र अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task) :</b> सेग्मेण्टेड (Segmented Cutting) गर्ने ।</p> <p><b>मापन (Standard) :</b> सुन्तला वा अन्य Citrus Fruit को बाहिरी बोक्रा र भित्री सेतो भागलाई काटेपछि, भित्रको Citrus भागलाई सेग्मेण्टेड (Segmented) कटिङ्ग गरेको ।</p>		१५ मी	३० मी	४५ मी
		<b>जम्मा</b>		४	६	१२

## मोड्यूल ४ : Hot & Cold Beverage तयारी

समय : ६ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्यूलमा Hot & cold Beverage तयारी सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य :

१. कालो फिका चिया (Black Tea) तयार गर्ने ।
२. हट लेमन (Hot lemon) तयार गर्ने ।
३. दूध चिया (Milk Tea) तयार गर्ने ।
४. मसला दूध चिया (Masala Milk Tea) तयार गर्ने ।
५. कालो कफी (Black Coffee) तयार गर्ने ।
६. दूध कफी (Milk Coffee) तयार गर्ने ।
७. बनना मिल्क सेक (Banana Milk Shake) तयार गर्ने ।
८. म्याङ्गो मिल्क सेक (Mango Milk Shake) तयार गर्ने ।
९. स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी (Sweet, Salty and Fruit Lassi) तयार गर्ने ।
१०. मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस (Seasonal Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।
११. हट चकलेलेट (Hot Chocolate) तयार गर्ने ।

### कार्यहरु :

१. कालो फिका चिया (Black Tea) तयार गर्ने ।
२. हट लेमन (Hot lemon) तयार गर्ने ।
३. दूध चिया (Milk Tea) तयार गर्ने ।
४. मसला दूध चिया (Masala Milk Tea) तयार गर्ने ।
५. कालो कफी (Black Coffee) तयार गर्ने ।
६. दूध कफी (Milk Coffee) तयार गर्ने ।
७. बनना मिल्क सेक (Banana Milk Shake) तयार गर्ने ।
८. म्याङ्गो मिल्क सेक (Mango Milk Shake) तयार गर्ने ।
९. स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी (Sweet, Salty and Fruit Lassi) तयार गर्ने ।
१०. मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस (Seasonal Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।
११. हट चकलेलेट (Hot Chocolate) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण**  
**(Hot & Cold Beverage तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : कालो फिका चिया (Black Tea) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफा पानी कपले नापेर सफा भाडामा राख्ने ।</li> <li>४. उक्त पानी राखेको भाँडो ग्यास चुलो वा हिटरमा राखेर उमाल्ने ।</li> <li>५. पानी उम्लिन थालेपछि आगोको आँच घटाएर पानीको परिमाण अनुसार चियापत्ति हाल्ने र एकछिन छोपेर उमाल्ने ।</li> <li>६. आवश्यक भए पानीको परिमाण अनुसार चिनी हाल्ने र एकछिन उमाल्ने ।</li> <li>७. उम्लेको पानीमा चियाको रङ्ग निकलेर मिसिएपछि उमाल्न बन्द गर्ने ।</li> <li>८. उक्त भाँडोबाट कप वा गिलासमा तयारी चिया हाल्ने ।</li> <li>९. अथवा उमालेको पानी राखेको कपमा टी व्याग राख्ने ।</li> <li>१०. अथवा चिया कप माथी चिया छान्नी राखी पाउडर छान्नीमा राखेर माथिबाट उम्लिएको पानी हाल्ने ।</li> <li>११. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कालो फिका चिया बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सफा कप वा ग्लासमा राख्दा वास्नादार कालो रङ्गको चिया देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● कालो चिया</li> </ul> <p><b>बीचमा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● बनाउने तरिका</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चुल्हो बाल्ने तरिका</li> <li>● कालो फिका चिया बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिनी</li> <li>● चियापत्ति वा टि व्याग</li> </ul>

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

चिया वा टि व्याग, चम्चा, कप वा गिलास, ग्यास चुल्हो वा हिटर, चिनी, केतली, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २ : हट लेमन (Hot lemon) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. सफा पानी कपले नापेर सफा भाडामा राख्ने । ४. उक्त पानीराखेको भाँडो ग्यास चुलो वा हिटरमा राखेर उमाल्ने । ५. उम्लेको पानी गिलास वा कपमा राख्ने । ६. एउटा कागती लिने र एज आकारमा काट्ने । ७. उक्त काटेको कागतीलाई छनौटोले निचोर्दै छानेर तातोपानी भएको गिलास वा कपमा हाल्ने । ८. चिनी र कालो नून घोलिने गरी चम्चाले चलाउने । ९. आवश्यक भए पानीको परिमाण अनुसार चिनी र कालो नून हाल्ने । <i>(उम्लेको पानी संग मह र कागती को रस राखेर घोलेर पनि दिन सकिन्छ ।)</i> १०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । ११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> हट लेमन तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तयार गरेको हट लेमन तातो भएको ।</li> <li>● कागतीको स्वाद आएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>हट लेमन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाइदा</li> <li>● कागतीको गुणस्तर</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b></p> <p>पानी कागती चिनी कालो नून</p>

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

चम्चा, कप वा गिलास, ग्यास चुल्हो वा हिटर, चिनी, केतली, कागती, चक्कु, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : दूध चिया (Milk Tea) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. दूध १०० मि.लि.मा पानी ३० मि.लि.हाल्ने ।</li> <li>४. उक्त पानी र दूध राखेको भाँडोमा पानी र दूधको परिमाण अनुसार चिया पत्ति र चिनी हालेर ग्यास चुलो वा हिटरमा राखेर उमाल्ने ।</li> <li>५. करिब ८ देखि १० मि उमालेपछि आगो बन्द गर्ने ।</li> <li>६. चिया छान्नी प्रयोग गरी उक्त भाँडोबाट उमालेको मिश्रण कप वा गिलासमा हाल्ने ।</li> <li>७. अथवा उमालेको चिनी, पानी र दूध कपमा हाली टी व्याग राखेर चलाउने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> दूध चिया बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तयार भएको चियामा चियाको उचित रंग र स्वाद भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>दूध चिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> <li>● दूध चिया बनाउने तरिका</li> <li>● दूध चिया बनाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b> दूध चिनी चियापत्ति वा टि व्याग</p>

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

चिया वा टि व्याग, चम्चा, कप वा गिलास, ग्यास चुल्हो वा हिटर, चिनी, केतली, दूध, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : मसला दूध चिया (Masala Milk Tea) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. दूध १०० मि.लि.मा पानी ३० मि.लि.हाल्ने ।</li> <li>४. उक्त पानी र दूध राखेको भाँडोमा पानी र दूधको परिमाण अनुसार चिया पत्ति, चिनी र मसला (तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल, अदुवा) हालेर ग्यास चुलो वा हिटरमा राखेर उमाल्ने ।</li> <li>५. करिब ८ देखि १० मिनेट उमाले पछि आगो बन्द गर्ने ।</li> <li>६. चिया छान्नी प्रयोग गरी उक्त भाँडोबाट उमालेको मिश्रण कप वा गिलासमा हाल्ने ।</li> <li>७. अथवा उमालेको चिनी, पानी, दूध र मसला (तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल, अदुवा) कपमा हाली टी व्याग राखेर चलाउने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मसला दूध चिया बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चियाको रङ्ग मसला मिसाएको जस्तो देखिएको ।</li> <li>● चियामा मसलाको वास्ना आएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मसला चिया</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मसला चिया बनाउने विधि</li> <li>● मसला चिया बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● चुल्हो बाल्ने तरिका</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b> दूध-१ कप चिनी-१ चिया चम्चा तेज पात-१ पत्ता ल्वाड, सुकुमेल, अदुवा-५ ग्राम चियापत्ति वा टि व्याग</p>

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

सस प्यान, स्ट्रेनर (चिया छान्ने), चिया, चम्चा, कप, डादु, चुल्हो, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५. कालो कफी (Black Coffee) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आवश्यकता अनुसार नापेर सफा पानी भाँडोमा हालेर उमाल्ने ।</li> <li>४. सोही मात्रामा कफी र चिनी गिलास वा कपमा हालेर फिट्ने ।</li> <li>५. उम्लिएको पानी हाल्ने र चलाउने ।</li> <li>६. अथवा उमालेको पानीमा कफी र चिनी फिट्ने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कालो कफी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कफी वास्नादार र ठीक मात्रामा चिनी र कफी भएको ।</li> <li>● कफीको रङ्ग कालो देखिएको ।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>कालो कफी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <p>● कालो कफी बनाउने विधि</p> <p>● कालो कफी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p>● चुल्हो बाल्ने तरिका</p> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b> पानी कफी चिनी</p>

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

सस प्यान, कफी, चम्चा, कप, चुल्हो, स्ट्रेनर (चिया छान्ने), चम्चा, कप, काम गर्ने टेबुल, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ६ : दूध कफी (Milk Coffee) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफा पानीमा आवश्यकता अनुसार दूध र चिनी मिलाई उमाल्ने ।</li> <li>४. त्यसमा आवश्यक मात्रामा कफी मिसाई फिट्ने र सफा कपमा हाल्ने ।</li> <li>५. अथवा कालो कफी बनाउने र चिनी र दूध छुट्टा छुट्टै दिने ।</li> <li>६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> दूध कफी बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तयारी दूधकफी स्वादिलो भएको ।</li> <li>● कफीमा दूधको फ्लेभर आएको ।</li> <li>● कफिको रङ गाढा देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>दूध कफी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <p>● दूध कफी बनाउने विधि</p> <p>● दूध कफी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p>● चुल्हो बाल्ने तरिका</p> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b></p> <p>दूध कफी चिनी</p>

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

सस प्यान, कफी, चम्चा, कप, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ७ : बनाना मिल्क सेक (Banana Milk Shake) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३ पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>४ एउटा भाँडामा दूध र चिनी राखेर उमालेर चिसो बनाउने ।</li> <li>५ केरा ताछेर ब्लेण्डरमा मिक्स गर्ने ।</li> <li>६ दूध र केरा दुवैलाई पुनः ब्लेण्डरमा घोल्ने ।</li> <li>७ ग्लासमा राखेर सर्भ गर्ने ।</li> <li>८ सजाओटको लागि नरिवल वा मसिनो गरी काटेको मिक्स फ्रुट र पुदिना सो को माथि राखेको ।</li> <li>९ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१० कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> बनाना मिल्क सेक (Banana Milk Shake) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बनाना मिल्कसेक बाक्लो र हल्का गुलियो भएको ।</li> <li>● तयारी बनाना मिल्कसेक चिसो भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>बनाना मिल्क सेक(Banana Milk Shake)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बनाना मिल्क सेक बनाउने विधि</li> <li>● बनाना मिल्क सेक बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <p>दूध- चिनी- केरा- नरिवल कोरेको- पुदिना-गार्निश गर्न</p>

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

ग्लास, प्यान, चम्चा, ब्लेण्डर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ८ : म्याङ्गो मिल्क सेक (Mango Milk Shake) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>४. एउटा भाँडामा दूध र चिनी राखेर उमालेर चिसो बनाउने ।</li> <li>५. आँप ताछेर कोया फ्याँकेर ब्लेण्डरमा मिक्स गर्ने ।</li> <li>६. दूध र केरा दुवै लाई पुनः ब्लेण्डरमा घोल्ने ।</li> <li>७. ग्लासमा राखेर सभ गर्ने ।</li> <li>८. सजाओटको लागी नरिवल वा मसिनो गरी काटे मिक्स फ्रुट र पुदिनाले सजाउने ।</li> <li>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> म्याङ्गो मिल्क सेक (Mango Milk Shake) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● म्याङ्गो मिल्क सेक बाक्लो र हल्का गुलियो भएको ।</li> <li>● तयारी म्याङ्गो मिल्क सेक चिसो भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>म्याङ्गो मिल्क सेक (Mango Milk Shake)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● म्याङ्गो मिल्क सेक बनाउने विधि</li> <li>● म्याङ्गो मिल्क सेक बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <p>दूध- चिनी-१ चिया चम्चा आँप-१ पिस नरिवल कोरेको-५ ग्राम पुदिना-गार्निश गर्न</p>

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

ग्लास, प्यान, चम्चा, ब्लेण्डर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ९ : स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सबै अवयव संकलन गरी ब्लेण्डरमा राखेर राम्रो संग घुल्ने गरी ब्लेण्ड गर्ने ।</li> <li>४. सफा ग्लासमा राखी सभर्भ गर्ने ।</li> <li>५. नोट : नूनिलो माग भए नून हाल्ने</li> <li>६. गुलियो माग भए चिनी हाल्ने । यदि फ्रुट लस्सि माग भयमा केरा वा अन्य फलफूल दहि संगै सुकुमेल, ल्वाड, दालचिनीको पाउडर राखेर ब्लेण्ड गर्ने र खुवा, काजु राखेर ड्राई चेरी र पुदिनाले गार्निस गरी सभर्भ गर्ने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्विट लस्सी गुलियो भएको ।</li> <li>● सल्टेड लस्सी नूनिलो भएको ।</li> <li>● फ्रुट लस्सीमा फलफूलहरू मिसाएको ।</li> <li>● लस्सीहरू मिसाएको सामग्रीहरू राम्रोसंग घोलेको ।</li> <li>● लस्सीहरूमा फिंज उठेको ।</li> <li>● लस्सीहरू गार्निस गरेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी बनाउने विधि</li> <li>● स्विट/सल्टेड र फ्रुट लस्सी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (४ जनाको लागि)</b></p> <p>दही -५०० मि.लि. सफा पानी -२५० मिलि. चिनी/नून -स्वाद अनुसार क्रिम -५० मि.लि. Ice cube - केही फ्रुट भएमा केरा-२ पिस खुवा -२० ग्राम ड्राई चेरी-२ पिस पुदिना -४ पात सुकुमेल, ल्वाड, दालचिनीको पाउडर - ५ ग्राम आईस क्युब - ३/४ वटा</p>

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

कपहरू, ब्लेण्डर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १० : मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस (Seasonal Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सुन्तला, मौसम, जुनार वा अन्य फलफुलहरू सफा पानीमा पखाल्ने ।</li> <li>४. पानीलाई तर्काउने ।</li> <li>५. सुन्तला, मौसम, जुनार, आधा हुने गरी बीचमा काट्ने र अन्य फलफुल भएमा वोका ताड्ने ।</li> <li>६. सफा हातबाट राम्रो संग निचोर्ने वा जुस बनाउने मेशीन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने ।</li> <li>७. मसिनो जालीमा जुसलाई सफा भांडामा छान्ने ।</li> <li>८. जुस चिसो पार्न फ्रिजमा राख्ने ।</li> <li>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस (Seasonal Fresh Fruit Juice) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● जुस चिसो भएको ।</li> <li>● जुसको कलर आकर्षक</li> <li>● देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने विधि</li> <li>● मौसमी फ्रेस फ्रुट जुस बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू</b></p> <p>सुन्तला-२ पिस मौसम -२ पिस जुनार-२ पिस खरबुजा- ३०० ग्राम अनार-२ पिस</p>

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

स्ट्रेनर, फ्रिज, छुरी सफा, बाउलहरू, कटिङ्ग बोर्डहरू, जुसर, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ११ : हट चकलेट (Hot Chocolate) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</li> <li>४. एउटा भाँडामा दूध र चकलेट पाउडर राखेर उमाल्ने ।</li> <li>५. चकलेट पाउडर थोरै चिसो पानीमा घोलेर राख्ने ।</li> <li>६. उम्लिएको दूधमा घोलेको चकलेट पाउडर मिसाई हल्का उमाल्ने ।</li> <li>७. ग्लासमा राखेर सर्भ गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> हट चकलेलेट तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हट चकलेट बाक्लो देखिएको ।</li> <li>● हट चकलेट तातो भएको ।</li> <li>● चकलेट कलर गाढा भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>हट चकलेलेट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> <li>● हट चकलेलेट बनाउने विधि</li> <li>● हट चकलेलेट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b></p> <p>दूध-१५० मिलि. चिनी-१ चिया चम्चा चकलेट पाउडर-२ चिया चम्चा</p>

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

ग्लास, प्यान, चम्चा, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## मोड्यूल ५ : Breakfast Items तयारी

समय : १८ घण्टा (सै) + ७० घण्टा (प्र) = ८८ घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्यूलमा Breakfast Items तयारी सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्यहरु :

१. पोरिज (Porridge) तयार गर्न ।
२. मुस्ली (Muesli) तयार गर्न ।
३. कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्न ।
४. उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) तयार गर्न ।
५. अण्डा फ्राई (Fried Egg) तयार गर्न ।
६. स्क्रम्बल्ड एग (Scrambled Egg) तयार गर्न ।
७. पोच एग (Poached Egg) तयार गर्न ।
८. मसला अम्लेट (Masala Omelette) तयार गर्न ।
९. प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्न ।
१०. बेकन/ह्याम र ससेज (Ham, Bacon, Sausage) तयार गर्न ।
११. ह्याज ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) तयार गर्न ।
१२. ग्रिल टोमेटो (Grilled Tomato) तयार गर्न ।
१३. पुरी (Puri) तयार गर्न ।
१४. तरकारी (Vegetable Curry) तयार गर्न ।
१५. प्लेन टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्न ।
१६. फ्रेन्च टोस्ट (French Toast) तयार गर्न ।
१७. व्हाइट स्टक (White Stock) तयार गर्न ।
१८. ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्न ।
१९. भेजेटेबल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्न ।
२०. वेसामेल (Bechamel) सस तयार गर्न ।
२१. भेलुते (Veloute) सस तयार गर्न ।
२२. इस्पानल (Espagnol) सस तयार गर्न ।
२३. टोमाटो (Tomato) सस तयार गर्न ।
२४. मायोन्येज सस (Mayonnaise Sauce) बनाउन ।
२५. प्युरी अफ लेन्टील (Puree of Lentils) सुप तयार गर्न ।
२६. हट एण्ड सावर (Hot and Sour) सुप तयार गर्न ।
२७. भेजेटेबलब्रथ (Broth) सुप तयार गर्न ।
२८. क्रिम अफ टोमेटो (Cream of Tomato) सुप तयार गर्न ।
२९. चिकेन भेलुते सुप तयार गर्न ।
३०. खसीको खुट्टाको भोल (Paya Sorba) तयार गर्न ।
३१. क्वाटीको भोल बनाउन ।
३२. रेड (मखनी) ग्रेभी (Red Gravy) तयार गर्न ।
३३. एल्लो ग्रेभी (Yellow Gravy) तयार गर्न ।
३४. व्हाईट ग्रेभी (White Gravy) तयार गर्न ।
३५. फ्रेन्च भिनेग्रेट (French Vinaigrette) तयार गर्न ।

कार्यहरु :

१. पोरिज (Porridge) तयार गर्ने ।
२. मुस्ली (Muesli) तयार गर्ने ।
३. कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्ने ।
४. उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) तयार गर्ने ।
५. अण्डा फ्राई (Fried Egg) तयार गर्ने ।
६. स्क्रम्बल्ड एग (Scrambled Egg) तयार गर्ने ।
७. पोच एग (Poached Egg) तयार गर्ने ।
८. मसला अम्लेट (Masala Omelette) तयार गर्ने ।
९. प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने ।
१०. बेकन/हयाम र ससेज (Ham, Bacon, Sausage) तयार गर्ने ।
११. ह्याज ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने ।
१२. ग्रिल टोमेटो (Grilled Tomato) तयार गर्ने ।
१३. पुरी (Puri) तयार गर्ने ।
१४. तरकारी (Vegetable Curry) तयार गर्ने ।
१५. प्लेन टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्ने ।
१६. फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) तयार गर्ने ।
१७. व्हाइट स्टक (White Stock) तयार गर्ने ।
१८. ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्ने ।
१९. भेजेटेवल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्ने ।
२०. बेसामेल (Bechamel) सस तयार गर्ने ।
२१. भेलुते (Veloute) सस तयार गर्ने ।
२२. इस्पानल (Espagnol) सस तयार गर्ने ।
२३. टोमेटो (Tomato) सस तयार गर्ने ।
२४. मायोन्येज सस (Mayonnaise Sauce) बनाउने ।
२५. प्युरी अफ लेन्टील (Puree of Lentils) सुप तयार गर्ने ।
२६. हट एण्ड सावर (Hot and Sour) सुप तयार गर्ने ।
२७. भेजेटेवलब्रथ (Broth) सुप तयार गर्ने ।
२८. क्रिम अफ टोमेटो (Cream of Tomato) सुप तयार गर्ने ।
२९. चिकेन भेलुते सुप तयार गर्ने ।
३०. खसीको खुट्टाको भोल (Paya Sorba) तयार गर्ने ।
३१. क्वाटीको भोल बनाउने ।
३२. रेड (मखनी) ग्रेभी (Red Greavy) तयार गर्ने ।
३३. एल्लो ग्रेभी (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।
३४. व्हाइट ग्रेभी (White Gravy) तयार गर्ने ।
३५. फ्रेन्च भिनेग्रेट (French Vinaigrette) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण**  
**(Breakfat Items तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : पोरिज (Porridge) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. गहिरो भाँडामा पानी र दूध उमाल्ने ।</li> <li>४. Oats हालेर करीब १० मिनेट सम्म चलाउँदै पकाउने ।</li> <li>५. Oats नरम भएपछि निकालेर वाउलमा राख्ने ।</li> <li>६. पाहुनाको इच्छा अनुसार चिनी वा मह वा केरा राखेर पोरिज (Porridge) सर्भ गर्ने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पोरिज (Porridge) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porridge नरम भएको ।</li> <li>● तयारी Porridge मा गिर्खा नभएको ।</li> <li>● तयारी Porridge, Semi-Liquid जस्तो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पोरिज (Porridge)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> <li>● पोरिज बनाउने विधि</li> <li>● पोरिज बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b> Oats-१०० ग्राम दूध -१५० मिलि पानी-१५० मिलि चिनी वा मह -इच्छा अनुसार केरा-आधा पिस</p>

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

वाउलहरू, चक्कु, चपिड बोर्ड, गहिरो भाँडो, डाडु, Porridge, Sugar, Milk, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २ : मुस्ली (Museli) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफा भाँडोमा दूध उमाल्ने ।</li> <li>४. मुस्ली वाउलमा राख्ने ।</li> <li>५. तातो दूध अथवा दहि, मिसमास फलफुल, चिनी अलग अलग राखी सर्भ गर्ने ।</li> <li>६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मुस्ली (Museli) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमालेको दूध Milk Pot मा राखेको ।</li> <li>● मुस्लि (Museli) वाउलमा राखेको ।</li> <li>● चिनी Sugar Pot मा राखेको ।</li> <li>● दूध, चिनी, दहि, मिसमास फलफुल र मुस्लि छुट्टाछुट्टै राखेर सर्भ गरेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मुस्ली (Museli)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> <li>● मुस्ली बनाउने विधि</li> <li>● मुस्ली बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b> दही वा दूध - २०० मिलि मुस्ली - १०० ग्राम सिजनल नरम फल - ८० ग्राम</p>

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

वाउलहरू, चक्कु, चपिडबोर्ड, मुस्ली, चिनी, दूध, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफा भाँडामा दूध उमाल्ने ।</li> <li>४. उमालेको दूध Milk Pot मा राख्ने ।</li> <li>५. कर्नफ्लेक्सलाई बाउलमा राख्ने ।</li> <li>६. एउटा बाउलमा चिसो वा तातो दूध, चिनी र कर्नफ्लेक्स राखेर चलाउने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कर्नफ्लेक्स (Cornflakes) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उमालेको वा चिसो दूध Milk Pot मा राखेको ।</li> <li>● चिनी Sugar Pot मा राखेको ।</li> <li>● कर्नफ्लेक्स बाउलमा राखेर चिनी र दूध मिलाई चलाउने ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>कर्नफ्लेक्स</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाईदा बेफाईदा</li> <li>● कर्नफ्लेक्स बनाउने विधि</li> <li>● कर्नफ्लेक्स बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (ingredients)</b> कर्नफ्लेक्स - ५० ग्राम दूध - १०० मिलि चिनी - इच्छा अनुसार</p>

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

बाउलहरू, दूध, कर्नफ्लेक्स, चिनी, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एउटा भाँडोमा नून र पानी उमाल्ने ।</li> <li>४. डाडुको सहयाताले अण्डालाई १/१ गरेर उमालेको नून र पानीमा विस्तारै नफुट्ने गरी राख्ने ।</li> <li>५. Full Boiled भए १० मिनेट र Half Boiled भए ६ मिनेट अण्डा उक्त पानीमा हालेर उमाल्ने ।</li> <li>६. पानीबाट अण्डा निकाल्ने ।</li> <li>७. प्लेटमा वा Egg Stand मा राखेर थोरै नूनसंग सर्भ गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> उसिनेको अण्डा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Full Boiled भए अण्डा फुटाउँदा सेतो र पहेँलो भाग जमेको र पहेँलोमा कालो नदेखिएको ।</li> <li>● Half Boiled भए अण्डा फुटाउँदा सेतो भाग जमेको र पहेँलो भाग नजमेको देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ब्वाइल अण्डा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● अण्डा ब्वाइल गर्ने विधि</li> <li>● अण्डा ब्वाइल गर्ने समयवधि</li> <li>● हार्ड, मेडियम र सफ्ट ब्वाइलको जानकारी</li> <li>● अण्डा ब्वाइल गर्ने विधि</li> <li>● अण्डा ब्वाइल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b></p> <p>अण्डा- २ वटा पानी- आवश्यकतानुसार नून- आवश्यकतानुसार भेनिगर- आवश्यकतानुसार</p>

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

सस प्यान, डाडु, चुल्हो, चुल्हो, अण्डा, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : अण्डा फ्राई (Fried Eggs) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. फ्राइङ्ग प्यानमा सानो तापक्रम मिलाएर १० मि.लि. तेल हालेर तताउने ।</li> <li>४. तेल तताएपछि अण्डा १/१ गरी फुटाउदै प्लेट मार्फत फ्राइङ्ग प्यानमा हाल्ने ।</li> <li>५. सेतो भाग पूरा जम्ने गरी पकाउने,</li> <li>६. विस्तारै प्लेटमा निकालेर सर्भ गर्ने । (एक साइड तर्फ मात्र फ्राई गर्दा त्यसलाई सन्नी साइड अप (sunny side up) र दुवै तर्फ फ्राई गर्दा टर्न/इजी ओभर (Easy/Turn over) भनिन्छ ।)</li> <li>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> अण्डा फ्राई बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डाको पहेलो भाग नफुटेको ।</li> <li>● अण्डाको सेतो भाग जमेको ।</li> <li>● अण्डाको कलर खैरो नहुने गरी पकाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्राई अण्डा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● अण्डा फ्राई गर्ने समयविधि</li> <li>● अण्डा ब्वाइल गर्ने विधि</li> <li>● अण्डा फ्राई गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b> अण्डा - २ वटा तेल- १० मि.लि.</p>

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

फ्राइङ्ग प्यान, प्लेटा, चुल्हो, प्लेट, अण्डा, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि, गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- फ्राइङ्ग अण्डा प्यानमा हाल्दा नजिकैबाट विस्तारै हाल्ने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ६ : स्क्रम्बल्ड एग (Scrambled Egg) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. अण्डालाई फूटाएर वाउलमा राख्ने, दूध, नून र मरिचको धुलो राख्ने ।</li> <li>४. ह्वीस्कले चलाउने ।</li> <li>५. वाक्लो पिंघ भएको भाँडामा वटर हाल्ने ।</li> <li>६. त्यसमा फिटेको अण्डा हालेर ३ मिनेट चलाउने ।</li> <li>७. आगोबाट निकाल्ने र थोरै वटर हाल्ने ।</li> <li>८. प्लेटमा पाउरोटी स्लाईस माथी पाकेको अण्डा राखेर गार्निस गरी सभर्भ गर्ने ।</li> <li>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> स्क्रम्बल्ड एग बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● एकपट्टि सेकेको पाउरोटीको स्लाईसमाथि अण्डा हालेको ।</li> <li>● स्क्रम्बल्ड अण्डा तातो भएको ।</li> <li>● अण्डा सुख्खा नभई हल्का जमेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>स्क्रम्बल्ड एग</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● अण्डा स्क्रम्बल्ड गर्ने समयविधि</li> <li>● अण्डा स्क्रम्बल्ड गर्ने विधि</li> <li>● अण्डा स्क्रम्बल्ड गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● मोइस्ट हिट मेथड अफ कुकिङ विधि</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b> अण्डा-२ पिस नून-स्वाद अनुसार सेतो मरिचको धुलो-१ ग्राम वटर-१५ ग्राम दूध-३० मि.लि.</p>

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

फ्राइङ्ग प्यान, प्लेटा (टर्नर), चुल्हो, प्लेट, अण्डा, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ७ : पोच एग (Poached Egg) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफा फ्राइङ्ग प्यानमा अण्डा दुब्ने गरी पानी उमाल्ने ।</li> <li>४. थोरै नून र भिनिगर हाल्ने ।</li> <li>५. आगोको आंच ९०° देखि ९५° मा पानी तताउने ।</li> <li>६. अण्डा फुटाएर एकएक गरी मन्द गतिमा उम्लिएको पानीमा हाल्ने ।</li> <li>७. विस्तारै सेतोभागलाई जम्न दिने ।</li> <li>८. पानी तर्काएर प्लेटमा निकाल्ने ।</li> <li>९. Toast माथि राखेर सर्भ गर्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पोच एग बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डाको पहेलो भाग पाकेको ।</li> <li>● अण्डाको पहेलो भाग नटुक्रिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पोच एग</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डा पोच गर्ने विधि</li> <li>● अण्डा पोच गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b></p> <p>अण्डा- २ वटा नून- ३ ग्राम भिनिगर - ५ मिलि पानी- अण्डा दुब्ने गरी</p>

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

फ्राइङ्ग प्यान, पल्टा (टर्नर), चुल्हो, प्लेट, अण्डा, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ८ : मसला अम्लेट (Make Masala Omelette) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एउटा सफा कचौरामा २ वटा अण्डा फिट्ने ।</li> <li>४. थोरै नून र मरिचको धुलो हाल्ने ।</li> <li>५. प्याज, गोलभेडा, धनियाँ, खुर्सानी पहिले पखालेर काटी राख्ने र अण्डामा मिसाउने ।</li> <li>६. अम्लेट प्यान (फ्राइङ्ग प्यान Non-stick pan) मा सानो आगोको आंचमा तताउने ।</li> <li>७. फ्राइङ्ग प्यानमा तेल हाल्ने ।</li> <li>८. अण्डाको मिक्सचरलाई फ्राइङ्ग प्यानमा हालेर एक छिन चलाउने ।</li> <li>९. आधा पल्टाउने र आधा चन्द्राकार बनाएर तातो सर्भ गर्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मसला अम्लेट बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ट्रिक ब्राउन कलर भएको ।</li> <li>● अर्ध चन्द्राकारमा पकाईएको ।</li> <li>● धेरै चिल्लो नभएको र हल्का फुलेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको</li> </ul>	<p><b>मसला अम्लेट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डा विग्रेको या नविग्रेको चिन्ने तरिका</li> <li>● मसला अम्लेट बनाउने विधि</li> <li>● मसला अम्लेट बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयवहरू (Ingredients)</b></p> <p>अण्डा- २ वटा प्याज- १० ग्राम गोलभेडा - १० ग्राम धनियाँ- ५ ग्राम चप गरेको हरियो खुर्सानी - आधा चम्चा (चप गरेको) नून र मरिचको धुलो तेल - १ चिया चम्चा</p>

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

फ्राइङ्ग प्यान, फोर्क (काटा), पल्टा, अण्डा, कचौरा, चुल्हो, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- फ्राइङ्ग प्यानमा अण्डाको मिक्च हाल्दा नजिकैबाट विस्तारै हाल्ने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ९ : प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एउटा वाउलमा मैदा, बेकिङ्ग पाउडर, बटर, अण्डा, दूध, चिनी राख्ने ।</li> <li>४. ह्वीस्कले फिटेर लेदो बनाउने ।</li> <li>५. स्टेनरले अर्को वाउलमा छान्ने ।</li> <li>६. फ्राई प्यानमा तेल दल्ने ।</li> <li>७. डाडुको सहायताले ६० मि.लि. जति घोल प्यानमा हाल्ने ।</li> <li>८. करिब २ मिनेट जति पकाउने र सुनौलो खैरो रंगको भएपछि पल्टाएर फेरि २ मिनेट पकाउने ।</li> <li>९. निकालेर प्लेटमा राखेर महसंग सर्भ गर्ने । (नोट:- फलफुलमा केरा, स्याउ आदी र फापर, कोदोका साथै विभिन्न स्वादमा पनि बनाउन सकिन्छ)</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> प्यान केक (Pan Cake) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● केकको दुवै पट्टि सुनौलो खैरो रंग भएको ।</li> <li>● बटर र हनीसंग तातो प्यान केक सर्भ गरेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>प्यान केक (Pan Cake)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्यान केक बनाउने विधि</li> <li>● प्यान केक बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>मैदा-१०० ग्राम बेकिङ्ग पाउडर-१० ग्राम अण्डा-१ पिस दूध-१२५ मि.लि चिनी-१५ ग्राम बटर-१५ ग्राम पगलेको नून-१ चिम्टि तेल-५० मि.लि. प्यानमा दल्लको लागी फलफुलमा केरा, स्याउ आदी</p>

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

नन स्टिक फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, चम्चा, वाउल, प्लेट, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, मैदा, बेकिङ्ग पाउडर, बटर, अण्डा, दूध, चिनी, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १० : बेकन/ह्याम र ससेज (Ham, Bacon, Sausage) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. फ्राई Pan मा तेल तताउने ।</li> <li>४. पाहुनाको माग बमोजिम प्रत्येक व्यक्तिलाई २ पिसका दरले Ham वा बेकन वा ससेज लाई तेल तताएको फ्राई Pan मा Shallow Fry गरेर कुनै अण्डाको परिकार संग पस्कने ।</li> <li>५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> बेकन/ह्याम र ससेज तयार गर्ने।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हल्का खैरो हुने गरी Shallow fry गरेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख रारेको ।</li> </ul>	<p><b>बेकन/ह्याम र ससेज</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बेकन/ह्याम र ससेज बनाउने विधि</li> <li>● बेकन/ह्याम र ससेज बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> ह्याम वा ससेज वा बेकन-२ पिस तेल-१ चिया चम्चा</p>

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

नन् स्टिक फ्राई प्यान, काठको पुन्यु, टङ्ग, कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ११ : ह्याज ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आलु सफासंग पखालेर पानीमा उसिन्ने ।</li> <li>४. आधा पाकेपछी निकाल्ने र चिसो बनाउने ।</li> <li>५. बोक्रा छिल्ने र आलुलाई कोरेसोमा कोर्ने ।</li> <li>६. नून र चप र पार्सली हाल्ने ।</li> <li>७. आलुलाई करीव २० ग्रामको गोलाकारमा बनाउने ।</li> <li>८. फ्राई पानमा बटर पगाल्ने ।</li> <li>९. Shape दिईएको आलुलाई दुवै तर्फ पाक्ने गरी ब्राउन कलर हुने गरी पकाउने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ह्याज ब्राउन पोटेटो तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हल्का खैरो रंग हुने गरी पकाईएको ।</li> <li>● पोटेटो पूरा पाकेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ह्याज ब्राउन पोटेटो</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने विधि</li> <li>● ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>पोटेटो - १०० ग्राम बटर - १५ ग्राम नून - स्वाद अनुसार चप पार्सली - ५ ग्राम</p>

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

भांडा, फ्राई प्यान, ग्रेटर, कोरेसा, चुल्हो, नून, आलु, चप पार्सली, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १२ : ग्रिल टोमेटो (Grilled Tomato) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पाकेको तर कसिएको सानो सानो गोलभेडा सफासंग पखाल्ने ।</li> <li>४. गोलभेडा आंख्ला काटेर फाल्ने र पिंधमा हल्का कस काट्ने ।</li> <li>५. फ्राईपानमा तेल तताएर कस काटेको पिंधतर्फ डाम्ने ।</li> <li>६. हल्का खैरो भएपछि भिक्ने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ग्रिल टोमेटो तयार गर्ने</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गोलभेंडाको आंख्ला निकालेको ।</li> <li>● गोलभेंडाको पिंधमा कस आकारमा काटेको ।</li> <li>● गोलभेंडाको पिंधमा खैरो हुने गरी पिंध ग्रिल गरेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ग्रिल टोमेटो</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रिल टोमेटा बनाउने विधि</li> <li>● ग्रिल टोमेटा बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> गोलभेडा - ४ पिस तेल - ५ मि. लि.</p>

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

फ्राई प्यान, छुरि, चपिड बोर्ड, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- गोलभेंडाको पिंध कस ज्यादा गहिरो नकाट्ने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यवहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १३ : पुरी (Puri) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एउटा सफा बाटामा आँटा, नून र पानी राखेर मुछेर डो बनाउने ।</li> <li>४. करीब ५० ग्रामको डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने ।</li> <li>५. सफा टेबुल वा बेल्नामा आँटा छरेर गोलो रोटीको आकारमा बेलने ।</li> <li>६. करीब १८०° से. मा तेल तताउने ।</li> <li>७. तातेको तेलमा पुरीलाई दुवै तर्फ हल्का खैरो हुनेगरी पकाउने र फुल्ने गरी तेलमा तार्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पुरी बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पुरी फुलेको र पाकेर ।</li> <li>• खैरो रंगको स्वादिलो र आकर्षक देखिएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पुरी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पुरी बनाउने विधि</li> <li>• पुरी बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आँटा - ५०० ग्राम</li> <li>• पानी करीब - २०० मि.लि.</li> <li>• नून - ५ ग्राम</li> <li>• Deep fry गर्न तेल - आधा लिटर</li> </ul>

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

Deep Fry गर्न कराई, बाटा, Spider Net, बेल्ना, बाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।
- Deep fry गर्दा पुरी डहनबाट जोगाउने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १४ : तरकारी (Vegetable Curry) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 र सामग्री संकलन गर्ने ।</li> <li>३. गाजर, आलु छिलेर लामो टुकामा काट्ने ।</li> <li>४. सिमी केलाएर आलु र गाजरको आकारमा काट्ने ।</li> <li>५. केराउ छिल्ले र काउलीलाई टुकामा काट्ने ।</li> <li>६. सबै तरकारीलाई पानी उमालेर ३ मिनेट वफ्याउने ।</li> <li>७. पानी तर्काएर राख्ने ।</li> <li>८. अदुवा, लसुन, प्याजलाई छिलेर मसिनो टुकामा काट्ने ।</li> <li>९. कराहीमा तेल तताउने, जिरा फुराउने, अदुवा, लसुन, प्याज क्रमशः हाल्दै भुट्ने ।</li> <li>१०. बेसार, जीराको धुलो, धनियाँको धुलो, खुर्सानीको धुलो हालेर एकछिन पाक्न दिने ।</li> <li>११. उक्त मसलाहरू मिसिने र नडढ्ने गरी चलाउने ।</li> <li>१२. उक्त मसलामा तरकारी मिसाउने ।</li> <li>१३. नून, हरियो खुर्सानी, गोलभेडा हालेर चलाउँदै पाक्न दिने ।</li> <li>१४. अन्त्यमा हरियो धनिया छर्किने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> तरकारी (Vegetable Curry) बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• तरकारीहरू एउटै साइजमा टुक्रा गरी काटेको ।</li> <li>• आवश्यकता अनुसार नून, खुर्सानी र मसलाहरू राखी चलाएर पाक्ने गरी पकाएको ।</li> <li>• आवश्यक गर्नीस गरेको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>तरकारी (Vegetable Curry)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• तरकारी (Vegetable Curry) बनाउने विधि</li> <li>• तरकारी (Vegetable Curry) बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>गाजर- १०० ग्राम आलु- २०० ग्राम सिमी- ५० ग्राम काउली- १०० ग्राम केराउ- १०० ग्राम गोलभेडा- ३० ग्राम प्याज- २० ग्राम लसुन/अदुवा - २०/२० ग्राम हरियो खुर्सानी- ५ ग्राम हरियो धनिया- ५ ग्राम जिरा धुलो, बेसार-<math>\frac{1}{2}</math> आधा चम्चा खुर्सानीको धुलो - एक चिम्टी नून - स्वादअनुसार</p>

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

चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, बाउल, कराई, डाडु, बाटा, कोलेण्डर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १५ : प्लेन टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्यान वा टोस्टर तताउने ।</li> <li>४. स्लाईस ब्रेडलाई दुवैपट्टि टोस्ट गर्ने ।</li> <li>५. प्लेटमा तातो सर्भ गर्ने ।</li> <li>६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> प्लेन टोस्ट (Bread Toast) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टोस्टेड ब्रेड खैरो देखिएको ।</li> <li>● तातो ब्रेड टोस्ट बटर वा हनीसंग सर्भ गरेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>प्लेन टोस्ट (Bread Toast)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्लेन टोस्ट (Bread Toast) बनाउने विधि</li> <li>● प्लेन टोस्ट (Bread Toast) बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> ह्वाइट वा ब्राउन ब्रेड -२ पिस</p>

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

नन स्टिक फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, टोस्टर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १६ : फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एउटा सफा मिक्सिङ बाउलमा अण्डा फुटाएर राख्ने ।</li> <li>४. त्यसमा दूध, भेनिला एसिन्स, दालचिनी पाउडर राखेर फिट्ने ।</li> <li>५. नन स्टीक प्यानमा बटर राखेर हल्का आँचमा गरम हुन दिने ।</li> <li>६. फिटेको अण्डामा पाउरोटी राखेर दुवैतर्फ लट्पटाउने ।</li> <li>७. फ्राई प्यानमा विस्तारै राखेर एक तर्फ करिव १ मिनेट बराबर पाकन दिने र फेरी पल्टाएर पकाउने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डाको व्याटरमा पूरा ब्रेड डुवाएको ।</li> <li>● गोल्डेन ब्राउन कलर भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्रेन्च टोष्ट (French Toast)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) बनाउने विधि</li> <li>● फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <p>अण्डा - २ वटा दूध - ६० मि.लि. स्लाईस पाउरोटी - २ वटा दालचिनी पाउडर- १ चिम्टी भेनिला एसिन्स - १,२ थोपा बटर - १५ ग्राम</p>

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

नन स्टीक प्यान, मिक्सीङ बाउल, ह्वीक्स, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १७ : व्हाइट स्टक (White Stock) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. ताजा सफा हड्डीलाई टुक्रा काट्ने ।</li> <li>४. अनावश्यक बोसो र भित्रांश निकालेर फाल्ने ।</li> <li>५. हड्डीलाई सफासंग पानीमा धोएर पखाल्ने ।</li> <li>६. स्टक पटमा (Stock Pot) मा हड्डी राख्ने ।</li> <li>७. हड्डीलाई छोप्ने गरी पानी राख्ने ।</li> <li>८. एकछिन उम्लन दिने र निकाल्ने ।</li> <li>९. पानी फालेर हड्डीलाई सफासंग पखाल्ने ।</li> <li>१०. हड्डीलाई सफा स्टकपटमा हाल्ने ।</li> <li>११. सबै अवयव संकलन गरेर हड्डी रहेको पटमा राख्ने ।</li> <li>१२. तताएर एकछिन उम्लन दिने ।</li> <li>१३. आगोलाई कम गर्ने र सानो आँचमा ९०° देखि ९५° से. मा स्टकलाई विस्तारै २ घण्टा सम्म पाकन दिने ।</li> <li>१४. आवश्यक भए फिंजहरू निकालेर फाल्दै गर्ने ।</li> <li>१५. छानेर भोल राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने ।</li> <li>१६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> व्हाइट स्टक (White Stock) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● व्हाइटस्टक सफा देखिएको ।</li> <li>● व्हाइट स्टकमा फिंज नदेखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख आखेको ।</li> </ul>	<p><b>व्हाइट स्टक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● व्हाइट स्टक बनाउने विधि</li> <li>● व्हाइट स्टक बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन हड्डी- १ किलो</li> <li>● सफा पानी - ३ लिटर</li> <li>● मिरप्वा (Mirepoix) - २०० ग्राम</li> <li>● बुकेगार्नी (Thyme, bay leaf, pepper corn, Clove and parsley stalk) को पोको</li> <li>● पानी २ लीटर बलान्च गर्नको लागि ।</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), Stock Pot (स्टक पट) Ladle (डाडु), Strainer (छान्ने जाली), चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १८ : ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. ताजा सफा हड्डीलाई टुक्रा काट्ने ।</li> <li>४. अनावश्यक बोसो र मासी निकालेर फाल्ने ।</li> <li>५. हड्डी सफासंग पानीमा धोएर पखाल्ने ।</li> <li>६. फ्राईपानमा (Frypan) तेल तताउने र हड्डीलाई खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>७. सोही फ्राईप्यानमा मिरप्या (Mire poix) पनि खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>८. स्टकपटमा (Stock Pot) भुटेको हड्डी र मिरप्या राख्ने ।</li> <li>९. पानी राखेर एकपल्ट उम्लन दिने ।</li> <li>१०. बाँकी सबै अवयव पनि राखेर मिसाउने ।</li> <li>११. मध्यम आँचमा करिब ४ घण्टासम्म स्टकलाई पाक दिने र उक्त अवधिमा फिंज निकालेर फाल्ने ।</li> <li>१२. भोललाई छानेर राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्टक गाढा खैरो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ब्राउन स्टक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● ब्राउन स्टक (Brown Stock) बनाउने विधि</p> <p>● ब्राउन स्टक (Brown Stock) बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बफ वा मटनको हड्डी १ किलो</li> <li>● मिरप्या (Mirepoix) २०० ग्राम</li> <li>● गेलभेडा टुक्राहरू ५० ग्राम</li> <li>● बुकेगार्नी (Bouquet garni) १ सानो पोका</li> <li>● तेल - ३ चम्चा</li> <li>● सफा पानी - ३ लिटर</li> </ul>

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

चक्कू, छुरी, अचानो (Chopping board), Stock Pot (स्टक पट) Ladle (डाडु) Strainer (छान्ने जाली), चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १९ : भेजेटेवल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ सफा पानीमा भेजेटेवलहरू धोएर पखाले । ४ सबै भेजेटेवलहरू संकलन गरी टुक्रा काट्ने । ५ सबै अवयव संकलन गरेर स्टक पटमा (Stock Pot) मा राख्ने । ६ त्यसलाई एकपल्ट उम्लन दिने ७ आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब १ घण्टासम्म पाकन दिने । ८ भोल पदार्थ छानेर राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने । ९ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<u>अवस्था(Condition):</u> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू  <u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u> भेजेटेवल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्ने ।  <u>मानक (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>स्टक सफा देखिएको ।</li> <li>स्टक धमिलो नभएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<u>भेजेटेवल स्टक</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>महत्व</li> <li>फाइदा बेफाइदा</li> <li>भेजेटेवल स्टक बनाउने विधि</li> <li>भेजेटेवल स्टक बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <u>अवयव (Ingredients)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्याज - ६० ग्राम</li> <li>गाँजर १०० ग्राम</li> <li>सेलेरी (Celery) - ५० ग्राम</li> <li>पार्सली डाँठ (Parsley) - २० ग्राम</li> <li>लिक (Leek)-५० ग्राम</li> <li>च्याउको टुक्रा- ३० ग्राम</li> <li>मरिचको गेडा</li> <li>Thyme- केही</li> <li>तेजपात - ४ पत्ता</li> <li>पानी - ३ लिटर</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, सस पट, डाडु पन्थु, स्टक छान्ने जालि, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २० : वेसामेल (Bechamel) सस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Pot मा दूध, प्याज, तेजपत्ता र ल्वाड (Clove) हालेर उमाल्ने ।</li> <li>४. आगो कम गरेर सानो आँचमा करिब ५ मिनेट पकाउने ।</li> <li>५. छानेर दूध अलग्गै राख्ने र बाँकी सबै फाल्ने ।</li> <li>६. नयाँ सफा सस पट्टमा ववर पगाल्ने ।</li> <li>७. मैदा हालेर करिब १ मिनेट सम्म मैदा पाक्ने गरी भुट्ने ।</li> <li>८. दूध हालेर Whisk ले गिर्खा नहुने गरी नविराईकन चलाउने ।</li> <li>९. करिब १० देखि १२ मिनेटसम्म सानो आगोमा पकाउने ।</li> <li>१०. समय-समयमा चलाउँदै पकाउने र डढ्न नदिने</li> <li>११. नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१२. Medium Strainer मा छान्ने ।</li> <li>१३. सफा पट्टमा राख्ने ।</li> <li>१४. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> वेसामेल (Bechamel) सस तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सस सफा सेतो दुधिलो देखिएको ।</li> <li>● ससमा गिर्खा नरहेको ।</li> <li>● सस पूरा पाकेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>वेसामेल सस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● वेसामेल (Bechamel) सस बनाउने विधि</p> <p>● वेसामेल (Bechamel) सस बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मैदा-५० ग्राम</li> <li>● बटर-५० ग्राम</li> <li>● दूध-१ लिटर</li> <li>● प्याज सानो-१ बटा</li> <li>● तेजपत्ता-१ बटा</li> <li>● ल्वाड (Clove)-५बटा</li> <li>● नून-स्वादानुसार</li> <li>● सेतो मरिच-स्वादानुसार</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा, ससपट्ट, डाडु पन्यु, सस छान्ने जाली, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २१ : भेलुते (Veloute) सस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Sauce Pan मा बटर पगाल्ने ।</li> <li>४. उक्त बटरमा मैदा राखेर चलाई पकाउने ।</li> <li>५. White Roux तयार गर्ने ।</li> <li>६. चिकेन स्टकलाई White Roux मा विस्तारै खन्याउँदै Whisk ले नविराईकन चलाउने ।</li> <li>७. एकपल्ट उम्लन दिने ।</li> <li>८. आगो कम गर्ने र मध्यम आँचमा करिब १५ मिनेट पकाउने ।</li> <li>९. नून र सेतो मरिच हालेर स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१०. सफा कचौरामा अण्डाको पहेंलो भाग र क्रीम फिटेर Liaison तयार गर्ने ।</li> <li>११. पाकीरहेको ससमा विस्तारै खन्याउँदै Liaison चलाएर मिसाउने ।</li> <li>१२. Medium Strainer मा ससलाई छानेर सफा Pan मा राख्ने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेलुते (Veloute) सस तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सस हल्का पहेंलो सेतो देखिएको ।</li> <li>● सस पूरा पाकेको र गिर्खा नरहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भेलुते (Veloute) सस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● भेलुते (Veloute) सस बनाउने विधि</p> <p>● भेलुते (Veloute) सस बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बटर-६० ग्राम</li> <li>● मैदा-६० ग्राम</li> <li>● चिकेन स्टक-१ लिटर</li> <li>● नून-स्वाद अनुसार</li> <li>● सेतो धुलो मरिच-स्वादानुसार</li> <li>● अण्डाको पहेंलो १भाग</li> <li>● फ्रेश क्रीम ४ चम्चा</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा, ससपट, डाडु पन्यु, सस छान्ने जाली, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २२ : इस्पानल (Espagnol) सस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 Sauce Pan मा बटर पगाल्ने ।</p> <p>४ त्यसमा Mirepoix हालेर खैरो हुनेगरी भुट्ने ।</p> <p>५ मैदा हालेर चलाउँदै हल्का खैरो हुनेगरी पकाउने ।</p> <p>६ त्यसमा Tomato Puree हालेर मिसाउने ।</p> <p>७ Brown Roux तयार गर्ने ।</p> <p>८ Brown Stock लाई विस्तारै खन्याउने र Whisk ले सबै मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>९ त्यसमा नून, मरिच र Bouquet Garni राख्ने ।</p> <p>१० एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>११ आगो कम गर्ने र मध्यम आँचमा करिब २० मिनेट सम्म पकाउने ।</p> <p>१२ समय समयमा चलाउँदै गर्ने ।</p> <p>१३ Bouquet Garni निकालेर फाल्ने ।</p> <p>१४ ससलाई जालीमा घोटेर छानेर पटमा राख्ने ।</p> <p>१५ पुनः उमाल्ने र नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१६ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७ कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> इस्पानल (Espagnol) सस तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खैरो रंगको सस देखिएको ।</li> <li>● पूरा पाकेको र गिर्खा नरहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>इस्पानल (Espagnol) सस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● इस्पानल (Espagnol) सस बनाउने विधि</p> <p>● इस्पानल (Espagnol) सस बनाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बटर-५० ग्राम</li> <li>● मैदा-५० ग्राम</li> <li>● ब्राउन स्टक-१ लिटर</li> <li>● Mirepoix-१०० ग्राम</li> <li>● Tomato Puree-६० ग्राम</li> <li>● बुकेगार्नी १ सानो पोका</li> <li>● नून र मरिच-स्वादानुसार</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, ससपट्ट, डाडु पन्थु, सस छान्ने जाली, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २३ : टोमाटो (Tomato) सस तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. गोलभेडालाई सफा संग पखाल्ने ।</li> <li>४. गोलभेडाको आँख्ला काटेर फाल्ने ।</li> <li>५. गोलभेडाको पिँठमा हल्का Cross काट्ने ।</li> <li>६. त्यसलाई पानी उमालेर २० सेकेण्ड सम्म ब्लान्च गरेर चिसो पानीमा डुबाउने ।</li> <li>७. बोका छिल्ले, आधा काटेर बियाँ निकालेर फाल्ने ।</li> <li>८. बाकी गोलभेडाको भागलाई मसिनो काटेर वाउलमा राख्ने ।</li> <li>९. लसुन छिल्लेर मसिनो काटेर वाउलमा राख्ने ।</li> <li>१०. प्याज छिल्लेर मसिनो काटेर वाउलमा राख्ने ।</li> <li>११. सेलरीलाई पखालेर मसिनो काटी वाउलमा राख्ने ।</li> <li>१२. Sauce Pan मा Olive Oil गरम गर्ने र तेजपात पडकाउने ।</li> <li>१३. मसिनो काटेको लसुन, प्याज र Celery राखेर करिब २ देखि ३ मिनेटसम्म हल्का आँचमा Saute गर्ने ।</li> <li>१४. मसिनो काटेको गोलभेडा र टोमाटो प्युरी राखेर चलाउने र नून र मरिच मिसाउने ।</li> <li>१५. मध्यम आँचमा करिब १० मिनेट चलाउँदै पकाउने ।</li> <li>१६. बेसिल र आरेगानो राखेर चलाउने ।</li> <li>१७. त्यसमा नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> टोमाटो (Tomato) सस तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सस लटक्क गलेको ।</li> <li>● सस पूरा पाकेर रातो रंगको देखिएको ।</li> <li>● ससमा बेसिल र ओरेगानो को सुगन्ध रहेको</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>टोमाटो (Tomato) सस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● टोमाटो (Tomato) सस बनाउने विधि</li> <li>● टोमाटो (Tomato) सस नाउँदा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● टोमेटो ३०० ग्राम</li> <li>● Tomato Puree- ६ चम्चा</li> <li>● लसुन -२ पोटी</li> <li>● प्याज -४० ग्राम</li> <li>● Celery -२० ग्राम</li> <li>● Olive Oil-४ चम्चा</li> <li>● तेजपात-२ वटा</li> <li>● नून र मरिच- स्वादानुसार</li> <li>● बेसिल (Basil)-केही</li> <li>● Oregano-१ चिया चम्चा</li> </ul>

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

चक्क, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, ट्रे, कचौरा, सस पट्ट डोडो पन्थु, कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

ब्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २४ : मायोन्येज सस (Mayonnaise Sauce) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सफा Mixing bowl मा अण्डाको पहेलो काँचो अण्डाबाट पहेलो भाग छुट्याउने । सेतो भाग हटाउने ।</p> <p>४ एक चिमटी बराबर मस्टर्ड पाउडर, नून र मरिच उक्त अण्डामा राख्ने ।</p> <p>५ आधा चिया चम्चा बराबर तेल र भिनेगर हाल्ने ।</p> <p>६ उक्त सामग्रीहरूलाई ह्वीस्कले फिट्टै जाने ।</p> <p>७ थोपा थोपा तेल हाल्दै नबिराईकन फिट्टै जाने ।</p> <p>८ बाक्लो भएर फुलेर आए (Emulsified) पछि आधा चिया चम्चा भिनेगर हालेर चलाउने ।</p> <p>९ केहि पातलो भए पछि फेरी तेल हाल्दै फिट्टै जाने ।</p> <p>१० माथि गरेको प्रकृया दोहोरयाउँदै चलाउँदै सस तयार गर्ने ।</p> <p>११ तयार भएको ससलाई आवश्यकता अनुसार नून र मरिचको धुलो हालेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मायोन्येज सस (Mayonnaise Sauce) बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सस क्रीम जस्तै नरम भएको ।</li> <li>● सस नफाटेको ।</li> <li>● सस हल्का पहेलो सेतो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मायोन्येज सस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● मायोन्येज सस (Mayonnaise Sauce) बनाउने विधि</p> <p>● मायोन्येज सस (Mayonnaise Sauce) बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तेल - १ लिटर .</li> <li>● अण्डाको पहेलो भाग-४ वटा</li> <li>● भिनेगर- ६ चम्चा</li> <li>● मस्टर्ड पाउडर- १ चिया चम्चा</li> <li>● नून-स्वाद अनुसार</li> <li>● मरिचकोधुलो-स्वाद अनुसार</li> </ul>

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

मिक्सिङ्ग बाउलहरू, ह्वीस्क, चमचा, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २५ : प्युरी अफ लेन्टील (Puree of Lentils) सुप तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. मुसुरीको दाललाई सफासँग केलाउने ।</li> <li>४. सफा पानीमा १५ मिनेट भिजाएर पानीलाई तर्काउने ।</li> <li>५. लसुनको बोक्रा छिलेर मसिनो काट्ने ।</li> <li>६. प्याज छिलेर मसिनो काट्ने ।</li> <li>७. सुप पटमा बटर पगाल्ने ।</li> <li>८. मसिनो काटेको प्याज, लसुन र दाल राखेर करिब ३ देखि ४ मिनेट सम्म भुट्ने ।</li> <li>९. स्टक खन्याई चलाएर मिसाउने ।</li> <li>१०. गाँजर, बुकेगानी, नून र मरिच राखेर उम्लन दिने ।</li> <li>११. आगो कम गर्ने र मध्यम आँचमा करिब ४० मिनेट सम्म पाकन दिने ।</li> <li>१२. त्यसपछि बुकेगानी निकालेर फाल्ने ।</li> <li>१३. गाँजर निकालेर चिसो हुन दिने ।</li> <li>१४. गाँजरलाई सक्दो मसिनो काट्ने ।</li> <li>१५. दाल चिसो भएपछि Blender मा राखेर Puree गरी सफा सुप पटमा राख्ने ।</li> <li>१६. मसिनो काटेको गाँजर समेत राखेर उमाल्ने ।</li> <li>१७. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने</li> <li>१८. तातो सुप बउलमा राखेर कागतीसँग पस्कने ।</li> <li>१९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>२०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> प्युरी अफ लेन्टील सुप तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुप पूरा पाकेको ।</li> <li>● सुप पहेँलो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>प्युरी अफ लेन्टील सुप</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● प्युरी अफ लेन्टील सुप बनाउने विधि</li> <li>● प्युरी अफ लेन्टील सुप बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मुसुरी दाल-१५० ग्राम</li> <li>● याज -५० ग्राम</li> <li>● बटर-५० ग्राम</li> <li>● लसुन -२ पोटी</li> <li>● गाँजर (छिलेको)-१</li> <li>● सानो टोमेटो प्युरी - ४ चम्चा</li> <li>● चिकेन स्टक-१ लिटर</li> <li>● बुके गानी -१ सानो पोका</li> <li>● नून र मरिच- स्वादानुसार</li> <li>● कागती -१ वटा</li> </ul>

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

चक्क, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कचौरा, पन्यु, सुप छान्ने जालि, सुप बउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २६ : हट एण्ड सावर (Hot and Sour) सुप तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Soup Pot मा तेल गरम गर्ने ।</li> <li>४. मसिनो काटेको अदुवा, लसुन र प्याज राखेर भुट्ने ।</li> <li>५. Small Dice काटेको सबै Vegetable हरू राखेर Saute गर्ने ।</li> <li>६. स्टकलाई बिस्तारै खन्याउने ।</li> <li>७. सबै मिसिने गरी काठको पन्थू (Spatula) ले बिस्तारै चलाउने ।</li> <li>८. सोयसस, भिनेगर, चिल्लीसस, नून र मरिच हालेर चलाउने ।</li> <li>९. करिब १५ मिनेट पकाएर उम्लन दिने ।</li> <li>१०. एउटा कचौरामा Corn Flour र पानीमा हालेर घोल्ने ।</li> <li>११. उम्लीरहेको सुपमा घोलेको Corn Flour र पानीको मिश्रण बिस्तारै खन्याउने ।</li> <li>१२. नविराईकन चलाएर सुपलाई ठिकै बाक्लो बनाउने ।</li> <li>१३. नून, मरिच, भिनेगर र चिल्लीससको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१४. तातो सुप बउलमा हरिया प्याज छर्केर पस्कने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> हट एण्ड सावर सुप तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dice काटेको भेजेटेबलहरू नबिगारिएको ।</li> <li>• सुप धेरै पाटलो वा बाक्लो नभएको ।</li> <li>• स्वाद अमिलो पिरो भएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>हट एण्ड सावर सुप</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> <li>• हट एण्ड सावर सुप बनाउने विधि</li> <li>• हट एण्ड सावर सुप बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b> तोफु काटेको-५० ग्राम तामा काटेको-४० ग्राम च्याउ काटेको-३० ग्राम काटेका गाँजरे -४० ग्राम बन्दा काटेको-२० ग्राम प्याज (Chopped)-३० ग्राम लसुन (Chopped)-२ पोटी अदुवा (Chopped)-५ ग्राम स्टक चिकेन/भेज-१ लिटर सोयसस-२ चम्चा भिनेगर-२ चम्चा नून र मरिच-स्वादानुसार हरियो Dice सिमी-३० ग्राम चिल्ली सस-आधा चियाचम्चा तेल-२ चम्चा Corn flour - २ चम्चा पानी ६ चम्चा हरियो प्याज-मसिनो काटेको केही</p>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थू, काँटा, चम्चा, सुप बउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २७ : भेजेटेवल ब्रथ (Broth) सुप तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सबै भेजेटेवलहरू सफासंग पखाल्ने ।</li> <li>४. छील्नु पर्ने भेजेटेवलहरू छील्ने ।</li> <li>५. सबै भेजेटेवलहरूलाई Macedoin कट्टमा काटेर अलग अलग भाँडोमा राख्ने ।</li> <li>६. सुपपट्टमा भेजेटेवल स्टक र बुकेगार्नी हालेर उम्लन दिने ।</li> <li>७. एकनाससँग काटेको (Macedoin), भेजेटेवलहरू, चामल, नून र मरिच हालेर चलाउने र एकछिन उम्लन दिने ।</li> <li>८. आगोलाई सानो पार्ने र मध्यम आँचमा करिब आधा घण्टा पाक्न दिने ।</li> <li>९. फिंजहरू (Scume) विस्तारै निकालेर फाल्ने ।</li> <li>१०. बुके गार्नी (Bouquet garni) निकालेर फाल्ने ।</li> <li>११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१२. तातो सुप बउलमा भोल र चोक्टा दुबै जाने गरेर राख्ने ।</li> <li>१३. चप पारसली छर्केर तातो पस्कने ।</li> <li>१४. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेजेटेवल ब्रथ सुप तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काटेको भेजेटेवलको Shape नबिगारी पकाएको ।</li> <li>● भोल र चोक्टा सफा संग देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भेजेटेवलब्रथ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● भेजेटेवल ब्रथ सुप बनाउने विधि</li> <li>● भेजेटेवल ब्रथ सुप बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भेजेटेवल- (गाजर, सिमी, आलु, प्याज, गान्तेमुला, मटर) २०० ग्राम</li> <li>● भेजेटेवलस्टक-१ लिटर</li> <li>● चामल (Rice)-३० ग्राम</li> <li>● नून र मरिच- स्वादानुसार</li> <li>● बुके गार्नी-१</li> <li>● चप पारसली- आधा चम्चा</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, कचौरा, डाडु पन्थु, सुप छान्ने जालि, सुप बउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

**निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २८ : क्रिम अफ टोमेटो (Cream of Tamato) सुप तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. गोलभेडा पखालेर मसिनो टुका काट्ने ।</li> <li>४. लसुन छिलेर मसिनो काट्ने ।</li> <li>५. सफा सुप पटमा बटर पगाल्ने ।</li> <li>६. लसुन र मिरिप्वा हालेर हल्का करिब २ मिनेट भुट्ने ।</li> <li>७. मैदा हालेर नबिराईकन ३ मिनेट हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>८. काटेको गोलभेडा हालेर मसिने गरी चलाउने ।</li> <li>९. एकनास्ले स्टक खन्याएर व्हीस्कले चलाउने</li> <li>१०. केहिबेर उम्लन दिने ।</li> <li>११. आगो कम गर्ने ।</li> <li>१२. नून र मरिच हालेर चलाउने ।</li> <li>१३. करिब २० मिनेट मध्यम आँचमा पाकन दिने ।</li> <li>१४. आवश्यक भए फिंज निकालेर फाल्ने ।</li> <li>१५. सफा जालीमा घोटेर छान्ने र पटमा राख्ने ।</li> <li>१६. आगोमा बसालेर उम्लन दिने ।</li> <li>१७. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१८. क्रीम राखेर चलाउने ।</li> <li>१९. तातो सुप बउलमा खन्याउने र कुरटोन र चप पारसली राखेर पस्कने ।</li> <li>२०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>२१. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> क्रिम अफ टोमेटो सुप तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुप पूरा पाकेको ।</li> <li>● सुप गोलभेडा जस्तै रातो देखिएको ।</li> <li>● सुपमा गिर्खा नरहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>क्रिम अफ टोमेटो सुप</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● क्रिम अफ टोमेटो सुप बनाउने विधि</li> <li>● क्रिम अफ टोमेटो सुप बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बटर -४० ग्राम</li> <li>● मैदा -४० ग्राम</li> <li>● लसुन -२ पोटी</li> <li>● गोलभेडा -२०० ग्राम</li> <li>● टोमेटो प्युरी- ४ चम्चा</li> <li>● स्टक- १ लिटर</li> <li>● मिरिप्वा- ६० ग्राम</li> <li>● वुकेगार्नी - १</li> <li>● फ्रेश क्रीम-१०० मि.ली</li> <li>● कुरटोन- २० टुका</li> <li>● चप पारसली -आधा चम्चा</li> <li>● नून र मरिच- स्वादानुसार</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, दे, सुप पट, डाडु पन्थु, व्हीस्क, सुप छान्नेजालि, सुपबउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २९ : चिकेन भेलुते सुप तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पाकेको चिकेनको हड्डी निकालेर फाल्ने ।</li> <li>४. चिकेनको मासुलाई Dice काट्ने ।</li> <li>५. सुप पटमा बटर पगाल्ने ।</li> <li>६. मैदा हालेर हल्का खैरो (Blond) हुनेगरी भुट्ने ।</li> <li>७. त्यसमा चिकेन स्टक बिस्तारै खन्याउने र नबिराईकन चलाउने ।</li> <li>८. नून, मरिच र बुकेगानी हाल्ने ।</li> <li>९. एकपल्ट उम्लन दिने ।</li> <li>१०. आगोलाई कम गरी मध्यम आँचमा करिब २० मिनेट पकाउने ।</li> <li>११. बुकेगानी निकालेर फाल्ने ।</li> <li>१२. Medium strainer मा घोट्टेर छान्ने र पटमा राख्ने ।</li> <li>१३. त्यसमा दूध राखेर चलाउने र एक पल्ट उमाल्ने ।</li> <li>१४. त्यसमा काटेको चिकेनको मासु राख्ने ।</li> <li>१५. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१६. एउटा कचौरामा अण्डा र क्रीम राखेर काँटाले चलाउने र Liaison तयार गर्ने ।</li> <li>१७. बिस्तारै सुपमा खन्याउने र नबिराईकन चलाउने ।</li> <li>१८. तातो सुप बउलमा राख्ने ।</li> <li>१९. चप पारसली छर्केर पस्कने ।</li> <li>२०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>२१. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकेन भेलुते सुप तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुप हल्का पहेलो सेतो देखिएको ।</li> <li>● सुप धेरै बाक्लो वा पातलो नभएको ।</li> <li>● सुपमा गिर्खा नरहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन भेलुते सुप</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● चिकेन भेलुते सुप बनाउने विधि</p> <p>● चिकेन भेलुते सुप बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बटर - ४० ग्राम</li> <li>● मैदा - ४० ग्राम</li> <li>● चिकेन स्टक-१ लिटर</li> <li>● बुकेगानी - १ पोका</li> <li>● नून- स्वादानुशार</li> <li>● सेतो मरिच को धुलो - स्वादानुशार</li> <li>● दूध - १५० मि.ली</li> <li>● पाकेको चिकेन - ८० ग्राम</li> <li>● अण्डाको पहेलो भाग - १ वटा</li> <li>● फ्रेश क्रीम - ४ चम्चा</li> <li>● चप पारसली - आधा चम्चा</li> </ul>

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

चक्क, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, सुप पट, व्हीस्क, काँटा, चम्चा, कचौरा, डाडु पन्थु, सुप छान्न जालि, सुप बउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ६ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ५ घण्टा ३० मि

**निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३० : खसीको खुट्टाको भोल (Paya Sorba) तयार गर्ने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. खसीको खुट्टालाई रौँ रहित बनाउएर पखाल्ने ।</li> <li>४. खसीको खुट्टालाई उपयुक्त साईजमा काट्ने ।</li> <li>५. प्रेशर कुकरमामा तेल तताई तेजपाट र सुख्खा खुर्सानी पडकाउने ।</li> <li>६. प्याज र खुट्टालाई राखेर २ मिनेटसम्म चलाएर भुटेर ।</li> <li>७. वेसार, मरिच, जाइफल, जीरा, लसुन, अदुवा राखेर बास्ना आउने गरी चलाउँदै भुट्ने र गोलभेडा राखेर मिसाउने ।</li> <li>८. त्यसमा पानी र नून हालेर करिब १० देखि १२ कुकरको सिटि आउने गरी पकाउने ।</li> <li>९. आगो बन्द गरेर चिसो हुन दिने ।</li> <li>१०. कुकरको बिको खोलेर चलाउने ।</li> <li>११. खुट्टामा रहेकाको मासु नरम भएर पाकेको खसीको खुट्टाको भोलमा गरम मसला हालेर चलाउने ।</li> <li>१२. एक पल्ट उमाल्ने ।</li> <li>१३. नून र मसलाको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१४. तातो भोल र खसीको खुट्टाको टुक्रा सहित सुप बउलमा राख्ने ।</li> <li>१५. हरियो धनियाँले सजाएर पस्कने ।</li> <li>१६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> खसीको खुट्टाको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खसीको खुट्टा पूरा पाकेको ।</li> <li>● भोलमा मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>खसीको खुट्टाको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● खसीको खुट्टाको भोल बनाउने विधि</p> <p>● खसीको खुट्टाको भोल बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खसीको खुट्टा - २ वटा</li> <li>● तेल - ६० मि.लि.</li> <li>● तेज पाट- २ वटा</li> <li>● प्याज मसिनो काटेको-५० ग्रा</li> <li>● गरम मसला- १ चिया चम्चा</li> <li>● लसुनअदुवा को पेष्ट-२ चम्चा</li> <li>● गोलभेडा -५० ग्राम मसिनो काटेको</li> <li>● वेसार - १० ग्राम</li> <li>● जीरा धुलो -१ चियाचम्चा</li> <li>● गेडामरिच-आधाचिया चम्चा</li> <li>● जायफल धुलो-१/२ चियाचम्चा</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, प्रेसरकुकर, प्यान, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, ग्रेण्डर सुप बउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा ३० मि  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३१ : क्वाटीको भोल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३ गेडागुडीहरू सफासंग केलाउने ।</li> <li>४ सफा पानीमा धोएर पखाले एकरात पानीमा भिजाउने ।</li> <li>५ पानी तर्काएर पानी र गेडागुडी अलग अलग राख्ने ।</li> <li>६ प्रेशर कुकरमा तेल तताउने ।</li> <li>७ पानी तर्काएको क्वाटीलाई हाल्ने र चलाउने ।</li> <li>८ बेसार, नून, जीरा, खुर्सानी, अदुवा र लसुनको पेष्ट राखेर चलाउने ।</li> <li>९ क्वाटीमा भएको पानीलाई सुकाएपछि तारेको पानी राख्ने र चलाउने ।</li> <li>१० कुकरको बिको बन्द गर्ने र करिब १० देखि १२ सिटि सम्म पकाउने ।</li> <li>११ आगो निभाएर चिसो हुन दिने ।</li> <li>१२ बिको खालेर क्वाटी चलाउने र आवश्यक भए पानी थपेर फेरी उमालेर पकाउने ।</li> <li>१३ नुन र मसला को स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१४ सानो फ्राई पानमा ध्यु तताउने र ज्वानु हालेर खैरो हुने गरी पड्काउने ।</li> <li>१५ पाकेको क्वाटीको भोलमा ज्वानुले भान्ने ।</li> <li>१६ तातो सुप बउलमा राख्ने ।</li> <li>१७ हरियो धनियाँले सजाएर तातो पस्कने ।</li> <li>१८ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१९ कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> क्वाटीको भोल बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भोलमा टुसा उम्रेको गेडेगुडी ।</li> <li>● भोलमा गेडागुडी नरम हुनेगरी पूरा पाकेको ।</li> <li>● भोल र क्वाटीको अनुपात मिलेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>क्वाटीको भोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● क्वाटीको भोल बनाउने विधि</p> <p>● क्वाटीको भोल बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <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>● नून - 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, प्रेशर कुकर, प्यान, चम्चा, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोर्ड, सुप बउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३२ : रेड (मखनी) ग्रेभी (Red Greavy) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्याज छिलेर स्लाईस् काट्ने ।</li> <li>४. कराहीमा तेल तताएर प्याज खैरो हुने गरी डिप फ्राई गरेर निकाल्ने</li> <li>५. खैरो प्याजलाई ब्लेण्ड गरेर पेष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>६. सफा काजु र मगज पानीमा भिजाउने ।</li> <li>७. ब्लेण्ड गरेर पेष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>८. सफा कराहीमा घ्यू गरम गर्ने र तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चीनी पड्काउने ।</li> <li>९. बेसार, अदुवा, लसुनको पेष्ट राखेर नरम हुने गरी पकाउने ।</li> <li>१०. खुर्सानीको धुलो राखेर चलाउने ।</li> <li>११. पेष्ट गरेको गोलभेडा राखेर केही समय पाक्न दिने ।</li> <li>१२. ब्राउन अनियन पेष्ट, काजु पेष्ट, पानी तर्काएको सादा दहि, र टोमाटो प्युरी राख्ने ।</li> <li>१३. सबै मिसिने गरी चलाउने ।</li> <li>१४. खुर्सानी धुलो, जिरा धुलो, धनियाँ धुलो र बेसार हालेर चलाउने ।</li> <li>१५. मध्यम आँचमा विस्तारै चलाउँदै करिब १५ मिनेट सम्म पाक्न दिने ।</li> <li>१६. गरम मसला, कसुरी, मेथी र बटर हालेर चलाउने ।</li> <li>१७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव, रेसिपि किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> रेड (मखनी) ग्रेभी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रेभीको रङ्ग रातो देखिएको ।</li> <li>● ग्रेभी पूरा पाकेको र नफाटेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>रेड ग्रेभी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा वेफाइदा</li> <li>● रेड (मखनी) ग्रेभी बनाउने विधि</li> <li>● रेड (मखनी) ग्रेभी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्याज ३०० ग्राम</li> <li>● तेल ५०० मि.ली.</li> <li>● काजु ३० ग्राम</li> <li>● मगज ४० ग्राम</li> <li>● लसुन, अदुवाको पेष्ट १/१ चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो १ चम्चा</li> <li>● गोलभेडा काटेको २०० ग्रा</li> <li>● पानी तर्काएको दहि १०० ग्रा</li> <li>● टोमाटो प्युरी ६ चम्चा</li> <li>● घ्यू ५ चम्चा</li> <li>● जीरा/धनियाँ धुलो १/१ चम्चा</li> <li>● बेसार १ चिया चम्चा</li> <li>● गरम मसला १ चिया चम्चा</li> <li>● तेजपात ३ वटा</li> <li>● ल्वाड, सुकुमेल दालचिनी १० ग्राम</li> <li>● बटर १०० ग्राम</li> <li>● कसुरी मेथी १ चिया चम्चा</li> </ul>

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

चक्क, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, बाटा, ब्लेण्डर, कचौरा, डाडु पन्थु, कराही

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३३ : एल्लो ग्रेभी (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरूअ संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्याज छिलेर काटी एक पटक उमालेर चिसो बनाउने ।</li> <li>४. ब्लेण्डरमा हालेर ब्लेण्ड गरेर पेष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>५. गोलभेडा सफासंग पखाल्ने ।</li> <li>६. गोलभेडालाई पेष्ट बनाउने ।</li> <li>७. काजु र मगज भिजाएर ब्लेण्ड गरी पेष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>८. कराहीमा घ्यू गरम गरी तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चिनी पड्काउने ।</li> <li>९. प्याज, अदुवा, र लसुनको पेष्ट हाली चलाउँदै हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>१०. पेष्ट गरेको गोलभेडा हालेर नरम हुने गरी पकाउने ।</li> <li>११. वेसार, धनियाँ, जिरा र खुर्सानीको पाउडर हालेर चलाउँदै पकाउने ।</li> <li>१२. काजु र मगज पेष्ट हालेर मध्यम आँचमा करिब १० मिनेट सम्म विस्तारै पाकन दिने ।</li> <li>१३. आवश्यक भए हल्का पानी राखेर पकाउने ।</li> <li>१४. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> एल्लो ग्रेभी (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रेभीको पहेंलो देखिएको ।</li> <li>● ग्रेभी पूरा पाकेको ।</li> <li>● ग्रेभी नफाटेको र मुलाएम लेदो भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>एल्लो ग्रेभी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● एल्लो ग्रेभी (Yellow Gravy) बनाउने विधि</li> <li>● एल्लो ग्रेभी (Yellow Gravy) बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्याज- १८० ग्राम</li> <li>● गोलभेडा- ६० ग्राम</li> <li>● काजु पेष्ट - ३० ग्राम</li> <li>● मगज -४० ग्राम</li> <li>● लसुन को पेष्ट-१ चम्चा</li> <li>● अदुवा को पेष्ट- १ चम्चा</li> <li>● धनियाँ, पाउडर- १ चिया चम्चा</li> <li>● जीरा पाउडर -१ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी पाउडर १ चिया चम्चा</li> <li>● वेसार-आधा चिया चम्चा</li> <li>● घ्यू - ४ चम्चा</li> <li>● तेजपात- २ वटा</li> <li>● ल्वाड, सुकुमेल, दालचिनी- ५ ग्राम</li> </ul>

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

चक्क, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, बाटा, ब्लेण्डर, कचौरा, डाडु पन्थु, कराही, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३४ : व्हाइट ग्रेभी (White Gravy) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्याज छिल्ले र टुक्रा गरी काट्ने ।</li> <li>४. पानीमा नरम हुने गरी केहिबेर उमाल्ने ।</li> <li>५. प्याज चिसो हुन दिने ।</li> <li>६. सो प्याज ब्लेण्ड गरी पेष्ट बनाउने ।</li> <li>७. काजु र मगज भिजाएर ब्लेण्ड गरी पेष्ट तयार गर्ने ।</li> <li>८. बाउलमा काजुपेष्ट र खुवा हालेर राम्रोसंग फिटेर राख्ने ।</li> <li>९. सफा कराहीमा घ्यू गरम गरी सुकुमेल र तेज पात पडकाउने ।</li> <li>१०. त्यसमा प्याज, अदुवा, र लसुनको पेष्ट हाल्ने ।</li> <li>११. चलाउँदै हल्का वास्ना आउने गरी पकाउने ।</li> <li>१२. दूध, काजु पेष्ट र खुवा राखेर मिसिने गरी चलाउने ।</li> <li>१३. आगो कम गरेर चलाउँदै मधुरो आँचमा पकाउने ।</li> <li>१४. सेतो मरिचको धुलो, सुकुमेल र धनियाको पाउडर हालेर करिब १० मिनेट पाक्न दिने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> व्हाइट ग्रेभी (White Gravy) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रेभी सेतो क्रीम जस्तो देखिएको ।</li> <li>● ग्रेभी नफाटेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>व्हाइट ग्रेभी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● व्हाइट ग्रेभी बनाउने विधि</p> <p>● व्हाइट ग्रेभी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्याज- २०० ग्राम</li> <li>● काजु- १५० ग्राम</li> <li>● मगज- २०० ग्राम</li> <li>● लसुन पेष्ट- १ चि.च</li> <li>● अदुवा को पेष्ट- १ चि.च.</li> <li>● खुवा - ६० ग्राम</li> <li>● दूध - १०० मि.ली.</li> <li>● सुकुमेल- ३ वटा</li> <li>● सेतो मरिचको धुलो - १ चिया चम्चा ।</li> <li>● सुकुमेल पाउडर- आधाचिया चम्चा</li> <li>● धनिया पाउडर-१ चियाचम्चा</li> <li>● घ्यू- ४ चम्चा</li> <li>● तेजपात -२ वटा</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, बाटा, ब्लेण्डर, कचौरा, डाडु पन्यु, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य नं. ३५ : फ्रेन्च भिनेग्रेट (French Vinaigrette) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३ एउटा बउलमा ओलिभ आयल, भिनेगर, मष्टर्ड पाउडर, नून र मरिचको धुलो मिक्सींग राख्ने । ४ व्हीस्कले सबै मिसिने गरी चलाउने । ५ नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । ६ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । ७ कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फ्रेन्च भिनेग्रेट तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सबै अवयव पूरा मिसिएको</li> <li>हल्का बाक्लो देखिएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्रेन्चभिनेग्रेट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>महत्व</li> <li>फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>• फ्रेन्च भिनेग्रेट बनाउने विधि • फ्रेन्च भिनेग्रेट बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ओलिभ आयल - १०० मि.लि</li> <li>भिनेगर - ४० मि.ली</li> <li>मष्टर्ड पाउडर - १ चि. च</li> <li>नून - स्वादानुशार</li> <li>मरिचकोधुलो- स्वादानुशार</li> </ul>

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

मिक्सींग बउल र व्हीस्क, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, अवयव, रेसिपि

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

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## मोड्यूल ६ : Main Course तयारी

समय : १० घण्टा (सै) + ५५ घण्टा (ब्या) = ६५ घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्युलमा Main Course तयारी कार्य सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य :

१. फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्न ।
२. सादा पुलाउ (Plain Pulau) तयार गर्न ।
३. भेजीटेबल अग्रातिन (Vegetable Augratin) तयार गर्न ।
४. आलु पराठा (Aloo Paratha) तयार गर्न ।
५. चपाती (Chapatti) तयार गर्न ।
६. पोच्ड फिस संग भेलुते सस (Poached Fish with Veloute Sauce) तयार गर्न ।
७. चिकेन सिज्जर संग मसरुम सस (Chicken Sizzler with Mushroom Sauce) तयार गर्न ।
८. पेने नेपोलितन (Penne Napolitaine) तयार गर्न ।
९. पनिर बटर मसला (Paneer Butter Masala) तयार गर्न ।
१०. मिक्स चाउमिन (Mix Chowmein) तयार गर्न ।
११. अण्डा करी (Egg Curry) तयार गर्न ।
१२. मटन कोर्मा (Mutton Korma) तयार गर्न ।
१३. भेजीटेबल भालफ्रेजी (Vegetable Jhalfrezi) तयार गर्न ।
१४. दाल तड्का (Daal Tadka) तयार गर्न ।
१५. भानेको मासको दाल (Jhaneko Massko Daal) तयार गर्न ।
१६. राजमा मसला (Rajma Masala) तयार गर्न ।
१७. स्टीम राइस (Steamed Rice) तयार गर्न ।

### कार्यहरु :

१. फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्ने ।
२. सादा पुलाउ (Plain Pulau) तयार गर्ने ।
३. भेजीटेबल अग्रातिन (Vegetable Augratin) तयार गर्ने ।
४. आलु पराठा (Aloo Paratha) तयार गर्ने ।
५. चपाती (Chapatti) तयार गर्ने ।
६. पोच्ड फिस संग भेलुते सस (Poached Fish with Veloute Sauce) तयार गर्ने ।
७. चिकेन सिज्जर संग मसरुम सस (Chicken Sizzler with Mushroom Sauce) तयार गर्ने ।
८. पेने नेपोलितन (Penne Napolitaine) तयार गर्ने ।
९. पनिर बटर मसला (Paneer Butter Masala) तयार गर्ने ।
१०. मिक्स चाउमिन (Mix Chowmein) तयार गर्ने ।
११. अण्डा करी (Egg Curry) तयार गर्ने ।
१२. मटन कोर्मा (Mutton Korma) तयार गर्ने ।
१३. भेजीटेबल भालफ्रेजी (Vegetable Jhalfrezi) तयार गर्ने ।
१४. दाल तड्का (Daal Tadka) तयार गर्ने ।
१५. भानेको मासको दाल (Jhaneko Massko Daal) तयार गर्ने ।
१६. राजमा मसला (Rajma Masala) तयार गर्ने ।
१७. स्टीम राइस (Steamed Rice) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण**  
**(Main Course तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्याबहारिक : ४ घण्टा ३० मि

**निर्दिष्ट कार्य (Task):** नं. १ : फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 माछा उपयुक्त साईजमा ८ वटा बराबर टुक्रा हुने गरी काट्ने ।</p> <p>४ सफा कपडाले माछाका टुक्राहरूलाई पुछेर सुख्खा पार्ने ।</p> <p>५ नून, मरिच, वेस्टर साउर सस, mustard र कागतिको रसले माछाका टुक्राहरूलाई सबैतिर मोल्ने ।</p> <p>६ करिब १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>७ त्यसपछि माछाको टुक्रालाई मैदामा लटपटाउने ।</p> <p>८ त्यसलाई फिटेको अण्डामा डुवाउने र ब्रेडक्रमले सबैतिर Coat गर्ने ।</p> <p>९ एक नासको Shape मिलाउने ।</p> <p>१० तेल १८० डिग्रिको तापक्रममा तताउने ।</p> <p>११ माछालाई सुनौलो खैरो हुने गरी तातो उक्त तेलमा Deep fry गर्ने ।</p> <p>१२ तेल पूरा तर्काएर तारेको माछालाई निकाल्ने ।</p> <p>१३ सफा प्लेटमा सलाद, चिप्स, लेमन र सस राखेर पस्कने</p> <p>१४ प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५ कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फिस फ्राई तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फिस सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गरेको ।</li> <li>● फ्राई गरेको फिस नडढेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अखिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फिस फ्राई</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● फिस काट्ने तरिका</p> <p>● फ्राई बनाउने विधि</p> <p>● फिस फ्राई बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फिस फिले ६०० ग्राम,</li> <li>● नून र मरिच स्वादअनुसार</li> <li>● Mustard १ चम्चा</li> <li>● वेस्टरसाउर सस २ चम्चा</li> <li>● कागतीको रस २ वटा</li> <li>● तेल आधा लिटर</li> <li>● मैदा ६० ग्राम- लटपटाउन</li> <li>● अण्डा- २ वटा</li> <li>● Bread crumb १०० ग्राम</li> </ul> <p><b>Accompaniments:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Finger chips ३०० ग्राम</li> <li>● Tartare sauce १०० ग्राम</li> <li>● Lemon wedge ४ टुक्रा</li> <li>● Cole slaw salad ६० ग्राम</li> </ul>

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

चक्कु, चिपिङ्ग बोर्ड, बाउल, भाजर, दिप फ्राई गर्ने कराही, फ्राईप्यान, प्लेटहरू, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

**सुरक्षा र साव धानीहरू (Safety Precautions):**

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. २ : सादा पुलाउ (Plain Pulau) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चामल सफासंग केलाई सफा पानीमा २ पल्ट धोएर पखाल्ने ।</li> <li>४. चामललाई करिब १५ मिनेटसम्म पानीमा भिजाएर राख्ने ।</li> <li>५. चामलमा रहेको सबै पानी पूरा तर्काउने ।</li> <li>६. बाक्लो डेक्चीमा घ्यू हालेर तताई दालचिनी, ल्वाङ्ग, सुकुमेल, जिरा, तेजपत्ता पड्काउने ।</li> <li>७. प्याज होलेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>८. अदुवा र लसुनको पेष्ट हाल्ने र करिब १५ सेकेण्ड भुट्ने ।</li> <li>९. पानी तर्काईएको चामल हालेर चलाउने र करिब ५ मिनेट हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने ।</li> <li>१०. उम्लेको पानी र नून हालेर हल्कासंग चलाउने ।</li> <li>११. पानी सुक्न आटेपछि आगो सानो बनाउने ।</li> <li>१२. हावा ननिस्कने गरी बिकोले छाप्ने ।</li> <li>१३. करिब २० मिनेट सम्म भर्स्याउने ।</li> <li>१४. बिको खोलेर हल्कासंग पुलाउ चलाउने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (के):</b> सादा पुलाउ बनाउने ।</p> <p><b>मापदण्ड (स्तर):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पुलाउ पूरा पाकेको ।</li> <li>• हल्का सेतो खैरो देखिएको ।</li> <li>• पुलाउमा ध्यू र मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>सादा पुलाउ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सादा पुलाउ बनाउने तरिका</li> <li>• सादा पुलाउ बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चामल- ४०० ग्राम</li> <li>• उम्लेको पानी आधा लिटर</li> <li>• ध्यू- ५० ग्राम</li> <li>• दालचिनी- २ टुक्रा</li> <li>• १ईन्च बराबरको</li> <li>• तेजपत्ता- ३ वटा</li> <li>• ल्वाङ्ग- ८ वटा</li> <li>• सुकुमेल- ८ वटा</li> <li>• अदुवा र लसुनको पेष्ट १ चम्चा</li> <li>• नून- स्वादअनुसार</li> <li>• प्याज-४० ग्राम स्लाईस काटेको</li> </ul>

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

बाटा, डेक्ची, डाबिलो, र पानी छान्ने जाली, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions):

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : भेजीटेबल अग्रातिन (Vegetable Augratin) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. गाजर, सिमी, काउली, आलु, हरियो केराउ लगायतका तरकारीहरू सफागरी केलाउने ।</li> <li>४. सफा पानीमा धोएर पखाल्ने ।</li> <li>५. एकनासको Mecedoin कट्मा काट्ने ।</li> <li>६. उम्लेको नून पानीमा Blanch गरेर Refresh गरी पानी तर्काउने ।</li> <li>७. सफा ससप्यानमा बटर तताई चप गरेको लसुन फुराउने र सम्पूर्ण भेजिटेबल राखेर दुई मिनेट सम्म Sauté गर्ने ।</li> <li>८. ह्वाइट सस राखेर मिसिने गरी चलाउने ।</li> <li>९. Augratin डिसमा मिलाएर राख्ने ।</li> <li>१०. माथिबाट कोरेको चिजलाई छर्कने ।</li> <li>११. तातेको ओभन वा सलामन्डरमा सुनौलो खैरो हुने गरी Gratin गर्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेजीटेबल अग्रातिन तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अग्रातिनमा राखेको चीज पूरा परिलएको ।</li> <li>● अग्रातिन सुनौलो खैरो रंग देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भेजीटेबल अग्रातिन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● भेजीटेबल अग्रातिन बनाउने तरिका</p> <p>● भेजीटेबल अग्रातिन बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p>● बेकिंग गर्ने तरिका</p> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिक्स भेजिटेबल-४०० ग्राम</li> <li>● ह्वाइट (बेसामेल) सस-२ कप</li> <li>● कोरेको चिज-६० ग्राम</li> <li>● बटर-४० ग्राम</li> <li>● लसुन-२ पोटी मसिनो काटेको</li> <li>● पार्सली चप-सजावटको लागि</li> </ul>

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

डेक्ची, सस प्यान, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, फ्राइङ्ग प्यान, Augratin डिस, पन्यु, वाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : आलु पराठा (Aloo Paratha) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आँटा छानेर सफा बाटामा राख्ने ।</li> <li>४. मनतातो पानी हाली मुछेर डो तयार गरेर राख्ने ।</li> <li>५. उसिनेको आलुको बोक्रा छिलेर Mash गर्ने ।</li> <li>६. मसिनो काटेको हरियो धनियाँ, खुर्सानी र प्याज आलुमा राख्ने ।</li> <li>७. धुलो मसलाहरू राखेर आलुसंग सबै मिसिने गरी हल्का संग मुछ्ने ।</li> <li>८. डो लाई ८ वटा डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने ।</li> <li>९. डोलाई हल्केलामा राखेर पेडाको आकार दिने ।</li> <li>१०. करिब ३० ग्राम बराबर आलुको मिक्स्चर पेडाको बीचमा राख्ने ।</li> <li>११. म:म: जस्तै पोका पारी हल्का थिचेर चेप्टो गर्ने ।</li> <li>१२. हल्का मैदा छर्केर बिस्तारै बेल्नाले बेलेर पराठा रोटी तयार गर्ने ।</li> <li>१३. तावा तताई हल्का धु राखेर पगाल्ने ।</li> <li>१४. बेलको पराठा तावामा राखेर सेक्ने ।</li> <li>१५. हल्का घ्यू छर्कने र पल्टाउने ।</li> <li>१६. हल्का आँचमा घ्यू दल्दै दुवै तर्फ पाक्ने गरी पकाउने ।</li> <li>१७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> आलु पराठा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पराठामा भरेको, आलु, बाहिर ननिस्किएको ।</li> <li>● पराठा पूरा पाकेको ।</li> <li>● हल्का खैरो देखिएको ।</li> <li>● धुको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>आलु पराठा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● आलु पराठा बनाउने तरिका</li> <li>● आलु पराठा बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आँटा ५०० ग्राम</li> <li>● उसिनेको आलु २०० ग्राम</li> <li>● प्याज ३० ग्राम मसिनो काटेको</li> <li>● हरियो खुर्सानी -३ वटा बियाँ निकालेर मसिनो काटेको</li> <li>● हरियो धनियाँ मसिनो काटेको २ चम्चा</li> <li>● जीरा पाउडर १ चिया चम्चा</li> <li>● धनियाँ पाउडर १ चि.चम्चा</li> <li>● खुर्सानी पाउडर आधा चि.च.</li> <li>● धु ४ चम्चा</li> <li>● मनतातो पानी -आवश्यकता अनुसार</li> <li>● नून स्वाद अनुशार</li> </ul>

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

तावा, बेल्ना, चक्ला, बौल, पल्टा, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : चपाती (Chapati) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आँटा छानेर बाटामा राख्ने ।</li> <li>४. नून र आवश्यक मात्रामा पानी हाली मुछेर डल्लो डो तयार गर्ने ।</li> <li>५. करिब १५ देखी २० मिनेट पिठोको डल्लो सफा पातलो चिसो कपडाले छोपेर राख्ने ।</li> <li>६. एकै नासका स-साना १२ वटा डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने ।</li> <li>७. थोरै मैदा वा आँटा छर्केर बेल्ले र सतहलाई खस्रो बनाउने ।</li> <li>८. खस्रो सतह माथि डल्लाहरूलाई बेल्लाले बेल्ले गोलो पातलो हुने गरी रोटी बेल्ले ।</li> <li>९. तावा तताउने ।</li> <li>१०. बेल्लिएको रोटी तावामा राखेर सेक्ने ।</li> <li>११. दुवै तर्फ सेकेपछि आगोको आंचमा फेरि सेकाएर फुलाउने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चपाती तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चपाती पूरा पाकेको ।</li> <li>● चपातीको एकापट्टी फुलेको</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चपाती</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● चपाती बनाउने तरिका</li> <li>● चपाती बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आँटा - ५०० ग्राम</li> <li>● मनतातो पानी - आवश्यकता अनुसार</li> <li>● नून- १ चिया चम्चा</li> </ul>

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

चुल्हो, चक्ला, बेल्ला, तावा, चिम्टा, बौल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

ब्यावहारिक : ३ घण्टा

**निर्दिष्ट कार्य (Task)नं. ६: पोच्ड फिस संग भेलुते सस (Poached Fish with Veloute Sauce) बनाउने ।**

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. Fish fillet लाई उपयुक्त साईजमा ४ टुक्रा हुने गरी काट्ने ।</li> <li>४. सफा पट्टमा Court bouillon को सबै अवयव राखेर पानी आधा हुने गरी उमाल्ने ।</li> <li>५. जालीमा छानेर सफा प्यानमा भोल राख्ने ।</li> <li>६. एक पल्ट फेरी उमाल्ने र आगो कम गरेर Simmering point मा राख्ने ।</li> <li>७. Fish fillet लाई बिस्तारै उक्त भोलमा राख्ने ।</li> <li>८. मधुरो आँचमा Fish fillet लाई ठिक्क मात्रामा पाकन दिने ।</li> <li>९. Fish fillet लाई नफुट्ने गरी भोल तर्काएर बिस्तारै निकाल्ने ।</li> <li>१०. सफा प्लेटमा राख्ने ।</li> <li>११. Veloute sauce, Mashed potato, Saute vegetable &amp; lemon wedge. राखेर पस्कने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पोच्ड फिससंग भेलुते सस बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● माछा नटुट्ने गरी पकाईएको ।</li> <li>● पकाईएको माछा Veloute sauce, Mashed potato, Saute vegetable &amp; lemon wedge मा राखेको</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पोच्ड फिस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पोच्ड फिस बनाउने तरिका</li> <li>● पोच्ड फिस बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● माछा काटेने तरिका</li> <li>● Court bouillon बनाउने तरिका</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● माछा Fillet - ७२० ग्राम</li> <li>● नून सेतो मरिचको धूलो - स्वादानुसार</li> <li>● कागतीको रस २ चम्चा</li> </ul> <p><b>Court bouillon को लागी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पानी २ लिटर</li> <li>● भिनेगर ५० मि.ली.</li> <li>● प्याज १ वटा काटेको ।</li> <li>● सानो गाजर १ काटेको वटा</li> <li>● सेलेरी ४० ग्राम काटेको ।</li> <li>● तेजपात २ वटा ।</li> <li>● वाईन ६० मि.ली.</li> <li>● नून १ चिया चम्चा ।</li> </ul>



		<p><b><u>Accompaniments :</u></b>  Veloute sauce, Mashed potato, Saute vegetable &amp; lemon wedge.</p>
--	--	---

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

डेक्ची, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, प्यान, पन्यु, फ्राइङ्ग प्यान, वाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : १ घण्टा  
व्यावहारिक : ३ घण्टा

**निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ७ : चिकेन सिज्जर संग मसरुम सस (Chicken Sizzler with Mushroom Sauce)**  
तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफा प्लेटमा वरसेप्टरसाईर सस, तेल, चपलसुन, नून, मरिचको धुलो र लेमन जुस राखेर चिकेनलाई सबैतिर मोल्ने ।</li> <li>४. चिकेन छोपेर करिब १ घण्टा रेफ्रिजेराटरमा राख्ने ।</li> <li>५. सफा ससप्यान तताएर आधा चम्चा बटर राखेर पगाल्ने ।</li> <li>६. मसरुम हालेर Saute गर्ने ।</li> <li>७. ब्राउन सस हालेर चलाउने ।</li> <li>८. नून र मरिचको स्वादको लागि मिलाउने ।</li> <li>९. त्यसमा रेडवाईन र क्रिम मिसाउने ।</li> <li>१०. सफा ग्रिलरलाई तताउने र हल्का तेल छर्कने ।</li> <li>११. चिकेनको छाला तर्फ राखेर डाम्ने र छाला खैरो भएपछि चिकेन पल्टाउने ।</li> <li>१२. दुबैतर्फ पाक्ने गरी चिकेन पकाउने ।</li> <li>१३. एकदम तातो सिज्जर प्लेटमा बटर हाल्ने ।</li> <li>१४. बटरमाथि लेटस हाल्ने ।</li> <li>१५. लेटुसमाथि चिकेनको साथमा मशरुम सस, Grill tomato, Sauté noodles, sauté vegetables राखेर पस्कने ।</li> <li>१६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकेन सिज्जरसंग मसरुम सस बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन हल्का खैरो देखिएको ।</li> <li>● चिकेन पूरा पाकेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन सिज्जर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन सिज्जर बनाउने तरिका</li> <li>● चिकेन सिज्जर बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● चिकेन बोनलेस गर्ने तरिका</li> <li>● ग्रिल गर्ने तरिका</li> </ul> <p><b>१ जनाको लागी अवयवहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन ब्रेष्ट बोनलेस छाला सहित १७५ ग्राम वरावरको १ पिस</li> <li>● तेल १ चम्चा</li> <li>● लेमन जुस १ चि.च.</li> <li>● लसुन १ पोटी काटेको</li> <li>● नून र मरिच स्वादानुसार</li> <li>● लेटुस् १ ठुलो पाट</li> <li>● बटर ५ ग्राम</li> </ul> <p><b>मशरुम सस को लागी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ब्राउन सस ३ चम्चा</li> <li>● मशरुम २ वटा मसिनो काटेको</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● रेडवाईन १ चम्चा</li> <li>● क्रिम १ चम्चा</li> </ul> <p><b><u>Accompaniments :</u></b> Sauté noodles, sauté vegetables &amp; Grill tomato</p>
--	--	---

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

सिज्जर प्लेट, टंग, सतेप्यान, गिलर, स्कर्यापर, ससप्यान, काठको पन्यू, स्ट्रेनर, डेक्ची, चपिङ्गबोर्ड, चक्कु, प्लेट, बाउल, कार्यस्थल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्याबहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ८ : पेने नेपोलितन (Penne Napolitaine ) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. सफा पटमा पानी, एक चिया चम्चा नून र तेल हालेर उमाल्ने । ४. उम्लेको पानीमा पेने पास्ता राखेर Blanch गर्ने । ५. पास्तालाई निकालेर चिसो पानीमा Refresh गर्ने । ६. Colander मा राखेर पानी तर्काउने । ७. १ चम्चा तेल राखी हल्कासंग पास्ता मोलेर राख्ने । ८. Fry pan गरम गरी बटर राखेर पगाल्ने । ९. लसुन राखेर हल्का खैरो हुने भुट्ने । १०. पास्ता राखेर Saute गर्ने र टोमेटो (Napolitana) सस राखेर हल्का चलाउँदै पकाउने । ११. नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने । १२. पास्तालाई प्लेटमा मिलाएर राख्ने र माथिबाट Grated cheese र Copped parsley छर्केर पस्कने । १३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पेने नेपोलितन तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पाकेको पास्ता हातले थिचेर हेर्दा पेचिलो भएको ।</li> <li>पास्ता नगलेको ।</li> <li>पास्ता रातो रंग देखिएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पेने नेपोलितना</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>महत्व</li> <li>फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● पेने नेपोलितना बनाउने तरिका</p> <p>● पेने नेपोलितना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्लान्चिंग विधि</li> </ul> <p><b>२ जनाको लागी अवयवहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पेने पास्ता १२५ ग्राम ।</li> <li>पानी २ दिटर ।</li> <li>तेल २ चम्चा ।</li> <li>नून र मरिच स्वादानुशार ।</li> <li>बटर ४० ग्राम ।</li> <li>लसुन २ पोटी मसिनो काटेको ।</li> <li>टोमेटो (Napolitana) सस २०० मि.ली. ।</li> <li>Grated cheese ८० ग्राम ।</li> <li>Copped parsley १ चिया चम्चा ।</li> </ul>

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

प्यान, सस प्यान, काठको पन्यू, स्ट्रेनर, डेक्की चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, बाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।  
चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ९ : पनिर बटर मसला (Paneer Butter Masala) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पनिरलाई एकनास्को डाईमण्ड वा क्युब आकारमा काट्ने ।</li> <li>४. कराहीमा तेललाई तताउने र त्यसमा पनीर डिप फ्राई गर्ने ।</li> <li>५. हल्का सुनौलो खैरो भएपछि तेल तर्काएर पनिर निकाल्ने ।</li> <li>६. चिसो वेसारपानीमा पनिर डुवाएर राख्ने ।</li> <li>७. एउटा सफा प्यानमा बटर पगाल्ने र रेड ग्रेभि राखेर तताउने ।</li> <li>८. पानी तर्काएर पनिरलाई तातो ग्रेभिमा राख्ने ।</li> <li>९. नून र मसलाको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१०. चलाउँदै करिब ३ मिनेट सम्म पकाउने ।</li> <li>११. सर्भिग डिस वा बाउलमा राख्ने ।</li> <li>१२. क्रिमलाई माथिबाट तर्काउने र धनियाँ र अदुवा छर्केर पस्कने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पनिर बटर मसला तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुनौलो खैरो हुने गरी पनिरलाई तारेको ।</li> <li>● रातो रंगको ग्रेभि देखिएको ।</li> <li>● मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पनिर बटर मसला</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पनिर बटर मसला बनाउने तरिका</li> <li>● पनिर बटर मसला बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पनिर-३०० ग्राम</li> <li>● तेल Deep fry गर्न</li> <li>● रेड ग्रेभि -२ कप</li> <li>● बटर- ५० ग्राम</li> <li>● क्रिम-१ चम्चा</li> <li>● नून स्वदानुशार</li> <li>● जुलिन गरेको अदुवा- २ चम्चा</li> <li>● धनियाँ चप-सजावटको लागि</li> </ul>

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

कराही, भाँजर, स्ट्रेनर, ससप्यान, डाडु, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, प्लेट, बाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १० : मिक्स चाउमिन (Mixed Chowmein) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. अण्डा फुटाएर बाउलमा राखेर फिट्ने ।</li> <li>४. ननस्टिक प्यान गरम गरी हल्का तेल डलेर एकदम पाटलो अमलेट तयार गर्ने ।</li> <li>५. अमलेट निकालेर चिसो हुन दिने र श्रेडेड काटेर राख्ने</li> <li>६. Wok लाई गरम गरेर तेल राखी तताउने ।</li> <li>७. बफ, चिकेन, प्याज र लसुन राखेर पाक्ने गरी भुट्ने ।</li> <li>८. बाकी सबै श्रेडेड भेजेटेबलहरू राखेर आधा पाक्ने गरी भुट्ने ।</li> <li>९. नुडल राखेर चलाउने ।</li> <li>१०. सोयासस, नून र मरिच हालेर नबिराईकन चलाउँदै Stir Fry गर्ने ।</li> <li>११. सफा प्लेटमा हाल्ने ।</li> <li>१२. श्रेडेड काटेको अण्डा र हरियो प्याजले सजाएर पस्कने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मिक्स चाउमिन तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रंग विरंग देखिएको ।</li> <li>● पूरा पाकेको ।</li> <li>● ज्यादा चिल्लो नदेखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मिक्स चाउमिन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● मिक्स चाउमिन बनाउने तरिका</p> <p>● मिक्स चाउमिन बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>२ जनाको लागी अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बोइलड नुडल्स २४०-ग्राम</li> <li>● तेल - ३ चम्चा</li> <li>● चिकेन श्रेडेड-४० ग्राम</li> <li>● बफ श्रेडेड-४० ग्राम</li> <li>● अण्डा -१ वटा</li> <li>● गाँजर श्रेडेड-१ सानो</li> <li>● बन्दा श्रेडेड -आधा कप</li> <li>● भिडे खुर्सानी-श्रेडेड आधाकप</li> <li>● प्याज श्रेडेड -१ सानो</li> <li>● सिमि श्रेडेड- आधा कप</li> <li>● लसुन चप -२ पोटी</li> <li>● हरियो प्याज-श्रेडेड आधाकप</li> <li>● सोया सस -१ चम्चा ।</li> <li>● नून र मरिच स्वादानुसार</li> </ul>

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

स्ट्रेनर, फ्राइङ्ग प्यान, Wok, Chopping board, knives, Plates, Bowls, spoons, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक: २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ११ : अण्डा करी (Egg Curry) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सफासंग उसिनेको अण्डाको बोक्रा छिल्ने ।</li> <li>४. फ्राई प्यान गरम गरी एक चम्चा तेल हालेर तताउने ।</li> <li>५. सबैतिर हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी अण्डा Shallow fry गर्ने ।</li> <li>६. अण्डा निकालेर चिसो हुन दिने र आधा हुनेगरी काटेर राख्ने ।</li> <li>७. कराहीमा ३ चम्चा तेल हालेर तताउने र ल्वांग, दालचिनी, सुकुमेल र तेजपात पड्काउने ।</li> <li>८. प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>९. धुलो मसला सबै होलेर करिब १ मिनेट भुट्ने ।</li> <li>१०. लसुन अदुवाको पेष्ट हालेर चलाउने ।</li> <li>११. चप, गोलभेडा, टोमाटो प्युरी र नून हालेर सबै मिसिने गरी चलाएर करिब २ मिनेट छोप्ने ।</li> <li>१२. आवश्यक मात्रामा पानी हालेर ग्रेभी बनमउने ।</li> <li>१३. नून र मसलाको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१४. अण्डा हालेर ग्रेभिसंग लटपटाउने ।</li> <li>१५. बाउलमा हाल्ने र क्रिम तर्काउने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</li> <li>१६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> अण्डा करी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डा उसिन्दा भित्रको पहेलो भाग कालो नभएको ।</li> <li>● ग्रेभी लेडो जस्तो देखिएको ।</li> <li>● वाहिरी तत्व नरहेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>अण्डा करी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● अण्डा करी बनाउने तरिका</li> <li>● अण्डा करी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>४ जनाको लागी अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उसिनेको अण्डा -४ वटा</li> <li>● तेल-४ चम्चा</li> <li>● ल्वांग, दालचिनी र सुकुमेल-५ ग्राम</li> <li>● तेजपात-२ वटा</li> <li>● चप प्याज -२०० ग्राम</li> <li>● चप गोलभेडा-१०० ग्राम</li> <li>● टोमेटो प्युरी २ चम्चा</li> <li>● लसुन अदुवा पेष्ट-१ चम्चा</li> <li>● बेसारं जीरा धूलो-१ चि.च</li> <li>● धनियाँ धुलो- १ चि.च</li> <li>● धुलो खुर्सानी- १ चि.च.</li> <li>● गरम मसला-आधा चि.च.</li> <li>● क्रिम - २ चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ काटेको-२ चम्चा</li> </ul>

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

कराही, डाडु, डेक्की, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, बाउल, फ्राईप्यान, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक: ४ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task)नं. १२ : मटन कोर्मा (Mutton Korma) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्याज छिलेर पखाल्ने र Slice काटेर राख्ने ।</li> <li>४. खसीको मासुलाई एकनास्को क्युब टुक्रा काट्ने ।</li> <li>५. प्रेशर कुकर गरम गरी ध्यु हालेर तताउने ।</li> <li>६. तेजपाट, ल्वाँग, सुकुमेल र दाल्चिनी हालेर पड्काउने ।</li> <li>७. प्याज, अदुवा र लसुनको पेष्ट हालेर एक मिनेट भुट्ने ।</li> <li>८. त्यसमा मासु हाल्ने र चलाउँदै करिब ३ मिनेट भुट्ने ।</li> <li>९. एक कप पानी हाल्ने र बिकोले छोपेर ६ सिटी आउने गरी पकाउने ।</li> <li>१०. आगो बन्द गरेर मासु चिसो हुन दिने ।</li> <li>११. सफा प्यान गरम गरेर White gravy राखेर तताउने ।</li> <li>१२. प्रेशर कुकरबाट मासु निकालेर ग्रेभिमा राख्ने</li> <li>१३. Coconut cream, नून र मरिच हालेर चलाउँदै पकाउने ।</li> <li>१४. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१५. सफा बाउलमा खन्याउने ।</li> <li>१६. Fresh cream तर्काउने ।</li> <li>१७. हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</li> <li>१८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मटन कोर्मा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मासु नरम हुने गरी पकाईएको ।</li> <li>● सेतो ग्रेभि देखिएको ।</li> <li>● मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>● हरियो धीयाँले सजाईएको ।</li> </ul>	<p><b>मटन कोर्मा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● मटन कोर्मा बनाउने तरिका</li> <li>● मटन कोर्मा बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खसीको मासु ५००</li> <li>● ध्यु २ चम्चा ।</li> <li>● प्याज ५० ग्राम</li> <li>● तेजपाट २ वटा ।</li> <li>● ल्वाँग ५ वटा ।</li> <li>● दाल्चिनी १ टुक्रा ।</li> <li>● सुकुमेल ४ वटा ।</li> <li>● अदुवा र लसुन को पेष्ट १ चम्चा ।</li> <li>● White gravy २ कप</li> <li>● Coconut cream ४ चम्चा</li> <li>● Fresh cream २ चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ २ चम्चा काटेको ।</li> <li>● नून र मरिच स्वादानुशार</li> </ul>



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

किचन, चूल्हो, डाडु, डेक्की, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, बाउल, ब्लेन्डर मेशिन, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।  
चुल्हो वाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

ब्यावहारिक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १३ : भेजिटेबल भालफेजी (Vegetable Jhalfrezi) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आलु छिलेर १ इन्च बराबरको लाम्चो आकारमा काट्ने ।</li> <li>४. गाजर, गोल्भेडा, सिमी, प्याज, भेडेखुर्सानी र काउली सफा पानीमा धोएर पखाल्ने ।</li> <li>५. गाजर, सिमी, प्याज, भेडेखुर्सानी र काउली अलगअलग लाम्चो आकारमा काट्ने ।</li> <li>६. उम्लेको नून पानीमा Blanch गर्ने ।</li> <li>७. चिसो पानीमा Refresh गरेर पानी तर्काएर राख्ने ।</li> <li>८. गोलभेडालाई मसिनो काटेर राख्ने ।</li> <li>९. प्यान गरम गरेर ध्युलाई पगाल्ने ।</li> <li>१०. हरियो खुर्सानी, तेजपात, ल्वाँग, दालचिनी र सुकुमेल हालेर पड्काउने ।</li> <li>११. प्याज हालेर करिब २ मिने भुट्ने ।</li> <li>१२. अदुवा र लसुनको पेष्ट हालेर चलाउने ।</li> <li>१३. जीरा धुलो, खुर्सानी धुलो बेसार हालेर करिब ३० सेकेण्ड भुट्ने ।</li> <li>१४. मसिनो काटेको गोल्भेडा राखेर चलाउँदै पकाउने ।</li> <li>१५. टोमेटो प्युरी र White gravy राखेर मिसिने गरी चलाउँदै पकाउने ।</li> <li>१६. आलु र भेजेटेबलहरू राखेर ग्रेभिसंग पाकन दिने ।</li> <li>१७. नून राखेर स्वाद मिलाउने र गरम मसला हालेर चलाउने ।</li> <li>१८. बाउलमा हाल्ने र धनियाँ छर्केर पस्कने ।</li> <li>१९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>२०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेजिटेबल भालफेजी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• एक नाससंग आलु र भेजेटेबलहरू काटिएको ।</li> <li>• भालफेजी रातो सेतो देखिएको ।</li> <li>• भालफेजीमा घ्यु र मसलाको सुगन्ध रहेको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भालफेजी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>• भालफेजी बनाउने तरिका</p> <p>• भालफेजी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>४ जनाको लागी अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गाजर- १०० ग्राम</li> <li>• आलु- उसिनेको १०० ग्राम</li> <li>• सिमी- ५० ग्राम</li> <li>• काउली- १०० ग्राम</li> <li>• भिंडे खुर्सानी-५० ग्राम</li> <li>• गोलभेडा- ३० ग्राम</li> <li>• प्याज - ६० ग्राम</li> <li>• ध्यु २चम्चा</li> <li>• तेजपाट २ वटा</li> <li>• ल्वाँग ५ वटा ।</li> <li>• दालचिनी १ टुक्रा ।</li> <li>• सुकुमेल ४ वटा</li> <li>• टोमेटे प्युरी ३ चम्चा</li> <li>• White gravy १ कप</li> <li>• अदुवा लसुन पेष्ट- १ चम्चा</li> <li>• हरियो खुर्सानी- ३ वटा</li> <li>• हरियो धनिया- २चम्चा</li> <li>• जीरा धुलो १ चिया चम्चा</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● खुर्सानी धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● गरम मसला १ चिया चम्चा</li> <li>● बेसार-१आधा चिया चम्चा</li> <li>● नून- स्वादअनुसार</li> </ul>
--	--	--

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

बाटा, डाडु, पन्यू, डेक्की, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, फ्राईप्यान, प्रेशरकुकर, चक्कु, बाउल, प्यान, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १४ : दाल तड्का (Daal Tadka) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. दाल केलाएर सफा पानीमा पखालेर पानीमा करिब २० मिनेट भिजाएर राख्ने ।</li> <li>४. प्रेशर कुकरमा दाल, पानी र बेसार हालेर ५ सिटी नआउन्जेल पकाउने ।</li> <li>५. आगो निभाएर दाल चिसो हुन दिने ।</li> <li>६. सफा कराहीमा २ चम्चा ध्यु हाली तताएर गेडा जीरा पडकाउने ।</li> <li>७. प्याज, अदुवा, लसुन र हरियो खुर्सानी हालेर करिब ३० सेकेण्ड भुट्ने ।</li> <li>८. गोल्भेडा हालेर सुख्खा हुने गरी पकाउने ।</li> <li>९. दाल खन्याएर हाल्ने र चलाउने ।</li> <li>१०. आवश्यक भए पानी हालेर उमाल्ने ।</li> <li>११. नून हालेर स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१२. सानो Fry pan मा ध्यु हालेर तताउने ।</li> <li>१३. सुख्खा खुर्सानी हालेर खैरो हुन दिने र हिंग हालेर दालमा भान्ने ।</li> <li>१४. हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> दाल तड्का तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दाल लटक्क गलेर पकाईएको</li> <li>● घ्यु र हिंगको वास्ना रहेको ।</li> <li>● पहेंला रातो देखिएको ।</li> <li>● खुर्सानी खैरो भएको तर नडढेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>दाल तड्का</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● भालफेजी बनाउने तरिका</p> <p>● भालफेजी बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p>● दाल भान्ने तरिका</p> <p><b>४ जनाको लागी अवयवहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चना अरहर दाल-१०० ग्राम ।</li> <li>● पानी -आवश्यकतानुसार</li> <li>● घ्यु- ३ चम्चा</li> <li>● हिंग १ चिम्टी</li> <li>● बेसार- १ चिया चम्चा ।</li> <li>● चप गरेको प्याज-५० ग्राम</li> <li>● चप गरेको हरियो खुर्सानी २ वटा ।</li> <li>● चप गरेको गोल्भेडा- ५० ग्राम ।</li> <li>● चप गरेको लसुन- ५० ग्राम</li> <li>● चप गरेको अदुवा- ५० ग्राम</li> <li>● गेडा जीरा- आधा चियाचम्चा</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी- ४ वटा ।</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● काटेको हरियो धनियाँ र चम्चा</li> <li>● नून- स्वादअनुसार</li> </ul>
--	--	---

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

डाडु, डेक्की, बाटा, फ्राईप्यान, प्रेशरकुकर, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, बाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task)नं. १५ : भानेको मासको दाल (Jhaneko Mas Ko Daal) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</li> <li>३. कालो दाल केलाएर सफा गरी पानीमा करिब २ घण्टा भिजाएर राख्ने ।</li> <li>४. प्रेशर कुकरमा १ चम्चा घ्यु गरम गर्ने र प्याज, अदुवा र लसुन राखेर करिब ३० सेकेण्ड भुट्ने ।</li> <li>५. भिजाएको कालो दाल हाल्ने र चलाउँदै करिब ३ मिनेट भुट्ने ।</li> <li>६. आवश्यकता अनुसार गरम पानी र वेसार हालेर विक्रो बन्द गरी करिब ४ देखि ५ सिटी आउने गरी दाल पाक्न दिने ।</li> <li>७. आगो बन्द गरेर चिसो हुन दिने ।</li> <li>८. सावधानी पूर्वक विक्रो खोल्ने ।</li> <li>९. आवश्यकता अनुसार नून राखी चलाउने ।</li> <li>१०. Fry pan मा १ चम्चा घ्यु गरम गर्ने र सुख्खा खुर्सानी र जिम्बु हालेर खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>११. उक्त घ्यु पाकेको दालमा भान्ने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भानेको मासको दाल तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• दाल लटक्क गल्ने गरी पकाईएको ।</li> <li>• घ्यु र जिम्बुको बास्ना रहेको ।</li> <li>• दालको रङ्ग पहेंलो कालो देखिएको ।</li> <li>• खुर्सानी खैरो रहेको तर नडढेको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भानेको मासको दाल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>• भानेको मासको दाल बनाउने तरिका</p> <p>• भानेको मासको दाल बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• मास कालो दाल- १०० ग्राम</li> <li>• प्याज( मसिनो काटेको)-१ वटा सानो</li> <li>• अदुवा(मसिनो काटेको)-१ सानो टुका</li> <li>• लसुन( मसिनो काटेको)-२ पोटी</li> <li>• घ्यु -२ ठुलो चम्चा</li> <li>• खुर्सानी सुख्खा-३ वटा</li> <li>• जिम्बु -१ ठुलो चम्चा</li> <li>• नून -स्वादानुशार</li> <li>• हरियो धनिया -केहि</li> </ul>

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

किच, चूल्हो, डाडु, डेक्की, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, प्रेशर कुकर, बाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १६ : राजमा (Rajma Masala) मसला तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू</li> <li>३. संकलन गर्ने ।</li> <li>४. राजमा केलाएर सफासंगं पखाल्ने ।</li> <li>५. राजमालाई ६ घण्टा सम्म पानीमा भिजाएर राख्ने ।</li> <li>६. प्याज र गोल्भेडा मसिनो काटेर अलग अलग राख्ने ।</li> <li>७. प्रेशर कुकरमा राजमा, पानी, तेजपाट, ल्वांग, दाल्चीनी र सुकुमेल हालेर १० सिटी आउने गरी पकाउने ।</li> <li>८. आगो बन्द गरेर चिसो हुन दिने ।</li> <li>९. कराहीमा ध्यु तताई प्याज राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</li> <li>१०. अदुवा र लसुनको पेष्ट राखेर चलाउने ।</li> <li>११. जीरा, धनियाँ, बेसार र खुर्सानीको धूलो राखेर वास्ना आउने गरी भुट्ने ।</li> <li>१२. गाल्भेडा राखेर लटक्क गर्ल्ने गरी पकाउने ।</li> <li>१३. राजमा र नून हालेर उमाल्ने ।</li> <li>१४. नून र मसलाको स्वाद मिलाएर गरम मसला हालेर चलाउने ।</li> <li>१५. त्यसपछि बउलमा हाल्ने ।</li> <li>१४. क्रिमलाई तर्काउने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन,</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> राजमा मसला तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● राजमा लटक्क गर्ल्ने गरी पकाएको ।</li> <li>● मसलामा घ्यु र मसलाको वास्ना रहेको ।</li> <li>● मसला खैरो रातो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>राजमा मसला</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● राजमा मसला बनाउने तरिका</li> <li>● राजमा मसला बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● राजमा १०० ग्राम</li> <li>● घ्यु ३ चम्चा</li> <li>● तेजपाट २ वटा ।</li> <li>● ल्वांग ५ वटा ।</li> <li>● दाल्चीनी १ टुक्रा ।</li> <li>● सुकुमेल ५ वटा</li> <li>● प्याज ५०ग्राम</li> <li>● गोलभेंडा ८० ग्राम</li> <li>● अदुवा लसुन पेष्ट १ चम्चा</li> <li>● हरियो धनियाँ २ चम्चा</li> <li>● गरम मसला १ चि .चम्चा</li> <li>● धनियाँ धूलो १ चि .चम्चा</li> <li>● जीरा धूलो १ चिया चम्चा</li> <li>● बेसार आधा चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धूलो १ चि .चम्चा</li> <li>● क्रिम २ चम्चा</li> <li>● नून स्वादानुसार</li> </ul>

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

कराही, डाडु, प्रेसर कुकर, चपिङ्ग बोर्ड, चक्कु, फ्राइङ्ग प्यान, वाउल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १७ : स्टीम राइस (Steamed Rice) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. वासमती चामल केलाई सफासंग धोएर पानीमा करिब १५ मिनेट भिजाउने ।</li> <li>४. भिजाएको चामलको पानी पूरा तर्काउने ।</li> <li>५. डेक्चीमा पानी र नून हालेर उमाल्ने ।</li> <li>६. चामललाई उम्लेको पानीमा राखेर हल्का चलाउने</li> <li>७. चामल आधा पाकेपछि Strainer मा राखेर पानी तर्काउने ।</li> <li>८. आधा पाकेको चामललाई Perforated container (म:म पकाउने भाँडा) मा मिलाएर राख्ने ।</li> <li>९. म:म पकाउने भाँडामा पानी उमाल्ने ।</li> <li>१०. उमालेको पानीमाथि आधा पाकेको चामल रहेको Container राख्ने ।</li> <li>११. आधा पाकेको चामल रहेको Containe लाई बिकोले छापेर Steam गरी पाक्न दिने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> स्टीम राइस तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भात पूरा पाकेको ।</li> <li>● सीताहरू एक अर्कामा नटाँसिएको ।</li> <li>● फुर्र परेको ।</li> <li>● चहकिलो सेतोदेखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>स्टीम राइस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● स्टीम राइस बनाउने तरिका</p> <p>● स्टीम राइस बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वासमती चामल - ५०० ग्राम</li> <li>● पानी - ६०० मि.लि</li> <li>● नून - आधा चिया चम्चा</li> </ul>

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

चुल्हो, डेक्ची वा प्रेसर कुकर, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत एवं किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।
- चुल्हो बाल्दा र निभाउँदा ग्यास लिक भए नभएको चेक गर्ने ।

## मोड्यूल ७ : Salads तयारी

समय : २ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

पाठ्य विवरण: यस मोड्युलमा Salad तयारी सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य :

१. हरियो सलाद (Green Salad) तयार गर्ने ।
२. चुकाउनी (Chukauni) तयार गर्ने ।
३. कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने ।
४. रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्ने ।
५. कोल स्ल (Cole Slaw) तयार गर्ने ।

### कार्यहरु :

१. हरियो सलाद (Green Salad) तयार गर्ने ।
२. चुकाउनी (Chukauni) तयार गर्ने ।
३. कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने ।
४. रसियन सलाद (Russian Salad) तयार गर्ने ।
५. कोल स्ल (Cole Slaw) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण  
(Salad तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : हरियो सलाद (Green Salad) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. तरकारीहरू सफा संग पखाल्ने ।</li> <li>४. काँट छाँट गरेर छिल्ने ।</li> <li>५. सबै तरकारीलाई एकनासको क्युब आकारमा काट्ने ।</li> <li>६. कागती ४ टुक्रा हुने गरी वेज्ड आकारमा काट्ने ।</li> <li>७. कागतीको बियाँ निकाल्ने ।</li> <li>८. सफा मिक्सींग बाउलमा क्युब काटेको भेजेटेबलहरू राख्ने ।</li> <li>९. नून र मरिच छर्कने ।</li> <li>१०. तयार गरिएको भिनेग्रेट राखेर मिसाउने ।</li> <li>११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१२. प्लेट माथी लेटुस पत्ता बिछ्याउने ।</li> <li>१३. तयार भएको सलाद लेटुस माथि राख्ने ।</li> <li>१४. सलादको माथि कागतीको टुक्रा, हरियो र कालो अलिभहरूले सजाउने ।</li> <li>१५. चप गरेको पारसली छर्केर पस्कने ।</li> <li>१६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ग्रीन सलाद तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भेजेटेबलहरू एकनासले काटिएको ।</li> <li>● प्लेटमाथि आकर्षक तवरले सलाद सजाइएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ग्रीन सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● ग्रीन सलाद तयार गर्ने विधि</li> <li>● ग्रीन सलाद तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● काँक्रो २०० ग्राम</li> <li>● गाजर १०० ग्राम</li> <li>● टमाटर १०० ग्राम</li> <li>● भिडे खुर्सानी १ वटा</li> <li>● प्याज १ वटा</li> <li>● कागती - १वटा</li> <li>● लेटुस ४ पत्ता</li> <li>● हरियो अलिभ -२० वटा</li> <li>● कालो अलिभ -२० वटा</li> <li>● नून, मरिचको धुलो - स्वाद अनुसार</li> <li>● पारसली चप गरेको १ चम्चा</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सींग बउल, पीलर बाटा, कचौरा, प्लेट, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २ : चुकाउनी (Chukauni) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आलु सफासंग पखाली पानीमा उमालेर पकाउने ।</li> <li>४. पानी तर्काएर आलु चिसो हुन दिने ।</li> <li>५. उसिने आलुको बोक्रा छिल्ने ।</li> <li>६. आलु एकनास्को क्युब टुकामा काट्ने ।</li> <li>७. सफा बाटामा राखेर अरु बाकी सबै सामग्रीहरू राखेर आलुसंग मोल्ने ।</li> <li>८. नूनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>९. भान्नेको लागि सानो फ्राईपानमा तोरीको तेल तताई हल्का खैरो हुने गरी मेठी पडकाउने ।</li> <li>१०. खुर्सानी हालेर हल्का खैरो हुने गरी पकाउने ।</li> <li>११. बेसार र हिंग हालेर आलुमा भान्ने ।</li> <li>१२. मिसिने गरी सबै मोलेर पस्कने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चुकाउनी तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु पूरा पाकेको ।</li> <li>● आलुलाई एकनास्ले काटिएको ।</li> <li>● सबै मिसिने गरी मलेको ।</li> <li>● भान्नेको मेठी र खुर्सानी नडढीएको ।</li> <li>● हल्का पहेंलो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चुकाउनी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● चुकाउनी तयार गर्ने विधि</li> <li>● चुकाउनी तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <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>● भाँग पिसेको- १ चम्चा</li> <li>● जीरा धुलो - १ चिया चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो -आधा चि.च.</li> <li>● नून - स्वाद अनुसार</li> <li>● ह.खुर्सानी - २ वटा मसिनो काटेको (वियाँ रहित)</li> </ul> <p><b>भान्नेको लागि</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तेल - ३ चम्चा</li> <li>● मेथीको गेडा-१ चिया चम्चा</li> <li>● हिङ्ग - १ चिम्टी</li> <li>● सुख्खा खुर्सानी- ४वटा</li> <li>● बेसार-आधा चिया चम्चा</li> </ul>

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

प्रेसर कुकर, फ्राईपान, वाटा, चक्कु सेट, चपिङ्ग बोड, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. तरकारीहरू सफासंग पखालेर काँट छाँट गरी छिल्ले ।</li> <li>४. सबै तरकारीलाई एकनासको Fine Shredded हुने गरी काट्ने ।</li> <li>५. कागतीलाई ४ टुक्रा हुने गरी वेज्ड काट्ने ।</li> <li>६. कागतीको बियाँ निकाल्ने ।</li> <li>७. सफा मिक्सींग बाउलमा काटेको भेजेटेबलहरू राख्ने ।</li> <li>८. नून र धुलो खुर्सानी छर्कने ।</li> <li>९. कागतीको रस राखेर मिसाउने ।</li> <li>१०. नूनको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>११. प्लेट माथि लेटुस पत्ता बिछ्याउने ।</li> <li>१२. तयार भएको सलाद लेटुस माथि राख्ने ।</li> <li>१३. सलादमाथि चाट मसला छर्कने ।</li> <li>१४. कागतीको टुक्रा, हरियो खुर्सानी र हरियो धनियाँले सजाएर पस्कने ।</li> <li>१५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भेजेटेबलहरू एकनासले काटेर मिसाइएको ।</li> <li>● काटेको भेजेटेबलमा आवश्यक मसलाहरू र कागतीको रस मिसाइएको ।</li> <li>● कुचुम्बरमा चाट मसलाको स्वाद भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>कुचुम्बर सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● कुचुम्बर तयार गर्ने विधि</li> <li>● कुचुम्बर तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भिँडे खुर्सानी १ वटा</li> <li>● गोलभेडा ५० ग्राम</li> <li>● काँको ८० ग्राम</li> <li>● गाजर ५० ग्राम</li> <li>● प्याज ५० ग्राम</li> <li>● हरियो धनियाँ केहि</li> <li>● लेटुस ४ पत्ता</li> <li>● कागतीको रस ४ चम्चा</li> <li>● कागती १ वटा</li> <li>● चाट मसला १ चम्चा</li> <li>● धुलो खुर्सानी आधा चिया चम्चा ।</li> <li>● नून स्वादानुशार</li> <li>● हरियो खुर्सानी ४ वटा</li> </ul>

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

चक्क, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, वाटा, पीलर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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. तरकारीहरू सफासंग पखाली काँट छाँट गरेर छिल्ले ।</p> <p>४. सबै भेजेटेबलहरू एकनासको डाईस (Brunoise) आकारमा काट्ने ।</p> <p>५. सफा भाँडोमा थोरै नून हालेर पानी उमाल्ने ।</p> <p>६. गाँजर, सिमी र केराउ हालेर ठिक्क पाक्ने बनाउने ।</p> <p>७. त्यसलाई निकालेर चिसो पानीमा हाल्ने ।</p> <p>८. चिसो भएपछि पानी तर्काउने ।</p> <p>९. आलु पनि उम्लेको पानीमा पकाउने ।</p> <p>१०. पानी तर्काएर निकाल्ने र चिसो हुन दिने ।</p> <p>११. उम्लेको पानीमा करिब १० मिनेट अण्डा पकाउने ।</p> <p>१२. अण्डा निकालेर चिसो पानीमा डुबाउने ।</p> <p>१३. बोक्रा छिल्लेर ४ टुक्रा हुनेगरी वेज्ड काटेर राख्ने ।</p> <p>१४. सफा मिक्सींग बाउलमा स्याउ र भुईँ कटहरलाई डाईस काटेर राख्ने ।</p> <p>१५. पकाईएको आलु र भेजेटेबल पनि राख्ने ।</p> <p>१६. उक्त मिश्रणमा नून र मरिचको धुलो छर्कने ।</p> <p>१७. तयार गरिएको मायोनेज सस र क्रिम हाल्ने ।</p> <p>१८. सबै मिसिने गरी हल्कासंग मोल्ने ।</p> <p>१९. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>२०. प्लेटमाथि लेटुस राख्ने ।</p> <p>२१. त्यसमाथि सलाद राख्ने ।</p> <p>२२. ४ टुक्रा अण्डा मिलाएर सजाउने ।</p> <p>२३. चप गरेको पारसली छर्केर पस्कने ।</p> <p>२४. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> रसियन सलाद तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● भेजेटेबलहरू, स्याउ र भुईँ कटहर सबै एकनासले काटिएको ।</li> <li>● भेजेटेबलहरू, स्याउ र भुईँ कटहर सबै एकनासले मिसाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>रसियन सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <p>● रसियन सलाद तयार गर्ने विधि</p> <p>● रसियन सलाद तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</p> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाँजर - ६० ग्राम,</li> <li>● आलु - ६० ग्राम,</li> <li>● हरियो केराउ - ६० ग्राम</li> <li>● हरियो सिमी - ६० ग्राम</li> <li>● स्याउ - १०० ग्राम</li> <li>● भुईँ कटहर - ६० ग्राम</li> <li>● क्रिम - १ चम्चा</li> <li>● मायोनेज - ४ चम्चा</li> <li>● अण्डा - ४ वटा</li> <li>● नून, मरिचको धुलो - स्वादानुसार</li> <li>● चप गरेको पारसली - १ चम्चा</li> <li>● लेटुस पत्ता - ४ वटा</li> </ul>

२५. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।		
----------------------------------	--	--

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, पट्ट, बाटा, कचौरा, पीलर, डाडु पन्थु, पानी तार्ने जाली, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : कोल स्ल (Cole Slaw) तयार गने

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. भेडेखुर्सानी, बन्दा र गाजर सफासंग पखालेर छाँट काँट गरी छिल्ले ।</li> <li>४. प्याज छिल्लेर पखाले ।</li> <li>५. सबै तरकारीहरू एकनासको Fine Shredded आकारमा काट्ने ।</li> <li>६. नूनले मोलेर करिब १० मिनेट राख्ने ।</li> <li>७. सबै पानी निस्कने गरी निचोरेर पानी फाल्ने ।</li> <li>८. किसमिसलाई पानीमा भिजाएर सफा गर्ने ।</li> <li>९. सफा मिक्सींग बाउलमा पानी निकालेको बन्दा, भिडेखुर्सानी, गाजर र किसमिस राख्ने ।</li> <li>१०. चिनी, नून र मरिच छर्कने ।</li> <li>११. तयार गरिएको मायोनेज हालेर सबै मिसिने गरी मोल्ने ।</li> <li>१२. नून मरिचको स्वाद मिलाउने ।</li> <li>१३. प्लेटमाथि लेटुस बिछ्याउने ।</li> <li>१४. तयार भएको सलाद राख्ने ।</li> <li>१५. चप गरेको पारसली छर्केर पस्कने ।</li> <li>१६. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१७. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> कोल स्ल सलाद (Cole Slaw) तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सबै भेजेटेबलहरू एकनासले काटिएको ।</li> <li>● भेजेटेबलहरू एकनासले मिसाईएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>कोल स्ल सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रसियन सलाद तयार गर्ने विधि</li> <li>● रसियन सलाद तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजर - १०० ग्राम</li> <li>● भिडे खुर्सानी - १ वटा</li> <li>● बन्दागोवी - ३०० ग्राम</li> <li>● प्याज - १ वटा</li> <li>● मायोनेज - ४ चम्चा</li> <li>● नून - स्वाद अनुसार</li> <li>● मरिचको धुलो-स्वाद अनुसार</li> <li>● चिनी - १ चिया चम्चा</li> <li>● लेटुसकोपात - ४ वटा</li> <li>● किसमिस - १० ग्राम</li> <li>● चप गरेको पारसली - १ चम्चा</li> </ul>

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

चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, मिक्सींग बाउल, पीलर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## मोड्यूल ८ : Snacks तयारी

समय : ५ घण्टा (सै) + ३५ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्युलमा Snacks तयारी सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य :

१. आलु टिक्की (Aloo Tikki) तयार गर्ने ।
२. भेजिटेबल कटलेट (Vegetable Cutlet) तयार गर्ने ।
३. चीज बल (Cheese Balls) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेबल पकौडा (Vegetable Pakoda) तयार गर्ने ।
५. पनीर पकौडा (Paneer Pakoda) तयार गर्ने ।
६. चिकेन चिल्ली (Chicken Chilly) तयार गर्ने ।
७. हट चिकेन विङ्गस (Hot Chicken Wings) तयार गर्ने ।
८. चिकेन म:म: (Chicken MoMo) तयार गर्ने ।
९. फ्रेन्च फ्राई (French Fry) तयार गर्ने ।
१०. चिकेन मीटबल (Chicken Meat Balls) तयार गर्ने ।
११. फ्राईड चिकेन (Fried Chicken) तयार गर्ने ।

### कार्यहरु :

१. आलु टिक्की (Aloo Tikki) तयार गर्ने ।
२. भेजिटेबल कटलेट (Vegetable Cutlet) तयार गर्ने ।
३. चीज बल (Cheese Balls) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेबल पकौडा (Vegetable Pakoda) तयार गर्ने ।
५. पनीर पकौडा (Paneer Pakoda) तयार गर्ने ।
६. चिकेन चिल्ली (Chicken Chilly) तयार गर्ने ।
७. हट चिकेन विङ्गस (Hot Chicken Wings) तयार गर्ने ।
८. चिकेन म:म: (Chicken MoMo) तयार गर्ने ।
९. फ्रेन्च फ्राई (French Fry) तयार गर्ने ।
१०. चिकेन मीटबल (Chicken Meat Balls) तयार गर्ने ।
११. फ्राईड चिकेन (Fried Chicken) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण  
(Snacks तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : आलु टिक्की (Aloo Tikki) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आलु प्रेसर कुकरमा उसिन्ने ।</li> <li>४. पाकेपछि निकालेर चिसो बनाउने ।</li> <li>५. आलुको ब्रोक्रा ताड्छने ।</li> <li>६. आलु कोरैसोले कोर्ने र बाटामा राख्ने ।</li> <li>७. आलुमा प्याज, हरियो धनियाँ, हरियो खुर्सानी, जीरा मसला राख्ने ।</li> <li>८. नून राखेर राम्रसँग मिश्रण गर्ने ।</li> <li>९. उक्त मिश्रणलाई १६ भाग लगाउने ।</li> <li>१०. हत्केलाको सहायताले थेंचो बनाई चामलको पिठोमा चोब्ले ।</li> <li>११. त्यसलाई रातो हुनेगरी ३,४ मिनेट तेलमा तार्ने ।</li> <li>१२. गोलभेडाको अचारसंग पस्कने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> आलु टिक्की बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वाद पिरो नूनिलो भएको ।</li> <li>● गोल्डेन कलर देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>आलु टिक्की</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● आलु फ्राई गर्ने तरिका</li> <li>● आलु टिक्की बनाउने विधि</li> <li>● आलु टिक्की बनाउदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु उसिनेको - ४०० ग्राम</li> <li>● प्याज चप - ६० ग्राम</li> <li>● हरियो धनिया चप-५० ग्राम</li> <li>● हरियो खुर्सानी चप- ० ग्राम</li> <li>● जीरा मसला -२ टेबल चम्चा</li> <li>● धनियाँ मसला-१ चम्चा</li> <li>● नून -१ टेबल चम्चा</li> <li>● चामलको पिठो - १ कप</li> <li>● तेल - आधा लिटर</li> </ul>

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

प्रेसर कुकर, कोरैसो, चपिडबोर्ड, कराई, फाइपेन, बाटा, छुरी, आलु, प्याज, धनियाँ पत्ता, खुर्सानी, तेल, नून, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २ : भेजिटेबल कटलेट (Vegetable Cutlet) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आलु प्रेसर कुकरमा उसिन्ने र चिसो बनाई कोरेसोले कोर्ने ।</li> <li>४. गाँजर, सिमी, प्याजलाई चप गर्ने ।</li> <li>५. प्यानमा तेल तताई चपगरेको प्याजलाई फुराउने र रातो रातो बनाउने ।</li> <li>६. गाँजर, सिमी हाली चलाउने ।</li> <li>७. नून, मरिचको धूलो, जिरामसला, धनियाँ चप हाली चलाएर निकाल्ने र चिसो हुन दिने ।</li> <li>८. त्यसलाई १६ भाग लगाई पान आकारको बनाउने ।</li> <li>९. अण्डा फुटाएर बाटामा राख्ने ।</li> <li>१०. तयार भएको पान आकारको कटलेटलाई मैदामा चोब्ले ।</li> <li>११. फेरि त्यसलाई अण्डामा चोप्ने ।</li> <li>१२. फेरि ब्रेडक्रममा चोबेर तार्ने ।</li> <li>१३. टोमाटो सस राखेर पस्कने ।</li> <li>१४. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१५. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेजिटेबल कटलेट तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कटलेट गोल्डेन कलरको भएको ।</li> <li>● कटलेट कुरुम कुरुम (Crispy) भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भेजिटेबल कटलेट</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● भेजिटेबल कटलेट तयार गर्ने विधि</li> <li>● भेजिटेबल कटलेट तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु उसिनेको २०० ग्राम</li> <li>● गाँजर चप १०० ग्राम</li> <li>● सिमि चप १०० ग्राम</li> <li>● प्याज चप १०० ग्राम</li> <li>● तेल ५० मील</li> <li>● धनिया चप १/२ कप</li> <li>● हरियो खुर्सानी चप २ चम्चा</li> <li>● नून १ 1/2 टेबल चम्चा</li> <li>● मरिचको धूलो १ टेबल चम्चा</li> <li>● जीरा मसला</li> <li>● मैदा १ कप</li> <li>● अण्डा ४ मी</li> <li>● ब्रेडक्रम २०० ग्राम</li> <li>● तेल १ ली</li> </ul>

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

प्रेसर कुकर, कोरेसो, चपिडबोर्ड, वाटा, कराई, आलु, गाजर, सिमि, प्याज, तेल, मैदा, ब्रेडक्रम, खुर्सानी, अण्डा, नून, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : चीज बल (Cheese Balls) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. प्रेसर कुकरमा आलु उसिन्ने र चिसो बनाएर कोरेसोले कोर्ने ।</li> <li>४. चिज कोरेर बाटामा राख्ने ।</li> <li>५. कोरेको आलुमा मैदा, अण्डा, मरिचको धुलो, नून हरियो प्याज राखेर मिसाउने ।</li> <li>६. वेकीड पाउडर हाली मिश्रण तयार पार्ने ।</li> <li>७. मिश्रणलाई ३२ भाग लगाई गोलो बनाउने</li> <li>८. तेल तताई उक्त मिश्रण करिब ३५ मिनेट तार्ने ।</li> <li>९. रातो भएपछि निकाल्ने र सस राखेर पस्कने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चीज बल तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चीज बल भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>● चीज बलसुनैलो रड भएको</li> <li>● चीज बलका टुक्राहरू एकैनासको भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चीज बल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● चीज बल तयार गर्ने विधि</li> <li>● चीज बल तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिज (कोरेको) ५०० ग्राम</li> <li>● आलु उसिनेको २०० ग्राम</li> <li>● मैदा १ कप</li> <li>● अण्डा (सेतोभाग) २ पीस</li> <li>● मरिचको धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● नून १ चिया चम्चा</li> <li>● हरियो प्याज चप १/२ कप</li> <li>● वेकिड पाउडर १ १ चिया चम्चा</li> <li>● तेल १ लिटर</li> </ul>

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

प्रेसर कुकर, कराई, चपिडवोर्ड, छुरी, बाटा, चिज, आलु, तेल, वेकिड पाउडर, हरियो प्याज, नून, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : भेजिटेवल पकौडा (Vegetable Pakoda) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. मिक्स भेजिटेवलाई खस्रोचप गर्ने र वाटामा राख्ने ।</li> <li>४. वेसन, हरियो खुर्सानी, नून, जिरामसला, ज्वानो, वेसार, पानी राखेर मिश्रण तयार गर्ने ।</li> <li>५. मिश्रणलाई ३२ भाग लगाउने ।</li> <li>६. तेल तताई गोलो गोलो बनाई हाफ फाई गरी निकाल्ने ।</li> <li>७. हत्केलाले थिची वा चेप्टोवनाई पुनः फाई गर्ने ।</li> <li>८. रातो कलर भएपछि निकालेर प्लेटमा बावरीको अचारसंग पस्कने र चाट मसला छर्कने ।</li> <li>९. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१०. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेजिटेवल पकौडा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पकौडा पिरो चटपटा स्वादको भएको ।</li> <li>● पकौडा भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>● सुनैलो रङ भएको</li> <li>● पकौडाका टुक्राहरू एकैनासको भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राख्न</li> </ul>	<p><b>भेजिटेवल पकौडा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● भेजिटेवल पकौडा तयार गर्ने विधि</li> <li>● भेजिटेवल पकौडा तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिक्स भेजिटेवल ४०० ग्राम (बन्दा,गाँजर,सिमी,प्याज,आलु)</li> <li>● वेसन २०० ग्राम</li> <li>● हरियो खुर्सानी चप १ टेवल चम्चा</li> <li>● नून १ टेवल चम्चा</li> <li>● जीरामसला १ टेवल चम्चा</li> <li>● वेसार १ चिया चम्चा</li> <li>● तेल १ ली</li> <li>● पानी आवश्यकता अनुसार</li> <li>● चाटमसला १ टेवल चम्चा</li> <li>● बावरी अचार</li> </ul>

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

चपिडबोर्ड, छुरी, कराई, बाटा, आलु, बन्दा, सिमी, प्याज, हरियो खुर्सानी, नून, तेल, वेसन, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : पनीर पकौडा (Paneer Pakoda) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. पनिरलाई चारपाटे आकारमा ३२ पीस हुनेगरी काटने र वाटामा राख्ने</li> <li>४. रेसिपि (Recipe) अनुसार सबै सामग्रीहरूलाई बलमा हाली वाक्लो लेदो बनाउने ।</li> <li>५. कराईमा तेल तताउने र काटेको पनिरलाई लेदोमा चोबेर तार्ने ।</li> <li>६. रातो कलर भएपछि निकाल्ने र पुदिनाको अचार वा सस संग पस्कने ।</li> <li>७. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>८. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> पनीर पकौडा तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पकौडा पिरो चटपटा स्वादको भएको ।</li> <li>● पकौडा भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>● सुनैलो रङ भएको</li> <li>● पकौडाका टुक्राहरू एकैनासको भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>पनिर पकौडा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● पनिर पकौडा तयार गर्ने विधि</li> <li>● पनिर पकौडा तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पनिर ४०० ग्राम</li> <li>● बेसन २०० ग्राम</li> <li>● मैदा ५० ग्राम</li> <li>● अदुवा लसुन १½ चम्चा</li> <li>● धनियाँ चप १/४ कप</li> <li>● नून १ टेबल चम्चा</li> <li>● ज्वानो १ टेबल चम्चा</li> <li>● बेसार १ चिया चम्चा</li> <li>● पानी आवश्यकता अनुसार</li> <li>● बेकिङ पाउडर १ चिया चम्चा</li> <li>● तेल १ ली</li> <li>● पुदिना अचार सस</li> </ul>

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

चपिडबोर्ड, छुरी, कराई, वाटा, पनिर, बेसन, बेकिङ पाउडर, तेल, नून, अदुवा लसुन, पेस्ट, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।



## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ६ : चिकेन चिल्ली (Chicken Chilly) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चिकेनलाई बोनलेस (Boneless) गरी डाइस काटी वाटामा राख्ने ।</li> <li>४. उक्त वाटामा Cornflour, मैदा, अण्डा, नून मरिचको धूलो र सोया सस राखेर मिश्रण तयार गर्ने ।</li> <li>५. तेल तताई तार्ने, साईडमा राख्ने ।</li> <li>६. फ्राइपेनमा तेलहाली अदुवा लसुन फुराउने ।</li> <li>७. प्याज, भेडेखुर्सानी फ्राइ गर्ने र हरियो खुर्सानी मिसाउने ।</li> <li>८. फ्राइ गरेर राखेको चिकनमा टोमाटो सस, चिल्लि सस, सोया सस, भेनेगर, मरिचको धुलो राखी चलाउने र प्लेटमा राखी पस्कने ।</li> <li>९. हरियो प्याजले सजाउने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकेन चिल्ली बनाउने</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेनको टुक्राको साइज एकैनासको भएको ।</li> <li>● चिकेन चिल्ली नरम भएको ।</li> <li>● चिकेन चिल्लीस्वाद पिरो भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन चिल्ली</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● चिकेन चिल्ली तयार गर्ने विधि</li> <li>● चिकेन चिल्ली तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● चिकेनको हिड्डु निकाल्ने विधि</li> <li>● मेरिनेसन गर्ने विधि</li> <li>● तार्ने र फ्राई गर्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन बोनलेस ५०० ग्राम</li> <li>● नून १ चिया चम्चा</li> <li>● मरिच धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● Cornflour १/२ कप</li> <li>● मैदा २ टेवल चम्चा</li> <li>● सोयासस २ टेवल चम्चा</li> <li>● अण्डा सेतो भाग १ चिया चम्चा</li> <li>● तेल १ लि</li> <li>● प्याज डाइस २०० ग्राम</li> <li>● भेडेखुर्सानी डाइस २०० ग्राम</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● गोलभेडा डाइस १०० ग्राम</li> <li>● हरियो खुर्सानी डाइस १०० ग्राम</li> <li>● टोमाटो सस</li> <li>● अदुवा लसुन चप</li> <li>● चिल्लि सस २ टेवल चम्चा</li> <li>● भेनिगर १ टेवल चम्चा</li> <li>● हरियो प्याज सजाउने</li> </ul>
--	--	--

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

चपिडबोर्ड, छुरी, कराई, भाँकर, फ्राईपेन, चिकेन, प्याज, भेडेखुर्सानी, गोलभेडा सस, चिल्लि सस, नून, तेल, सोयासस, खुर्सानी, भेनिगर, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्याबहारिक : ४ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ७ : हट चिकन विङ्गस (Hot Chicken Wings) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चिकेनको पखेटा पखालेर सफा एउटा भाँडोमा राख्ने ।</li> <li>४. त्यसमा नून, मरिचको धुलो, प्याज, धनियाँ, अदुवा, लसुनको पेस्ट राखेर मोल्ने ।</li> <li>५. मैदा, कर्नफ्लोर र अण्डा राखी मोल्ने ।</li> <li>६. त्यसमा तेल तताई तार्ने ।</li> <li>७. प्लेटमा ४ पीस राखी खुर्सानीको पिरो अचार (Hot Sauce) संग पस्कने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> हट चिकेन विङ्गस बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पाकेको चिकेन मा पिरो स्वाद भएको ।</li> <li>● विङ्गससुनौलो रङ देखिएको ,</li> <li>● भुरुम्म परेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>हट चिकेन विङ्गस</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● हट चिकेन विङ्गस तयार गर्ने विधि</li> <li>● हट चिकेन विङ्गस तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● चिकेनको हड्डी निकाल्ने विधि</li> <li>● मेरिनेसन गर्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकन विङ्गस १६ पिस</li> <li>● नून १ टेबल चम्चा</li> <li>● मरिचको धुलो १ चि. चम्चा</li> <li>● चप ओनियन १ पीस</li> <li>● धनियाँ चप २ टेबल चम्चा</li> <li>● अदुवा लसुन पेस्ट</li> <li>● मैदा १/२कप</li> <li>● अण्डा सेतो भाग २ पीस</li> <li>● कर्न फ्लोर पिठो १/२ कप</li> <li>● तेल १ ली</li> <li>● Hot Sauce-२ टेबल चम्चा</li> </ul>

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

चपिडवोर्ड, छुरी,कराई, भाभर, चिकन विङ्गस, तेल, मैदा, कर्न फ्लोर, अदुवा लसुन पेस्ट, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, Hot sauce, नून, मरिचको धुलो, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ८ : चिकेन मःमः (Chicken MoMo) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. मैदालाई छानी वाटामा पानी हालेर मुछ्छने र कपडाले छोपेर आधा घण्टा राख्ने ।</li> <li>४. चिकेनको किमा तयार गर्ने र वाटामा राख्ने ।</li> <li>५. त्यसमा ओनियन चप, हरियो धनियाँ, अदुवा लसुनको पेस्ट मिसाउने ।</li> <li>६. जिरा, धनियाँ, नून, मरिचको धुलो र खुर्सानी राखी मोल्ने ।</li> <li>७. प्यानमा बटर तताई किमामा मिसाउने मोल्ने ।</li> <li>८. मुछ्छेर राखेको पिठोलाई सानो सानो डल्ला बनाई वेल्नाले वेल्ने ।</li> <li>९. हत्केलामा बेलेको डल्ला राखी चम्चाको सहाएताले १० ग्राम किमा राखी चोरी औलाको सहायताले मुजा बनाई गोलो डल्लो बनाउने ।</li> <li>१०. स्टीम पटमा पानी राखी उमाल्ने ।</li> <li>११. स्टीम जालीमा तेल दलि म.म राख्ने र ६ देखि ८ मिनेट स्टीम गर्ने ।</li> <li>१२. गोल्भेडाको अचार सँग प्लेटमा पस्कने ।</li> <li>१३. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१४. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकेन मःमः तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सबै मःमःको साइज एउटै भएको ।</li> <li>● अचार हल्का पिरो भएको ।</li> <li>● मःमः भित्रको किमा पूरै पाकेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन मःमः:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● चिकेन मःमः तयार गर्ने विधि</li> <li>● चिकेन मःमः तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● पिठो मुछ्छने तरिका</li> <li>● किमा बनाउने तरिका</li> <li>● अचार बनाउने तरिका</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मैदा ४०० ग्राम</li> <li>● पानी २५० मी.ली</li> <li>● चिकेन किमा ४०० ग्राम</li> <li>● प्याज १२० ग्राम</li> <li>● हरियो धनियाँ १/२ कप</li> <li>● अदुवालसुन २ टेबल चम्चा</li> <li>● जिरा १ टेबल चम्चा</li> <li>● धनियाँ १ टेबल चम्चा</li> <li>● मरिचको धुला १/२ टेबल चम्चा</li> <li>● नून १ टेबल चम्चा</li> <li>● खुर्सानी धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● बटर १ टेबल चम्चा</li> <li>● गोल्भेडा अचार</li> </ul>

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

किमा मेसिन, चपिडवोर्ड, छुरी, बाटा, स्टिम पट, चिकन, मैदा, प्याज, अदुवा, लसुन, खुर्सानीको धुलो, नून, मरिचको धुलो, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ९ : फ्रेन्च फ्राई (French Fry) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. आलु पखालेर ब्रोका छिल्ले वा पील गर्ने र पानीमा डुवाउने ।</li> <li>४. आलुको दुवै भागको साइड काट्ने ।</li> <li>५. आलु लामो साइडबाट पनि साइड काट्ने ।</li> <li>६. चारपाटे आकारको बनाउने ।</li> <li>७. वीचबाट काटेर फिङ्गर स्टाइलमा काटी पखाल्ने ।</li> <li>८. पानीमा आलुलाई हाली नून राखेर उमाल्ने</li> <li>९. अधकल्चो पकाउने</li> <li>१०. तेल तताई फ्राई गर्ने र टोमेटो सससँग पस्कने ।</li> <li>११. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b><u>अवस्था(Condition):</u></b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b><u>निर्दिष्ट कार्य (Task):</u></b> फ्रेन्च फ्राई बनाउने ।</p> <p><b><u>मानक (Standard):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● फ्रेन्च फ्राई भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>● सुनौलो रङको भएको ।</li> <li>● एकैनासको टुक्रा भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b><u>फ्रेन्च फ्राई</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● फ्रेन्च फ्राई तयार गर्ने विधि</li> <li>● फ्रेन्च फ्राई तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b><u>अवयव (Ingredients)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आलु २ के.जि</li> <li>● पानी आवश्यकता अनुसार</li> <li>● नून २ टेबल चम्चा</li> <li>● तेल १ १/२ ली</li> </ul>

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

चपिडबोर्ड, सस पेन, छुरी, कराई, जाली, भाँभर, आलु, नून, तेल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

ब्याबहारिक : ४ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १० : चिकेन मीटबल (Chicken Meat Balls) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चिकेनलाई किमा बनाई एउटा वाटामा राख्ने ।</li> <li>४. त्यसमा प्याज, धनियाँ, हरियो खुर्सानी चपगरी मिसाउने ।</li> <li>५. नून, मरिचको धुलो, ओस्टर सस, अण्डा, ब्रेडक्रम, मैदा राखी मिक्स गर्ने ।</li> <li>६. मिश्रणलाई ३२ भाग लगाउने र गोलो गोलो बल बनाउने ।</li> <li>७. तेल तताई तार्ने ।</li> <li>८. प्लेटमा राखी पस्कने र प्याजको रिड काटेर त्यसमाथि सजाउने ।</li> <li>९. ककटेल ससको साथमा गोलभेडाको अचारसंग पस्कने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकेन मिटबल बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मिटबल भुरुम भुरुम भएको ।</li> <li>● मिटबल सुनैलो रङ भएको ।</li> <li>● मिटबलको साइज एकैनासको भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मिटबल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● मिटबल तयार गर्ने विधि</li> <li>● मिटबल तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● किमा बनाउने तरिका</li> <li>● गोलो डल्लो बनाई तार्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन किमा ५०० ग्राम</li> <li>● प्याज चत १०० ग्राम</li> <li>● अण्डा २ पीस</li> <li>● हरियो धनियाँ चप २ चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्सानी चप २पीस</li> <li>● ब्रेडक्रम ६० ग्राम</li> <li>● मरिचको १ चिया चम्चा</li> <li>● नून १ टेबल चम्चा</li> <li>● ओस्टर सस ५० मी ली</li> <li>● मेदा ६० ग्राम</li> <li>● तेल १ ली</li> </ul>

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

किमा मेसिन, चपिडबोर्ड, छुरी, वाटा, फाई पेन, Tray, बोनलेस चिकेन, प्याज, अण्डा, मैदा, ब्रेडक्रम, हरियो धनियाँ, खुर्सानी, नून, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ५ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
ब्याबहारिक : ४ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ११ : फ्राईड चिकेन (Fried Chicken) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चिकेनलाई बराबर हुने गरी एकनासको टुक्रा काट्ने ।</li> <li>४. नुन, मरिच, ओरसेस्टर सस र कागतीको रसले चिकेनका टुक्राहरू एकनासले मोज्ने ।</li> <li>५. करिब १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</li> <li>६. बाउलमा अण्डा र Cornflour को घोल (ब्याटर) तयार गर्ने ।</li> <li>७. चिकेनको टुक्राहरू तयार गरेको घोल (ब्याटर) मा सबैतिर लटपटाउने ।</li> <li>८. तेललाई १८०° से को तापक्रममा तताउने ।</li> <li>९. चिकेनको टुक्राहरू सुनौलो खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फ्राईड चिकेन तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन पूरा पाकेको ।</li> <li>● पाकेको चिकेन सुनौलो खैरो हुने गरी फ्राई गरिएको ।</li> <li>● नडढेको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्राईड चिकेन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● प्रकार</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● फ्राईड चिकेन तयार गर्ने विधि</li> <li>● फ्राईड चिकेन तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● चिकेन काट्ने तरिका</li> <li>● मसला मिश्रण विधि</li> <li>● चिकेन फ्राई गर्ने तरिका</li> </ul> <p><b>अवयव (४ जनाको लागि)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन ६०० ग्राम</li> <li>● नूनर मरिच स्वाद अनुसार</li> <li>● कागतिको रस १ वटा</li> <li>● तेल ५०० मि लि</li> <li>● Cornflour ६० ग्राम</li> <li>● ओरसेस्टर सस १५ मि.लि</li> <li>● अण्डा-१ वटा</li> </ul>

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

चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, बाउल, भाजर, फ्राईप्यान, प्लेटहरू, तेल, Cornflour, अण्डा, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।



## मोड्यूल ९ : Sandwich and Burger तयारी

समय : २ घण्टा (सै) + १३ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

**पाठ्य विवरण:** यस मोड्युलमा Sandwiches and Burger तयारी सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

**उद्देश्य :**

१. क्लब स्याण्डवीच (Club Sandwich) तयार गर्ने ।
२. चिकन स्याण्डवीच (Chicken Sandwich) तयार गर्ने ।
३. भेजिटेबल स्याण्डवीच (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेबल वर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।
५. चिकेन वर्गर (Chicken Burger) तयार गर्ने ।

**कार्यहरु :**

१. क्लब स्याण्डवीच (Club Sandwich) तयार गर्ने ।
२. चिकन स्याण्डवीच (Chicken Sandwich) तयार गर्ने ।
३. भेजिटेबल स्याण्डवीच (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेबल वर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।
५. चिकेन वर्गर (Chicken Burger) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण  
(Sandwitch and Burger तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : क्लब स्याण्डवीच (Club Sandwich) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. पाउरोटीको सबै पिसलाई टोष्ट (Toast) गरी मायोनेज सस दल्ने ।</li> <li>४. सलाद पत्ता राख्ने र टोमाटो स्लाईस पनि राख्ने ।</li> <li>५. अण्डालाई अमलेट बनाई टोमाटो माथी राख्ने ।</li> <li>६. फेरी पाउरोटी राखी चीज, स्लाईस ह्याम, चिकन राख्ने ।</li> <li>७. त्यसमाथी ब्रेड राखी वरीपरी कटीड गरी त्रिभुज आकारमा काट्ने र प्लेटमा कोलस्लो राखी फ्रेन्च फाइको साथमा पस्कने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> क्लब स्याण्डवीच तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ब्रेड खैरो कलरको भएको ।</li> <li>• डबल डेकर भएको ।</li> <li>• ब्रेड टोस्ट गरेको गरेको ।</li> </ul> <p>कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</p>	<p><b>क्लब स्याण्डवीच</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> <li>• क्लब स्याण्डवीच तयार गर्ने विधि</li> <li>• क्लब स्याण्डवीच तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>• Bread सेक्ने तरिका</li> <li>• अमलेट बनाउने विधि</li> <li>• स्प्रेडिङ विधि</li> <li>• स्याण्डवीच कटिङ विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पाउरोटी १२ पीस</li> <li>• मायोनेज सस १ कप</li> <li>• Lettuce - ८ पीस</li> <li>• ह्याम ४ पीस</li> <li>• अण्डा ४ पीस</li> <li>• ग्रील चीकन २०० ग्राम</li> <li>• चिज स्लाइस १२० ग्राम</li> <li>• नून मरिच स्वाद अनुसार</li> <li>• टोमाटो स्लाइस १२ पीस</li> <li>• फ्रेन्च फाई</li> </ul>

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

चपिडवोर्ड, फाइपेन, छुरी, टोस्टर, पाउरोटी, ह्याम, चीकेन, चीज, टोमाटो, मायोनेज सस, आलु, तेल, बन्दा, गाँजर, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task)नं. २ : चिकन स्याण्डवीच (Chicken Sandwich) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. चिकेनलाई छाला र हड्डि हटाई उसिन्ने ।</li> <li>४. चिकेन चिसो भएपछि चप गर्ने र एउटा बाटामा राख्ने ।</li> <li>५. नून, मरिच, मायोनेज सस राखी मिश्रण तयार गर्ने ।</li> <li>६. पाउरोटीको पिसमा मायोनेज सस दल्ने र सलाद पत्ता राख्ने ।</li> <li>७. चिकेनको मिश्रणलाई सलादपत्ता माथि राख्ने ।</li> <li>८. पाउरोटीको पिसले माथिबाट छोप्ने ।</li> <li>९. पाउरोटीको वरीपरी छुरीको सहायताले काट्ने ।</li> <li>१०. त्रिकोण आकारको बनाई काट्ने ।</li> <li>११. प्लेटमा राखी फ्रेन्च फ्राईको साथमा पस्कने र कोलस्लो सलाद साथमा पस्कने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकन स्याण्डवीच तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्याण्डवीच नरम र स्वादिलो भएको ।</li> <li>• स्याण्डवीच काट्दा नटुकिएको ।</li> <li>• स्याण्डवीचको पिस एकैनासको भएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन स्याण्डवीच</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> <li>• चिकन स्याण्डवीच तयार गर्ने विधि</li> <li>• चिकन स्याण्डवीच तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>• स्याण्डवीच काट्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पाउरोटी - ८ पिस</li> <li>• उसिनेको चिकेन - ३५० ग्राम</li> <li>• मायोनेज सस - १ कप</li> <li>• नून - १ टेबल चम्चा</li> <li>• मरिच धुलो - १/२ चिया चम्चा</li> <li>• जिरीको साग - ४ पत्ता</li> <li>• फ्रेन्च फ्राई - २०० ग्राम</li> <li>• तेल - १/२ ली</li> </ul>

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

चपिडबोर्ड, छुरी, Mixing bowl, पाउरोटी पिस, मायोनेज सस, चिकन, Lettuce, नून, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : भेजिटेबल स्याण्डवीच (Vegetable Sandwich) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. बन्दा, गाँजर, प्याजलाई पातलो (Chiffonade) गरी काट्ने र वाटामा राख्ने ।</li> <li>४. नून हाली चलाएर १५ मिनेट राख्ने ।</li> <li>५. पानी निचोरी मायोनेज सस मिसाउने र नून आवश्यकता अनुसार थप्ने ।</li> <li>६. राम्रोसँग मिक्स गर्ने र Coleslaw तयार पार्ने ।</li> <li>७. पाउरोटीमा मायोनेज सस दल्ने र सलादपत्ता राख्ने ।</li> <li>८. त्यसपछि स्लाइस गोल्भेडा र कोल्सो राख्ने ।</li> <li>९. त्रीभुज आकारमा काट्ने र फ्रेन्चफ्राई राखी पस्कने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेजिटेबल स्याण्डवीच तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्याण्डवीच मिलाएर एउटै नासको टुकामा काटिएको ।</li> <li>• स्याण्डवीच नरम र स्वादिलो भएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भेजिटेबल स्याण्डवीच</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> <li>• भेजिटेबल स्याण्डवीच तयार गर्ने विधि</li> <li>• भेजिटेबल स्याण्डवीच तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>• Chiffonade काट्ने विधि</li> <li>• स्याण्डवीच काट्ने विधि</li> <li>• मोल्ने तरिका</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पाउरोटी ८ पिस</li> <li>• सेतो बन्दा २०० ग्राम</li> <li>• गाँजर ५० ग्राम</li> <li>• प्याज २५ ग्राम</li> <li>• मायोनेज सस १६० ग्राम</li> <li>• जिरीको साग ४ पक्ता</li> <li>• टोमाटो स्लाइस १२० पीस</li> <li>• फ्रेन्च फ्राई</li> </ul>

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

चपिङ्ग बोर्ड, छुरी, वाटा, पाउरोटी पिस, बन्दा, गाँजर, प्याज, नून, Lettuce, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : २ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : १ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : भेजिटेबल बर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. उसिनेको Mixed vegetable निचोरेर पानी फाल्ने र मसिनो हुने गरी काट्ने ।</li> <li>४. त्यसमा उसिनेको आलु राख्ने ।</li> <li>५. ब्रेड क्रम्ब, मसिनो काटेको प्याज, धनिया, हरियो खुर्सानी, नून, मरिजको धुलो, वोस्टर सस राखेर लस्सा आउने गरी भुट्ने र केहि समय छोपेर राख्ने ।</li> <li>६. गोलो रोटी आकार (Vegetable patty) तयार गर्ने र Griller मा दुबै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी Grill गर्ने ।</li> <li>७. Burger Bun लाई गोलो हुने काट्ने र बटर दलेर Toast गर्ने ।</li> <li>८. तल्लो भाग Bun माथि Lettuce बिछ्याउने र काँको, गोल्भेडा मिलाएर राख्ने ।</li> <li>९. Grill गरेको Patty राख्ने र अर्को बाकी Bun ले छोपेर फेन्चफ्राई राखी Serve गर्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> भेज बर्गर बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बर्गर Juicy भएको ।</li> <li>● बर्गर Bun toast भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>भेज बर्गर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● भेज बर्गर तयार गर्ने विधि</li> <li>● भेज बर्गर तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● प्याटीज बनाउने विधि</li> <li>● ग्रील गर्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उसिनेको आलु - ५० ग्रा</li> <li>● Mixed vegetable उसिनेको - ८० ग्राम</li> <li>● प्याज - १५ ग्राम</li> <li>● ब्रेड क्रम्ब - २० ग्राम</li> <li>● हरियो धनिया- १ चम्चा</li> <li>● हरियो खुर्सानी - १ वटा</li> <li>● नून मरिजको धुला - स्वदानुसार</li> <li>● काँको पातलो काटेको - ४ slice गोल्भेडा पातलोकाटेको - ४ slice</li> <li>● Burger Bun- १ वटा</li> <li>● बटर - १५ ग्राम</li> <li>● लेटूस - केहि</li> </ul>

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

चपिडवोर्ड, छुरी, Griddle, Turner, वन, Vegetables, बटर, नून, लेटूस, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : चिकेन बर्गर (Chicken Burger) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. चिकेनको छाला फालेर बोन हटाई किमा तयार गर्ने र वाटामा राख्ने ।</li> <li>४. त्यसमा प्याज, नून, मरिचको धुलो, बोस्टर सस राख्ने ।</li> <li>५. अण्डाको सेतो भाग हाली ब्रेडक्रम राख्ने र मैदा मिक्स गर्ने र मोल्ने ।</li> <li>६. मिश्रणलाई ४ भाग लगाई थेप्चो बनाउने</li> <li>७. तेल तताई मिश्रणलाई फ्राई गर्ने ।</li> <li>८. Bun लाई वीचमा काट्ने र बटर दलेर सेक्ने ।</li> <li>९. त्यसमा मायोनेज सस हाल्ने ।</li> <li>१०. त्यसमाथि लेटस पत्ता, गोलभेडा र प्याज स्लाइस राख्ने ।</li> <li>११. फ्राई गरेको प्याटीज राखी माथीबाट वनले छोप्ने र प्लेटमा राखी कोलस्लो सलाद र फेन्च फ्राई राखी पस्कने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> चिकेन बर्गर तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन नटुकाई काटिएको ।</li> <li>● बर्गर नरम र स्वादिलो भएको</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>चिकेन बर्गर</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● चिकेन बर्गर तयार गर्ने विधि</li> <li>● चिकेन बर्गर तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● चिकेन किमा बनाई प्याटीज बनाउने तरिका</li> <li>● बर्गरलाई वन ? भित्र च्याप्ने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव (Ingredients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकेन किमा ३२० ग्राम</li> <li>● प्याजचप ५० ग्राम</li> <li>● मरिचको धुलो १ चिया चम्चा</li> <li>● नून १ चिया चम्चा</li> <li>● ओष्टर सस २ टेबल चम्चा</li> <li>● अण्डा (सेतोभाग) १ पीस</li> <li>● मैदा ५० ग्राम</li> <li>● ब्रेडक्रम १/२ कप</li> <li>● तेल १ली</li> <li>● Bun ४ पीस</li> <li>● सलादपत्ता ४</li> <li>● प्याज स्लाइस ८ पीस</li> <li>● टोमाटो स्लाइस ८ पीस</li> <li>● मायोनेज सस १/२ कप</li> </ul>

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

किमा मेसिन, चपिडबोर्ड, छुरी, वन, चिकेन, प्याज, लेटस, अण्डा, नून, मरिचको धुलो, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

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

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## मोड्यूल १० : Breads and Sponge तयारी

समय : ५ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (प्र) = २७ घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्युलमा Breads and Sweets तयारी कार्य सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य :

१. ह्वाइट ब्रेड (White Bread) तयार गर्न ।
२. मफिन (Muffin) (फ्रुट/सादा) तयार गर्न ।
३. डोनट (Doughnut) तयार गर्न ।
४. ब्रेड रोल (Bread Rolls) तयार गर्न ।
५. ब्रेड स्टिक (Bread Sticks) तयार गर्न ।
६. ब्राउन ब्रेड (Brown Bread) तयार गर्न ।
७. स्पोज केक (Sponge Cake) तयार गर्न ।

### कार्यहरु :

१. ह्वाइट ब्रेड (White Bread) तयार गर्ने ।
२. मफिन (Muffin) (फ्रुट/सादा) तयार गर्ने ।
३. डोनट (Doughnut) तयार गर्ने ।
४. ब्रेड रोल (Bread Rolls) तयार गर्ने ।
५. ब्रेड स्टिक (Bread Sticks) तयार गर्ने ।
६. ब्राउन ब्रेड (Brown Bread) तयार गर्ने ।
७. स्पोज केक (Sponge Cake) तयार गर्ने ।



**कार्य विश्लेषण**  
**(Breads and Sponge तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : हवाईट ब्रेड (White Bread) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. प्लास्टिक वाटामा इष्ट, पानी (मनतातो) र चिनी घोलने ।</li> <li>४. उक्त पानीमा मैदा मिसाई Dough बनाई डल्लो बनाउने ।</li> <li>५. वर्किङ्ग टेबलमा पिठो राखी माड्ने र हावाको मात्रा हटाउने ।</li> <li>६. पुभिडको लागि करिब आधा घण्टा छोड्ने ।</li> <li>७. त्यसपछि नकब्याक गर्ने ।</li> <li>८. ब्रेड मोल्डको साईज अनुसार तौल गरी ब्रेडको सेप दिई ब्रेड मोल्डमा राख्ने ।</li> <li>९. आवश्यकता अनुसार ब्रेडलाई Prooving च्याम्बर वा न्यानो ठाउँमा राख्ने ।</li> <li>१०. पुभ भएपछि सावधानीपूर्व प्रिहित ओभनमा २३०° सेल्सिएसमा ३० मिनेट पकाउने ।</li> <li>११. वेक भैसकेपछि बाहिर निकाली कुलिङ र्याकमा चीसो हुन दिने र चिसो भएपछि स्लाईस गरी प्याक गर्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> हवाईट ब्रेड बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ब्रेड पकाएपछि लाईट ब्राउन कलरको देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>हवाईट ब्रेड</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● हवाईट ब्रेड तयार गर्ने विधि</li> <li>● हवाईट ब्रेड तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>● Oven चलाउने विधि</li> </ul> <p><b>Dough</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● बनाउने विधि</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <p>मैदा ५०० ग्रा.म. चिनी ५० ग्रा.म. नून ८ ग्रा.म. मन तातोपानी २७५ मि.लि. वटर ३० मि.लि. ब्रेड ईम्पुभर ५ ग्रा.म. इष्ट १० ग्रा.म. गुलुटेन ३ ग्रा.म.</p>

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

ओभन, चुल्हो, टावेल, फ्रिज, ब्रेड कटर, वर्किङ्ग टेबल, ब्रेड मोल्ड, मेजरिङ्ग कप, तौल मेसिन, वास ब्रस, मैदा, वटर, अण्डा, नून, चिनी, इष्ट, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. २ : मफिन (Muffin) (फ्रुट/सादा) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. एउटा सफा बाटामा बटरलाई ह्वीस्क गर्ने ।</li> <li>४. त्यसमा सुगर पाउडर हालेर अण्डा एउटा एउटा गरी हालेर ह्विक्स गर्ने ।</li> <li>५. त्यसपछि मैदा, वेकिङ्ग पाउडर, नून हाली ह्विक्स गर्ने र दूध, भेनीला, फ्रूटी, लेमन, एल्लो कलर राखी ह्विक्स गर्ने ।</li> <li>६. मफिन कप तयार गरी उक्त मिक्सचरलाई २/३ भाग हाली ट्याप गर्ने र पि-हिट ओभनमा २००° से. मा २० मिनेट बेक गरी खैरो कलर भएपछि निकाल्ने ।</li> <li>७. चिस्याएपछि बाहिर निकाली उचित ठाउँमा राख्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मफिन (फ्रुट/सादा) बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● मफिन फुलेको र साइज एउटै भएको ।</li> <li>● मफिन पाकेर खैरो रङ्गको भएको ।</li> <li>● गुलियो स्वाद र आकर्षक भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>मफिन (फ्रुट/सादा)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● मफिन (फ्रुट/सादा) तयार गर्ने विधि</li> <li>● मफिन (फ्रुट/सादा) तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <p>बटर ३०० ग्राम पाउडर चिनी २४५ ग्राम अण्डा पिस- ५ दूध २५ मि.लि. मैदा ४५० ग्राम वेकिङ्ग पाउडर ५ ग्राम भेनीला ३ मि.लि. नून स्वाद अनुसार काजु किस्मीस १०० ग्राम टुटी फ्रुटी ५० ग्राम लेमन एल्लोकलर : आवश्यकता अनुसार</p>

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

ओभन, भेनीला, स्टिलको भाडा, टुटी फ्रुटी, ह्विक्स, मोफिन कप, मैदा, अण्डा, भेनीला, वेकिङ्ग पाउडर, दूध, काजु, किस्मीस, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ३ : डोनट (Doughnut) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. वर्किङ्ग टेबुलमा मैदा, तेल, नून, अण्डा, इष्ट र पानी राखेर पिठोको डल्लो (Dough) बनाउने ।</li> <li>४. नरम डो तयार भएपछि न्यानो ठाउँमा प्लास्टिक च्यापले ढाक्ने <b>ताकि डवल होस ।</b></li> <li>५. वेकिङ्ग ट्रेमा मैदा छर्ने ।</li> <li>६. डवल साइजको डोलाई हल्का मैदा छरेर वेल्नाको सहायताले वेल्ने र डोनट कटरको सहायताले काटेर मैदा छरेको ट्रेमा राखी फेरी डवल साइज फुल्ल दिने ।</li> <li>७. फुलीसकेपछि मिडियम हिट तेलमा हल्का खैरो रङ्ग नआउन्जेल पकाउने र बाहिर निकाल्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> डोनट बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● डोनट पाकेको र गोल्डेन ब्राउन कलरको देखिएको ।</li> <li>● डोनट स्वादिलो र साह्रो नभएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>डोनट (Doughnut)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● डोनट तयार गर्ने विधि</li> <li>● डोनट तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <p>मैदा ५०० ग्राम चिनी ५० ग्राम अण्डा १ पिस तेल २५ मि.लि. नून स्वाद अनुसार इष्ट १० ग्राम ब्रेड इम्पुभर ४ ग्राम मिल्क पाउडर २५ ग्राम पानी २७५ मि.लि.</p>

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

ग्याँस चुल्हो, वेकिङ्ग ट्रे, डोनट कटर, वर्किङ्ग टेबल, बासको लामो सिन्का, कराई, मैदा, तेल, इष्ट, अण्डा, नून, चिनी चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ४ : ब्रेड रोल (Bread Rolls) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. इष्ट, चिनी, पानी (Warm water) लाई छुट्टै स्टिलको बाटामा मिक्स गर्ने ।</li> <li>४. मैदा, नून, ब्रेड इम्पुमट, गुलुटन एउटा Plastic bowl मा तौल गरी, इष्ट, पानी, चिनी मिक्स गरी डो तयार पार्ने ।</li> <li>५. न्यानो ठाउँमा करिब १५-२० मिनेट छोपेर राख्ने ।</li> <li>६. १५-२० मिनेट पछि पुनः मुछेर आवश्यकता अनुसार गोलो आकारमा ल्याउने ।</li> <li>७. ट्रेमा तेल लगाउने र त्यसलाई ६० ग्राम तौल गर्ने र गोलो पारी रोल गर्ने ।</li> <li>८. विभिन्न साईजको आकृति दिई ट्रेमा राखी फुलाउने ।</li> <li>९. डबल साईज आएपछि प्रि-हिट ओभन २००° से मा २० मिनेट पकाउने ।</li> <li>१०. गोल्डेन ब्राउन कलर आएपछि ब्रसको सहायताले तेल लगाउने ।</li> <li>११. चिसो पार्न जालीमा राख्ने र सेलाएपछि प्याक गर्ने ।</li> <li>१२. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१३. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ब्रेड रोल बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● रोलको साईज करिब एउटै देखिएको ।</li> <li>● रोलको कलर गोल्डेन ब्राउन देखिएको ।</li> <li>● रोल नरम, स्वादिलो र बास्नादार भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ब्रेड रोल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● ब्रेड रोल तयार गर्ने विधि</li> <li>● ब्रेड रोल तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <table> <tr> <td>मैदा</td> <td>५०० ग्रा.म.</td> </tr> <tr> <td>चिनी</td> <td>५० ग्रा.म.</td> </tr> <tr> <td>वटर</td> <td>२५ मि.ली.</td> </tr> <tr> <td>अण्डा</td> <td>२ वटा</td> </tr> <tr> <td>पानी</td> <td>२५० मि.ली.</td> </tr> <tr> <td>इष्ट</td> <td>१० ग्रा.म.</td> </tr> <tr> <td>नून</td> <td>५ ग्रा.म.</td> </tr> <tr> <td>ब्रेड इम्पुभर</td> <td>४ ग्रा.म.</td> </tr> <tr> <td>गुलुटन</td> <td>३ ग्रा.म.</td> </tr> </table>	मैदा	५०० ग्रा.म.	चिनी	५० ग्रा.म.	वटर	२५ मि.ली.	अण्डा	२ वटा	पानी	२५० मि.ली.	इष्ट	१० ग्रा.म.	नून	५ ग्रा.म.	ब्रेड इम्पुभर	४ ग्रा.म.	गुलुटन	३ ग्रा.म.
मैदा	५०० ग्रा.म.																			
चिनी	५० ग्रा.म.																			
वटर	२५ मि.ली.																			
अण्डा	२ वटा																			
पानी	२५० मि.ली.																			
इष्ट	१० ग्रा.म.																			
नून	५ ग्रा.म.																			
ब्रेड इम्पुभर	४ ग्रा.म.																			
गुलुटन	३ ग्रा.म.																			

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

ओभन, मैदा, डो कटर, Weighing scale, ब्रस, बेकिङ ट्रे, मैदा, इष्ट, चिनी, नून, तेल, गुलुटन, इम्पुभर, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ५ : ब्रेड स्टिक (Bread Sticks) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>३. चिनी, पानी, इष्टलाई एउटा स्टिल वाउलमा हवीक्स गर्ने ।</li> <li>४. मैदा, वटर, नूनलाई तौल गरी त्यसमा अण्डा मिक्स गर्ने र पानी, इष्ट, चिनी घोलिएको मिक्चर मिक्स गरी डो तयार गर्ने ।</li> <li>५. डोलाई ४०-५० ग्राममा तौल गरी गोलो पारी रोल गर्ने ।</li> <li>६. २० देखि २५ से.मी. सम्म लामो रोल गर्ने ।</li> <li>७. तेल लगाएको बेकिङ ट्रेमा राखी एगवास गर्ने र प्रि-हिट ओभन २००° से. मा करिब ३० मिनेट बेक गर्ने ।</li> <li>८. गोल्डेन ब्राउन कलर आएपछि ओभनबाट निकाली कुलिंग र्याकमा राख्ने ।</li> <li>९. सेलाएपछि आकर्षक तरिकाले सजाएर राख्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ब्रेड स्टिक बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्टिक सुनौलो रङको देखिएको ।</li> <li>● स्टिक करिब २०-२५ से.मी. सिधा लामो भएको ।</li> <li>● स्टिक नुनिलो स्वाद र स्पर्श गर्दा कडा भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख</li> </ul>	<p><b>ब्रेड स्टिक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● ब्रेड स्टिक तयार गर्ने विधि</li> <li>● ब्रेड स्टिक तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <p>मैदा २५० ग्रा.म. वटर ६० ग्रा.म. नून ५ ग्रा.म. चिनी १० ग्रा.म. इष्ट २ ग्रा.म. आईश पानी ८० मि.ली. अण्डा १ पिस</p>

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

ओभन, टेबल, ब्रस, तौलिने मेसिन, ट्रे, मैदा, इष्ट, वटर, चिनी, पानी, नून, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ६ : ब्राउन ब्रेड (Brown Bread) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. मैदा, आटा, नूनको ठिक नाप लिई एउटा स्टिल वाउलमा राख्ने र अर्को वाउलमा पानी र इष्ट ह्वीक्स गर्ने ।</li> <li>४. ब्याकज्याक बनाउन फ्राई प्यान लिने र त्यसमा १५ ग्राम चिनी ढढाई पानी ५० मि.ली. हालेर ब्याकज्याक बनाउने ।</li> <li>५. सबै सामग्री मिसाएर डो तयार पार्ने । (Same as white bread)</li> <li>६. डोलाई न्यायो ठाउँमा सफा कपडाले ढाकेर १५-२० मिनेट राख्ने ।</li> <li>७. १५-२० मिनेट पछि फेरी मुछेर चाहेको सेपमा ब्राउन ब्रेड, तेल लगाएको Mould मा राख्ने र डबल साईज आएपछि प्रि-हीट ओभन २३०° से. मा ३५ मिनेट बेक गर्ने</li> <li>८. ओभनबाट निकालेर कुलिङ्ग र्याकमा राख्ने ।</li> <li>९. ४ घण्टा पछि प्याकिङ्ग गर्ने ।</li> <li>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था(Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ब्राउन ब्रेड बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पूरा पाकेको ।</li> <li>● ब्रेडको कलर खैरो देखिएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>ब्राउन ब्रेड</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा वेफाइदा</li> <li>● ब्राउन ब्रेड तयार गर्ने विधि</li> <li>● ब्राउन ब्रेड तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <p>मैदा २५० ग्रा.म. आटा २५० ग्रा.म. नून ५ ग्रा.म. इष्ट १० ग्रा.म. तेल ५० मि.ली. पानी २०० मि.ली. ब्याकज्याक १५ मि.ली.</p>

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

ओभन, चुल्हो, टेबल, बेकिङ्ग ट्रे, फ्राई प्यान White flour, Whole meal flour, चिनी, पानी, तेल, नून, ब्याक ज्याक, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. ७ : स्पोज्ज केक (Sponge Cake) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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. केक मोल्डमा बटर ग्राज गर्ने र साईज अनुसार बटर पेपर काटेर मोल्डमा हाल्ने ।</p> <p>४. दुईवटा स्टिलको बाटा लिने र अण्डाको सेतो भाग र पहिलो भाग छुट्टाछुट्टै बाटामा फुटाएर हाल्ने र ट्विस्क गर्ने ।</p> <p>५. त्यसपछि चिनी पाउडर बराबर दुईवटै बाटामा हाल्ने र ट्विक्स गर्ने ।</p> <p>६. पहिलो भागमा भेनीला, पानी, तेल हाली ट्विस्क गर्ने ।</p> <p>७. दुई मिक्चर एकै ठाउँमा मिसाई मैदा, बेकिङ्ग पाउडर मिक्स गरी ब्याटर तयार गर्ने ।</p> <p>८. केक मोल्डमा हाली प्रि-हिट ओभनमा १८०° से. मा ३० मिनेट बेक गर्ने र पाके नपाकेको सिन्का गाडेर हेर्ने । पाकेको भए सिन्कामा लाग्दैन र नपाकेको भए सिन्कामा लाग्छ ।</p> <p>९. ओभनबाट निकालेर रुम टेम्पेचरमा राख्ने । (यसबाट धेरै प्रकारका केक बनाउन सकिन्छ ।)</p> <p>१०. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> स्पोज्ज केक तयार पार्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● केक पाकेको र खैरो रङ्गको देखिएको ।</li> <li>● केकको स्वाद गुलियो भएको ।</li> <li>● केक लचकदार भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>स्पोज्ज केक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● ब्राउन ब्रेड तयार गर्ने विधि</li> <li>● ब्राउन ब्रेड तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <p>मैदा २५० ग्रा.म. चिनी (पाउडर) १५० ग्रा.म. पानी १०० मि.ली. तेल ५० मि.ली. अण्डा ५ ओटा बेकिङ्ग पाउडर ½ चम्चा</p>

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

केक मोल्ड, बेकिङ्ग ट्रे, ओभन, ट्विक्स, स्टिलको बाटा, बटर पेपर, मैदा, बेकिङ्ग पाउडर अण्डा, चूल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपी

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।



## मोड्यूल ११ : डिजर्ट तयारी (Dessert Preparation)

समय : २ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

पाठ्य विवरण : यस मोड्युलमा Desserts तयारी कार्य सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ ।

उद्देश्य :

१. क्रिम क्यारामेल (Cream Caramel) तयार गर्ने ।
२. फ्रुट सलाद/प्लटर (Fruits Salad/Platter) तयार गर्ने ।
३. फ्रुट कस्टार्ड (Fruits Custard) तयार गर्ने ।

कार्यहरु :

१. क्रिम क्यारामेल (Cream Caramel) तयार गर्ने ।
२. फ्रुट सलाद/प्लटर (Fruits Salad/Platter) तयार गर्ने ।
३. फ्रुट कस्टार्ड (Fruits Custard) तयार गर्ने ।

**कार्य विश्लेषण  
(Desserts तयारी)**

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य (Task) नं. १ : क्रिम क्यारामेल (Cream Caramel) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. एउटा सफा सस पेनमा चिनीसंग दूध उमालेर चिसो पार्ने ।</li> <li>४. क्यारामेल (Caramel) बनाई मोल्डमा आवश्यकता अनुसार हाल्ने ।</li> <li>५. अण्डा, भेनिलालाई चिसो दूधसँग मिक्स गर्ने ।</li> <li>६. क्यारामेल मोल्डमा छान्नीले छानेर हाल्ने ।</li> <li>७. प्रि-हिट ओभनमा १५०° से. मा करिब ४५ मिनेट वेक गर्ने ।</li> <li>८. वेक गर्दा बेकिङ्ग ट्रेमा तातो पानी हाल्ने ताकी क्यारामेल नडडोस् भनेर ।</li> <li>९. ओभनबाट निकाली चिसो पार्ने र फ्रिजमा १ घण्टा राख्ने ।</li> <li>१०. सजावट सहित प्रस्तुत गर्ने ।</li> <li>११. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>१२. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> क्रिम क्यारामेल बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● क्यारामेल गोल्डेन लाईट कलरको देखिएको ।</li> <li>● क्यारामेल पाकेको र गुलियो स्वादको भएको ।</li> <li>● कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>क्रिम क्यारामेल</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● महत्व</li> <li>● फाइदा बेफाइदा</li> <li>● क्रिम क्यारामेल तयार गर्ने विधि</li> <li>● क्रिम क्यारामेल तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>अवयव</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● दूध ५०० मि.लि.</li> <li>● चिनी १५० ग्राम.</li> <li>● तातो पानी ३७ मि.लि.</li> <li>● अण्डा ५ ओटा</li> <li>● भेनिला १० मि.लि.</li> <li>● लेमन जुस ३ मि.लि.</li> <li>● क्यारामेल ५० मि.लि.</li> </ul>

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

क्यारामेल मोल्ड, ओभन, दूध, चिनी, अण्डा, बटर, छान्नी, हुईक्स, स्टिल बाटा, सस प्यान, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ३ घण्टा  
सैद्धान्तिक : ३० मि  
व्यावहारिक : २ घण्टा ३० मि

निर्दिष्ट कार्य(Task)नं. २ : फ्रुट सलाद/प्ल्याटर (Fruits Salad/Platter) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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><b>फ्रुट सलाद</b></p> <p>१. विभिन्न प्रकारका फलफुलहरू जस्तै मेवा, पाइनापल, आँप, स्याउलाई सफा गर्ने र पिल गरी एउटै साइजमा डाईस कट आकारमा काट्ने ।</p> <p>२. तयार पारीएको फ्रुटलाई सिरप (Syrup) मा आधा डुवाउने ।</p> <p>३. त्यसपछि माथीबाट क्रिम र पुदिनाले आकर्षक सजावटमा सजाएर सभर्भ गर्ने ।</p> <p><b>फ्रुट प्ल्याटर</b></p> <p>४. सिजनमा पाईने फ्रुटहरूलाई एउटै साइजमा काटी प्लेटमा मिलाउने । जस्तै खरबुजा, आँप, पाईनापल ।</p> <p>५. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>६. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फ्रुट सलाद/प्ल्याटर बनाउने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न प्रकारको फ्रुटलाई आकर्षक साइजमा काटिएको ।</li> <li>फ्रुट सलाद/प्ल्याटर आकर्षक देखिएको ।</li> <li>कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्रुट सलाद</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>महत्व</li> <li>फाइदा बेफाइदा</li> <li>फ्रुट सलाद/प्ल्याटर तयार गर्ने विधि</li> <li>फ्रुट सलाद/प्ल्याटर तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>फ्रुट सलाद, सुगर सिरप</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चिनी १०० ग्राम</li> <li>पानी ५० मि.लि.</li> <li>फ्रुटजुस ५० मि.लि.</li> <li>सिनामोन २ पिस</li> <li>कागती २ पिस</li> <li>डाईस कट स्याउ १०० ग्रा.म.</li> <li>आँप १०० ग्रा.म.</li> <li>भुईकटहर १०० ग्रा.म.</li> </ul>

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

चपिङ्ग बोर्ड, वर्किङ्ग टेबल, प्लेट, नाईफ, चम्चा, काटा, टाबेल, पिलर, फलफुल, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ मि

व्यावहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य(Task)नं. ३ : फ्रुट कस्टार्ड (Fruits Custard) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन 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 सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</li> <li>३. सस प्यानमा दूध उमाल्ने र अण्डाको पहेलो भाग, दूध र चिनीको मिक्स्चरलाई बाक्लो नहुञ्जेल पकाउने ।</li> <li>४. बाक्लो लेदो भएपछि सेलाउन दिने ।</li> <li>५. विभिन्न प्रकारका फलफुलहरू जस्तै मेवा, पाइनापल, आँप, स्याउलाई सफा गर्ने र पिल गरी एउटै साइजमा डाईस कट आकारमा काट्ने ।</li> <li>६. कस्टार्डमा हाली चलाउने</li> <li>७. चिसो भएपछि फ्रिजमा सेट गर्ने र सेट भएपछि बाहिर निकाली आकर्षक सजावट सहित सभ्न गर्ने ।</li> <li>८. प्रयोग गरिएका औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।</li> <li>९. कार्यसम्पादन अभिलेख राख्ने ।</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b> किचेन, आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू</p> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> फ्रुट कस्टार्ड तयार गर्ने ।</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कस्टार्ड राउण्ड सेप ट्रे सेपको भएको ।</li> <li>• कस्टार्डको कलर सुनौलो खैरो भएको ।</li> <li>• कस्टार्ड बास्नादार र गुलियो स्वादको भएको ।</li> <li>• क्रिम र फ्रुटबाट सजावट भएको ।</li> <li>• कार्यसम्पादन अभिलेख राखेको ।</li> </ul>	<p><b>फ्रुट कस्टार्ड</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• महत्व</li> <li>• फाइदा बेफाइदा</li> <li>• फ्रुट कस्टार्ड तयार गर्ने विधि</li> <li>• फ्रुट कस्टार्ड तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> </ul> <p><b>कस्टार्ड क्रिम</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. दूध २५० मि.लि.</li> <li>२. चिनी ५० ग्रा.म.</li> <li>३. भेनिला ८ थोपा</li> <li>४. कस्टार्ड पाउडर ४० ग्राम</li> <li>५. क्रिम १०० ग्रा.म.</li> </ol>

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

चुल्हो, फ्रिज, टिक्स्क, सस प्यान, वौल, चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, मेजरिङ्ग कप, पन्थ, चुल्हो, काम गर्ने टेबुल, रेसिपि

### सुरक्षा र सावधानीहरू (Safety Precautions) :

- PPE अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा किचेनको सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- कुनै पनि वस्तु वा सामग्री फोहर हातले नछुने ।
- धारिलो औजार चलाउदा घाउ चोटपटक लाग्नबाट जोगिने ।

## मोड्यूल १२ : उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)

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

### पाठ्य विवरण :

यसमा व्यावसायिक योजना तर्जुमाको अवधारणा विकास गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएको छ । यसमा विशेषगरी उद्यमको बीचमा, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक विचारको विकास र व्यावसायिक योजना तयारी जस्ता विषय वस्तुहरु समावेश गरिएको छ ।

### उद्देश्य:

१. व्यवसाय र उद्यमको अवधारणा बोध गर्न ।
२. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।
३. सम्भावित व्यावसायिक विचार श्रृजना गर्न ।
४. साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्न ।
५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख राख्न ।

### कार्यहरु

१. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने ।
२. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।
३. सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने ।
४. साना व्यवसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने ।
५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख राख्ने ।

क्र.सं.	कार्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय (घण्टामा)		
			सै.	प्र.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा बोध गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ उद्योग व्यवसायको बीचमा</li> <li>■ व्यवसायको वर्गीकरण</li> <li>■ नेपालमा संचालित उद्योग व्यवसायहरु (संक्षिप्त मात्र)</li> <li>■ व्यवसाय र जागरी बीचको अन्तर</li> </ul>	४		४
२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सफलताको जीवनचक्र</li> <li>■ व्यवसायमा जोखिम र त्यसको न्यूनीकरणका उपाय</li> </ul>	३		३
३	सम्भावित व्यवसायको पहिचान गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सम्भावित व्यवसायको पहिचान</li> <li>■ व्यावसायिक विचारको मूल्याङ्कन (SWOT) र छनौट</li> </ul>	१	२	३
४	साना व्यावसायिक योजनाको तर्जुमा गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ बजार र बजारीकरणको अवधारणा</li> <li>■ <u>व्यावसायिक योजना : बजार</u></li> <li>■ उत्पादन गर्ने वस्तुको विवरण</li> <li>■ व्यवसाय गर्ने स्थान वा वितरणका माध्यम</li> <li>■ उत्पादन र बिक्री लक्ष्य</li> </ul>	९	१८	२७

	योजना तयार गरी प्रस्तुत गर्ने)	■ बजार हिस्साको अनुमान			
		■ बिक्री तरिका र प्रवर्द्धनका उपायहरू			
		<b><u>व्यावसायिक योजना : उत्पादन</u></b>			
		■ उत्पादन प्रक्रिया/विधि			
		■ आवश्यक स्थिर सम्पत्ति			
		■ स्थिर सम्पत्तिमा ह्रास कट्टी			
		<b><u>व्यावसायिक योजना : व्यवसाय संचालन</u></b>			
		■ व्यवसायको स्वरूप			
		■ आवश्यक जनशक्ति र लागत			
		■ आवश्यक कच्चा सामान र लागत			
		■ अन्य खर्च (शीर्षभार)			
		<b><u>व्यावसायिक योजना : वित्तीय व्यवस्थापन</u></b>			
		■ चालू पूँजी र जम्मा पूँजी			
		■ वस्तुको उत्पादन लागत र बिक्री मोल निर्धारण			
		■ नाफा नोक्सान निकाल्ने तरिका			
■ लगानीमा प्रतिफल र पारविन्दु विश्लेषण					
■ आवश्यक व्यावसायिक सूचना र संकलन प्रक्रिया					
५	व्यवसायको आधारभूत अभिलेख राख्ने ।	■ डे बुक	१	२	३
		■ बिक्री खाता			
		■ खरिद र खर्च खाता			
		■ साहु र असामी खाता			
			१८	२२	४०

**Textbook:**

क) प्रशिक्षकहरूका लागि निर्मित निर्देशिका र प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालीम परिषद्, २०६९  
ख) प्रशिक्षार्थीहरूका लागि निर्मित पाठ्यसामग्री र कार्य पुस्तिका, प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालीम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

**Reference book:**

*Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981*

## Infrastructures and Facilities

पेशा : कमर्शियल कुक/बेकर (Commercial Cook/Baker)

अवधि : ३९० घन्टा

समुहको आकार : २० जना

क्र.सं.	मापक/विधि	सूचकाङ्क(अनिवार्य)	सूचकाङ्क (भएमा राम्रो)
१.	प्रशिक्षण स्थलमा हुनुपर्ने विशेष आवश्यकता	माथि उल्लेखित परीमाणका उपकरण र औजार र सुरक्षा सामग्रीहरूको उपलब्धता	
२.	कक्षाकोठा र बस्ने र लेख्ने सुविधा ( फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> <li>एउटा कक्षाकोठा (२० वर्ग मी.)</li> </ul>	
३.	प्रयोगशाला र बस्ने र लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> <li>क्षेत्रफल कम्तीमा २० वर्ग मी.</li> <li>व्यावहारिक अभ्यास गर्दा व्यक्ति पिच्छे, सामग्रीहरू</li> <li>सेतो पाटी</li> <li>पर्याप्त प्रकाश र हावा खेल्ने कोठा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>८० वर्ग मी.को क्षेत्रफल</li> </ul>
४.	व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एक सेट सुरक्षा सामग्री सहितको टुलबक्स</li> <li>प्राथमिक उपचार किट बाक्स</li> <li>सुरक्षासँग 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>होटेल म्यानेजमेन्टमा डिप्लोमा तह उत्तीर्ण वा</li> <li>सम्बन्धित विषयमा सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा ३ वर्षको कार्य अनुभव भएको</li> <li>प्रशिक्षणको भाषागत सीप भएको ।</li> </ul>	डिप्लोमा तह उत्तीर्ण गरेको र कामको अनुभव भएको
६.	प्रशिक्षार्थीहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>गणितीय सङ्ख्याको ज्ञान भएको साक्षर</li> <li>उमेर : १६ वर्ष</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शारिरीक दन्दुरुस्त</li> </ul>
७.	औजार र उपकरणहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>नत्थी गरिएको सूची अनुसार</li> </ul>	
८.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सिपको प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सीपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कार्यक्षेत्रमा कम्तीमा प्रत्येक मोड्यूलको अन्तमा 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>	



**आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरू**  
(२० जना प्रशिक्षार्थीको लागि)

सि.नं	विवरण	परिमाण
१	Bucket	10 nos.
२	Basket	10 nos.
३	Bata	10 nos.
४	Broom	10 nos.
५	Butcher Knife	10 nos.
६	Chef Knife	10 nos.
७	Chopper	10 nos.
८	Chopping Board	10 nos.
९	Cold dish plate	10 nos.
१०	Cooker/rice/pressure	10 nos.
११	Cooking pot	10 nos.
१२	Cylinder	10 nos.
१३	Dust bin	10 nos.
१४	Freeze/D freeze	1/1 nos.
१५	Fry pan	10 nos.
१६	Full plate	12 nos.
१७	Glass	10 nos.
१८	Grinder/Mixer	2 nos.
१९	Half plate	12 nos.
२०	Hot case	5 nos.
२१	Handi	5 nos.
२२	Kitchen knife set	10 nos.
२३	Kadai/Wok	5 nos.
२४	Kitchen duster	10 nos.
२५	Kitchen rack	3 nos.
२६	Ladder	10 nos.
२७	Micro oven	2 nos.
२८	Mops	5 nos.
२९	Oven gas/electric	3sets.
३०	Peelar	10 nos.
३१	Quarter plate	10 nos.
३२	Sink	4 nos.
३३	Spider	5 nos.
३४	Spatula wooden	10 nos.
३५	Sauce boat	20 nos.
३६	Saucers	20 nos.
३७	Sauce pan	10 nos.
३८	Stock pot	10 nos.

୩୯	Service spoon	24 nos.
୪୦	Serving plate	24 nos.
୪୧	Soup bowl	20 nos.
୪୨	Soup container	10 nos.
୪୩	Spices bowl	20 nos.
୪୪	Stove/gas/kerosene	4 nos.
୪୫	Tawa	5 nos.
୪୬	Tandoor gas/coal	1 no.
୪୭	WashBasin	4 nos.
୪୮	Working table	5 nos.

## पाठ्यक्रम निर्माण कार्यमा संलग्न विज्ञहरु

१. श्री सुवर्ण मान कर्माचार्य, Chef Association of Nepal, काठमाण्डौ
२. श्री नरेन्द्र बज्राचार्य, IST College, ज्ञानेश्वर, काठमाण्डौ
३. श्री मोहन बहादुर गजुरेल, नेपाल बनेपा पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट, बनेपा काभ्रे
४. श्री सूर्य किरण श्रेष्ठ, RITZ College, काठमाण्डौ
५. श्री नारायण बहादुर थपलिया, Texas College, काठमाण्डौ
६. श्री दधिराम दाहाल, Queen Kitchen, अनामनगर, काठमाण्डौ
७. श्री बिष्णुहरि काफुल, Sheraton Hotel, काठमाण्डौ
८. श्री निशान ल्यायो मगर, RITZ College, काठमाण्डौ
९. श्री जुही लोचन श्रेष्ठ, Global Institute of Hotel Management, ललितपुर
१०. श्री विशाल अधिकारी, नेपाल बनेपा पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट, बनेपा काभ्रे
११. श्री नारायण पिठाकी, Sheraton Hotel, काठमाण्डौ