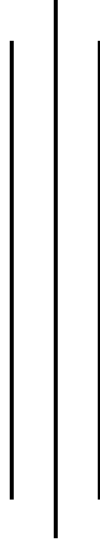


काठमाडौँ महानगरपालिका, शिक्षा विभाग  
कक्षा ९ को लागि

कुलिनरी आर्टस्  
**Culinary Arts**

पाठ्यक्रम



**Glocal Academy of Skills** द्वारा तयार गरिएको

२०७९ (2023 AD)

## विषय सूची

परिचय:.....	1
लक्ष्य: .....	1
उद्देश्य:.....	1
पाठ्यक्रमको वर्णन:.....	1
तालिम अवधि:.....	1
लक्षित समूह:.....	1
लक्षित स्थान: .....	1
विद्यार्थी संख्या: .....	1
प्रशिक्षणको भाषा:.....	1
विद्यार्थी उपस्थिति: .....	1
प्रशिक्षकको योग्यता: .....	1
प्रशिक्षक-विद्यार्थीको अनुपात: .....	1
प्रशिक्षण विधि:.....	2
विद्यार्थी मूल्यांकन: .....	2
प्रमाण-पत्र प्रदान:.....	2
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव: .....	2
पाठ्यक्रम संरचना (Curriculum Structure) .....	3
मोड्युल १: परिचय (Introduction) .....	4
मोड्युल २: कुकिङ्गको लागि तयारी .....	5
मोड्युल ३: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ (Hot and Cold Beverage) .....	14
मोड्युल ४: पाक विधि (Cooking Methods).....	18
परियोजना कार्य (Project Work) .....	22
औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials).....	27
क्यारियर परामर्श पाठ्यक्रम (Career Counseling Curriculum) .....	27
मूल्याङ्कन र मार्किङ योजना (Assesment and Marking Scheme) .....	27

## परिचय:

यो पाठ्यक्रममा कुलिनरी आर्टस् (Culinary Arts) सम्बन्धी ज्ञान तथा सीपहरू समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यक्रमले विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत एवम् औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएर प्रयोगात्मक अभ्यास मार्फत सीप प्राप्त गर्न र दक्ष हुन मार्ग निर्देशन प्रदान गर्दछ।

## लक्ष्य:

कक्षा ९ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूलाई अभिरुची भएको विषयसँग सम्बन्धित आधारभूत सीपहरू प्रदान गर्ने।

## उद्देश्य:

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर सञ्चालित तालिम कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेपछि विद्यार्थीहरूले व्यक्तिगत, औजार उपकरण र कार्यस्थलको सुरक्षाका नियमहरू समेत पालना गरेर निम्न कार्यहरू गर्न सक्नेछन्:

- कुकिङ्गको लागि आवश्यक तयारी गर्ने।
- विभिन्न पाक विधि प्रयोग गरी तातो तथा चिसो खाद्य तथा पेय पदार्थ तयार गर्ने।

## पाठ्यक्रमको वर्णन:

यो पाठ्यक्रम कुलिनरी आर्टस् सँग सम्बन्धित कार्यहरूमा आधारित छ र उक्त कार्यहरूलाई विभिन्न मोड्युलहरूमा समावेश गरिएकोछ। (पाठ्य संरचना हेर्नुहोस्)।

## तालिम अवधि:

९० घण्टा

## लक्षित समूह:

- कक्षा ९ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू

## लक्षित स्थान:

विद्यालय

## विद्यार्थी संख्या:

एक समूहमा अधिकतम २० जना

## प्रशिक्षणको भाषा:

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

## विद्यार्थी उपस्थिति:

सिकाई अवधिभर विद्यार्थीको उपस्थिति प्रत्येक मोड्युलमा कम्तीमा ९०% पुगेको हुनु पर्नेछ अन्यथा प्रमाणपत्र पाउन योग्य मानिने छैन।

## प्रशिक्षकको योग्यता:

- सम्बन्धित विषयमा कम्तीमा डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र तह अथवा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट न्यूनतम तह २ अथवा सो सरहको डिग्री प्राप्त गरी १ वर्षको प्रशिक्षण अनुभव हासिल गरेको

## प्रशिक्षक-विद्यार्थीको अनुपात:

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात १:१०

- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात १:२०

### प्रशिक्षण विधि:

यस पाठ्यक्रममा आधारित रहेर तालिम सञ्चालन गर्दा प्रशिक्षणको क्रममा उदाहरणयुक्त व्याख्या, छलफल, प्रदर्शन, समूह कार्य, अभ्यास लगायत नविनतम शिक्षण विधिहरू प्रयोग गरिनेछ।

### विद्यार्थी मूल्यांकन:

- विद्यार्थीहरूले प्राप्त गरेको सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नुपर्नेछ।
- विद्यार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नुपर्नेछ।
- विद्यार्थी सफल हुन प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुबै मूल्यांकन गरी कम्तीमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्नेछ।
- परीक्षा सम्बन्धित विद्यालयले नै लिनुपर्नेछ।

### प्रमाण-पत्र प्रदान:

यो पाठ्यक्रम अनुसार सञ्चालित तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

### प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव:

१. प्रशिक्षण पूर्व पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गरी पाठयोजना तयार गर्ने, गराउने।
२. प्रश्नोत्तर सत्र (Question Answer session) को व्यवस्था गर्ने।
३. ८० प्रतिशत समय अभ्यासको लागि छुट्याउने।
४. पाठ्यक्रमको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउने।
५. विद्यार्थी स्पष्ट नहुन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने र सीप प्रदर्शन गर्ने।
६. सिकारुलाई सीप अभ्यास गर्नु पूर्व व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, औजार, उपकरण प्रयोग तथा सुरक्षा अनिवार्य र सुनिश्चित गर्ने, गराउने।
७. पर्याप्त अभ्यास गराउने।
८. विद्यार्थीहरूलाई अन्तर्क्रिया गर्न प्रोत्साहित गर्ने।
९. विद्यार्थी केन्द्रित सिकाइ पद्धति अवलम्बन गर्ने।
१०. विद्यार्थीहरूलाई पर्याप्त सिकाइ सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने।
११. प्रशिक्षण तथा अभ्यासको समयमा हर समय प्रशिक्षक उपलब्ध हुने।
१२. विद्यार्थीहरूलाई नियमित उपस्थितिको लागि प्रोत्साहन गर्ने र उनीहरूको हाजिरि अभिलेख राख्ने।
१३. अभ्यासको क्रममा आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण दिने।
१४. सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको बस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने।
१५. तालिममा स्रोत साधनको उचित सदुपयोग गर्ने र मितव्ययी तवरले अभ्यास गराउने।

## पाठ्यक्रम संरचना (Curriculum Structure)

सीपमूलक तालिमको नाम: कुलिनरी आर्टस्

समय (Duration): सैद्धान्तिक १६.५ घण्टा + व्यावहारिक ७३.५ घण्टा = ९० घण्टा

मोड्युल #	शिर्षक	स्वभाव	सैद्धान्तिक (सै)	व्यावहारिक (ब्या)	जम्मा
मोड्युल १	परिचय (Introduction)	सै	८.०	-	८.०
मोड्युल २	कुकिङ्गको लागि तयारी	सै + ब्या	४.५	२५.५	३०.०
मोड्युल ३	तातो तथा चिसो पेय पदार्थ	सै + ब्या	२.०	८.०	१०.०
मोड्युल ४	पाक विधि (Cooking Methods)	सै + ब्या	२.०	१६.०	१८.०
			१६.५	४९.५	६६
परियोजना कार्य					२४
जम्मा					९०

## मोड्युल १: परिचय (Introduction)

**विवरण (Description):** यस मोड्युलमा कुलिनरी आर्टस् सम्बन्धी कार्यहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी, प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको परिचय तथा पहिचान, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग, कार्यस्थलको सुरक्षा, औजार र उपकरणको सुरक्षा र निर्मलिकरण, खाद्यबस्तुको स्वच्छता र निर्मलिकरण, फोहर व्यवस्थापन र नेपाली/स्थानीय नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरूबारे आधारभूत विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन्।

**मोड्युल परिणाम (Module Outcome):** यस मोड्युल पूरा भएपछि विद्यार्थीहरू कुलिनरी आर्टस् सम्बन्धी कार्यहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी, प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको परिचय तथा पहिचान, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग, कार्यस्थलको सुरक्षा, औजार र उपकरणको सुरक्षा र निर्मलिकरण, खाद्यबस्तुको स्वच्छता र निर्मलिकरण, फोहर व्यवस्थापन र नेपाली/स्थानीय नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरूबारे जानकारी हुनेछन्।

### विषयवस्तु

१. कुलिनरी आर्टस् सम्बन्धी कार्यहरूको बारेमा संक्षिप्त जानकारी।
२. प्रयोग हुने औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरूको परिचय र पहिचान
३. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणको प्रयोग
४. कार्यस्थलको सरसफाई र सुरक्षा
५. औजार र उपकरणको सुरक्षा र निर्मलिकरण
६. खाद्य बस्तुको स्वच्छता र निर्मलिकरण
७. कार्यस्थलको फोहर व्यवस्थापन
८. नेपाली/स्थानीय नास्ता, भोजन तथा खाजाका परिकारहरूबारे संक्षिप्त जानकारी

**समय (Duration):** ८ घण्टा

## मोड्युल २: कुकिङ्गको लागि तयारी

**विवरण (Description):** यस मोड्युलमा कच्चा तरकारी/ फलफुल काट्ने, माछा काट्ने, मासु काट्ने, म्यारिनेट गर्ने, डो तयार गर्ने, ग्रेभि तयार गर्ने, सस तयार गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

**मोड्युल परिणाम (Module Outcome):** यस मोड्युल पूरा भएपछि विद्यार्थीहरू तरकारी/ फलफुल काट्ने, माछा काट्ने, मासु काट्ने, म्यारिनेट गर्ने, डो तयार गर्ने, ग्रेभि तयार गर्ने र सस तयार गर्ने सक्षम हुनेछन्।

### कार्यहरू:

1. Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारी / फलफुल काट्ने
2. Perform Fish Cutting माछा काट्ने
3. Perform Meat Cutting मासु काट्ने
4. Perform Marinating म्यारिनेट गर्ने
5. Prepare Dough डो तयार गर्ने
6. Prepare Gravy ग्रेभि तयार गर्ने
7. Prepare Sauce सस तयार गर्ने

**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ४.५ घण्टा + व्यावहारिक २५.५ घण्टा = ३०.० घण्टा

**Module:** कुकिङ्गको लागि तयारी गर्ने

**Task 1:** कच्चा तरकारी/फलफुल काट्ने

**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक ६.० घण्टा = ६.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. आवश्यक जानकारी लिने।</li> <li>2. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</li> <li>3. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</li> <li>4. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</li> <li>5. तरकारी अथवा फलफुललाई सफा गरी निर्मलिकरण गर्ने।</li> <li>6. निर्मलिकरण गरिएको तरकारी अथवा फलफुललाई छाँटकाँट गर्ने।</li> <li>7. छाँटकाट गरिएको तरकारी तथा फलफुललाई आवश्यकता अनुसार काट्ने।</li> </ol> <p>क. जुलियन कट काट्ने (१X१X४५) मि.मि. ख. जार्डिनियर (Jardinier) कट काट्ने</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• किचेन</li> <li>• मेनु/KOT (Kitchen Order Ticket)</li> <li>• चेकलिष्ट</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> Perform Vegetable/Fruit Cutting तरकारी/फलफुल काट्ने</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कटिङ्गमा एकरूपता भएको।</li> <li>• जुलियन कट काट्ने (१X१X४५)</li> </ul>	<p><b>कटिङ्ग:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार तथा आकार</li> <li>• विधि</li> <li>• प्रकारका प्रयोग</li> </ul> <p><b>चक्कु:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार र प्रयोग</li> </ul> <p><b>चपिङ्ग बोर्ड:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• प्रकार र प्रयोग</li> </ul>

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>(५X५X४५) मिलिमिटर</p> <p>ग. मेसिडोइन Macedoine कट काट्ने (५X५X५) मिलिमिटर</p> <p>घ. ब्रुनोइज Brunoise कट काट्ने (२X२X२) मिलिमिटर</p> <p>ङ. पेजाने Payssane कट काट्ने square १० मिमि, triangle १० मिमि र circle 10 mm dia</p> <p>च. Batonette, Chiffonade, Fine Chop, Wedge कट काट्ने</p> <p>छ. Mince गर्ने</p> <p>१. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। २. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p>	<p>मिलिमिटर</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>जार्डिनियर (Jardinier) कट ५X५X४५ मिलिमिटर भएको।</li> <li>मेसिडोइन Macedoine कट (५X५X५) मिलिमिटर भएको</li> <li>ब्रुनोइज Brunoise कट (२X२X२) मिलिमिटर भएको</li> <li>पेजाने Payssane कट square १० मिमि, triangle १० मिमि र circle 10 mm dia भएको</li> </ul>	

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** कुकिङ्गको लागि तयारी गर्ने

**Task 2:** माछा काट्ने (Perform Fish Cutting)

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने।</p> <p>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</p> <p>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</p> <p>५. माछालाई पानीले सफा गर्ने।</p> <p>६. पेपर अथवा कपडाको टावेलले सुख्खा बनाउने।</p>	<p><b>अवस्था (Condition):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन</li> <li>मेनु</li> <li>चेकलिष्ट</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> माछा काट्ने Perform Fish Cutting</p>	<p><b>माछा कटिङ्ग:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>माछाको परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>Darne, Supreme, Fillet, Paupiette, Delice, Goujon कटिङ्ग विधि</li> </ul>



कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
७. सुख्खा भएको माछालाई ब्लु चपिङ्ग बोर्डमा राख्ने। ८. मेनुमा उल्लेख भए बमोजिम माछा काट्ने <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darne</li> <li>• Supreme</li> <li>• Fillet</li> <li>• Paupiette</li> <li>• Delice</li> <li>• Goujon</li> </ul> ९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।	<b>मानक (Standard):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कटिङ्गमा एकरूपता भएको।</li> <li>• ब्लु चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग भएको।</li> </ul>	

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** कुकिङ्गको लागि तयारी गर्ने

**Task 3:** मासु काट्ने Perform Meat Cutting

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. पेपर अथवा कपडाको टावेलले सुख्खा बनाउने। ६. सुख्खा भएको मासुलाई रेड चपिङ्ग बोर्डमा राख्ने। ७. मेनुमा उल्लेख भए बमोजिम:	<b>अवस्था (Condition):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• किचेन</li> <li>• मेनु</li> <li>• चेकलिष्ट</li> </ul> <b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> मासु काट्ने Perform Meat Cutting  <b>मानक (Standard):</b>	<b>मासु कटिङ्ग</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• परिचय</li> <li>• विधि</li> <li>• प्रकार</li> <li>• भण्डारण</li> </ul>

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ul style="list-style-type: none"> <li>स्लाइस वा डाइसमा काट्ने।</li> <li>गोलाकारमा काट्ने।</li> <li>किमा बनाउने।</li> </ul> <p>८. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>९. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कटिङ्गमा एकरूपता भएको।</li> <li>रेड चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग भएको।</li> <li>किमा मसिनो गरी चपिङ्ग (Finely chopped) भएको।</li> </ul>	

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** कुकिङ्गको लागि तयारी गर्ने

**Task 4:** म्यारिनेट गर्ने (Perform Marinating) ।

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक जानकारी लिने।</li> <li>कार्य स्थल छनौट गर्ने।</li> <li>आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</li> <li>आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</li> <li>कटिङ्ग गरेर राखेको माछा वा मासुलाई एउटा बावल (Bowl) मा मेनु बमोजिमको परिमाणमा लिने।</li> <li>मेनु अनुसारको परिमाणमा मरमसलाहरू (Herbs and Spices) मिसाउने।</li> <li>२-३ मिनेटसम्म पन्जा (Gloves) लगाएर मोल्ने।</li> <li>माछा वा मासुको आकार, प्रकार र मेनु बमोजिम च्यापिङ्ग (Wrapping) गरेर कम्तिमा पनि ४५ देखि १ घण्टा रेफ्रिजेरेटरमा Resting को लागि</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन</li> <li>मेनु</li> <li>चेकलिष्ट</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> म्यारिनेट गर्ने (Perform Marinating)</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>म्यारिनेट गरिएको माछा अथवा मासुमा मरमसला समानरूपमा मिस्सिएको।</li> <li>म्यारिनेट गरिएको माछा अथवा</li> </ul>	<p><b>म्यारिनेटिङ्ग (Marinating):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>उपयोग</li> <li>विधि</li> </ul> <p><b>मरमसला (Herbs and Spices):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>काम</li> <li>मात्रा</li> </ul>

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
राख्ने। ९. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १०. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।	मासुलाई च्यापिङ्ग गरी कम्तिमा पनि ४५ देखि १ घण्टा रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको।	

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** कुकिङ्गको लागि तयारी गर्ने

**Task 5:** डो बनाउने (Prepare Dough)

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

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
स्थानमा भण्डारण गर्ने	आधा घण्टा रेस्टिङ्गमा राखिएको	

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** मिजा प्ला तयार गर्ने Prepare Mise-en-Place

**Task 6:** ग्रेभि तयार गर्ने (Prepare Gravy)

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>कार्य स्थल छनौट गर्ने</li> <li>आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने</li> <li>आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने</li> <li>मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई कटिङ्ग गर्ने अथवा कटिङ्ग गरेर राखिएको सामग्रीहरू लिने</li> <li>मेनु बमोजिम सामग्रीहरूको पेष्ट बनाउने अथवा बनाएर राखिएको पेष्ट लिने</li> <li>कारईमा तेल अथवा घ्यू गरम गर्ने</li> <li>गरम तेलमा खडा मसलालाई फुच्याउने (Crackle गर्ने)</li> <li>मेनु बमोजिम चण्ड प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ट्ने</li> <li>अदुवा, लहसुनको लेदो (Paste) र मसलाहरूलाई मिसाएर भुट्ट्ने</li> <li>मेनु अनुसारको अन्य सामग्रीहरू मिसाएर कम्तिमा</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन</li> <li>मेनु</li> <li>चेकलिष्ट</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> ग्रेभि तयार गर्ने Prepare Gravy</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मेनु बमोजिमको ग्रेभि तयार भएको</li> <li>अदुवा, लहसुन र मरमसला भुट्टिएर पछि सुगन्ध आएको</li> <li>प्याज नडढेको</li> <li>स्वाद, वासन्ना, रङ्ग र मिश्रणमा एकरूपता कायम भएको</li> </ul>	<p><b>ग्रेभी (Grevy):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>उपयोग</li> <li>विधि</li> <li>तापक्रम</li> </ul> <p><b>खडा मसला:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>उपयोग</li> </ul> <p><b>पेष्ट:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>उपयोग</li> </ul>

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
४५ मिनेट हल्का आँचमा (Simmiring) पकाउने। १३. तेल तैरिन थालेपछि प्रयोग गर्ने अथवा भण्डारण गर्ने। १४. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने। १५. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।		

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** कुकिङ्गको लागि तयारी गर्ने

**Task 7:** सस तयार गर्ने Prepare Sauce

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

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने। २. कार्य स्थल छनौट गर्ने। ३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने। ४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने। ५. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई आवश्यक परिमाणमा संकलन गर्ने। ६. मेनु बमोजिम सामग्रीहरूलाई कटिङ्ग गर्ने अथवा कटिङ्ग गरेर राखिएको सामग्रीहरू लिने। ७. Bechamel सस तयार गर्ने: क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने। ख. जति बटर गरम गरिएको हो त्यतिनै मात्रामा मैदा मिसाएर कलर परिवर्तन नहुने गरी भुट्ने (White	<b>अवस्था (Condition):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>किचेन</li> <li>मेनु</li> </ul> <b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> सस तयार गर्ने Prepare Sauce	<b>सस (Sauce):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>उपयोग</li> <li>विधि</li> </ul> <b>Thickening Agent:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>प्रकार</li> <li>उपयोग</li> </ul> <b>Base/Stock:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> </ul>

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>Roux)।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार दुध मिसाएर चलाउदै प्याज, ल्वाङ्ग र तेजपत्ता राखी कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. सिजनिङ्ग (नुन, सेतो मरिचको धुलो र जाइफलको धुलो) स्वाद अनुसार राखि छान्ने (Strain गर्ने)।</p> <p>८. Veloute सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. जति वटर गरम गरिएको हो त्यतिनै मात्रामा मैदा मिसाएर हल्का खैरो कलरमा परिवर्त हुने गरी भुट्ने (Blond Roux)।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार White stock मिसाएर चलाउदै कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. सिजनिङ्ग (नुन र मरिचको धुलो) स्वाद अनुसार राखि छान्ने (Strain गर्ने)।</p> <p>९. Espagonal सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. जति वटर गरम गरिएको हो त्यतिनै मात्रामा मैदा मिसाएर खैरो कलरमा परिवर्त हुने गरी भुट्ने (Brown Roux)।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार stock मिसाएर चलाउदै कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. मेनु अनुसार ब्राउन कलर नभए सम्म Tomato Puree मिसाउने।</p> <p>ङ. सिजनिङ्ग (नुन र मरिचको धुलो) स्वाद अनुसार राखि छान्ने (Strain गर्ने)।</p> <p>१०. Tomato सस तयार गर्ने:</p> <p>क. सस प्यानमा बटर गरम गर्ने।</p> <p>ख. चण्ड गरिएको लहसुन, प्याज, क्यारोट, सेलरी, तेजपत्ता राखि सौते (Saute) गर्ने)।</p> <p>ग. मेनुको परिमाण अनुसार Tomato Concasse मिसाएर चलाउदै कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा १० मिनेट पकाउने।</p> <p>घ. मेनु अनुसार Tomato Puree मिसाउने र कम आँचमा (Simmering) कम्तिमा ४५ मिनेट पकाउने।</p> <p>ङ. सिजनिङ्ग (नुन र मरिचको धुलो) र वेसिल,</p>	भएको।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रकार</li> <li>● उपयोग</li> </ul>

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>ओरिगानो स्वाद अनुसार</p> <p>११. मायोनेज सस तयार गर्ने:</p> <p>क. ठुलो कचौरामा दुईवटा अण्डाको पहेको, चिनी, नुन, कागतीको रस, सेतो मरिचको धुलो, सस्यौंको ठुलो हालेर मिक्स गर्ने।</p> <p>ख. १/२ लिटर तेल लिएर थोपा थोपा तेल हाल्दै एक तर्फबाट Whisk लाई घुमाउने।</p> <p>ग. तेलको मात्रा बढाउँदै Whisk गर्दै जाने।</p> <p>१२. मेनु बमोजिम खानासँग सभर्भ गर्ने।</p> <p>१३. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१४. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p>		

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

## मोड्युल ३: तातो तथा चिसो पेय पदार्थ (Hot and Cold Beverage)

<b>विवरण (Description):</b> यस मोड्युलमा मसाला दुध चिया तयार गर्ने, कफि तयार गर्ने, लस्सी तयार गर्ने र फ्रुट जुस तयार गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।
<b>मोड्युल परिणाम (Module Outcome):</b> यस मोड्युल पूरा भएपछि विद्यार्थीहरू मसाला दुध चिया तयार गर्न, कफि तयार गर्न, लस्सी तयार गर्न र फ्रुट जुस तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।
<b>कार्यहरू:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. मसाला दुध चिया तयार गर्ने Prepare Masala Milk Tea</li> <li>२. दुध कफि तयार गर्ने Prepare Milk Coffee</li> <li>३. लस्सी तयार गर्ने Prepare Lassi</li> <li>४. फ्रुट जुस तयार गर्ने Prepare Fruit Juice</li> </ol>
<b>समय (Duration):</b> सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक ८.० घण्टा = १०.० घण्टा

<b>Module:</b> तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage
<b>Task 1:</b> मसाला दुध चिया तयार गर्ने Prepare Masala Milk Tea
<b>समय (Duration):</b> सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

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

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



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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

**Module:** तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage

**Task 2:** दुध कफि तयार गर्ने Prepare Milk Coffee

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

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

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

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

**सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):**

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

**Module:** तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage**Task 3:** लस्सी तयार गर्ने Prepare Lassi**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

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

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

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

**सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):**

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

**Module:** तातो तथा चिसो पेय पदार्थ Hot and Cold Beverage**Task 4:** फ्रुट जुस तयार गर्ने Prepare Fruit Juice**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यावहारिक २.० घण्टा = २.५ घण्टा

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

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

चक्कु, चपिङ्ग बोर्ड, Juicer, ग्लास, चम्चा, मौसम अनुसारको जुस बनाउन मिल्ने फलफुल, Bowl

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

## मोड्युल ४: पाक विधि (Cooking Methods)

**विवरण (Description):** यस मोड्युलमा विभिन्न पाक विधिहरू मध्ये बोइलिङ्ग, पोचिङ्ग, ब्लांचिङ्ग, स्টিमिङ्ग, स्टेवीङ्ग, ब्रइसिङ्ग, फ्राईङ्ग, रोष्टिङ्ग र ग्रिलिङ्ग विधि सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

**मोड्युल परिणाम (Module Outcome):** यस मोड्युल पूरा भएपछि विद्यार्थीहरू पाक विधिहरू मध्ये बोइलिङ्ग, पोचिङ्ग, ब्लांचिङ्ग, स्टीमिङ्ग, स्टेवीङ्ग, ब्रइसिङ्ग, फ्राईङ्ग, रोष्टिङ्ग र ग्रिलिङ्ग विधिबाट खानाका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

### कार्यहरू:

- बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling
- ब्लांचिङ्ग गर्ने। Perform Blanching
- स्टिमिङ्ग गर्ने। Perform Steaming
- फ्राई गर्ने। Perform Frying

**समय (Duration):** सैद्धान्तिक २.० घण्टा + व्यावहारिक १६.० घण्टा = १८.० घण्टा

**Module:** पाक विधि Cooking Methods

**Task 1:** बोइलिङ्ग गर्ने। Perform Boiling

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

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

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

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

**सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):**

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

**Module:** पाक विधि Cooking Methods

**Task 2:** ब्लांचिङ्ग गर्ने। Perform Blanching

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

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

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

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

**सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):**

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

**Module:** पाक विधि Cooking Methods**Task 3:** स्टिमिङ्ग गर्ने Perform Steaming**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक ४.० घण्टा = ४.५ घण्टा

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने</li> <li>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने</li> <li>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने</li> <li>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने</li> <li>५. स्टिमरको भाँडामा पानी बसाल्ने</li> <li>६. पानी उम्लिएएछि स्टिमरको विच भागलाई पानी माथि बसाल्ने।(१२० डिग्री भन्दा माथी)</li> <li>७. स्टिम गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थलाई स्टिमरमा राख्ने</li> <li>८. स्टिमरलाई माथिबाट बिको लगाउने</li> <li>९. खाना पाकेको/नपाकेको यकिन गर्ने</li> <li>१०. पाकेको खानालाई रेसिपी बमोजिम उपयोग/ सर्भ गर्ने</li> <li>११. कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने</li> <li>१२. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने</li> <li>१३. कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने</li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● किचेन</li> <li>● रेसिपी</li> </ul> <p><b>निर्दिष्ट कार्य (Task):</b> स्टिमिङ्ग गर्ने Perform Steaming</p> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● स्टिम गरिएको खाद्य पदार्थ पाकेको।</li> <li>● आकार नबिग्रिएको।</li> <li>● रेसिपी बमोजिम तयार भएको।</li> <li>● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको।</li> </ul>	<p><b>स्टिमिङ्ग:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● उपयोग</li> <li>● विधि</li> <li>● पाकेको/नपाकेको परीक्षण गर्ने तरिका</li> <li>● सावधानी</li> </ul>

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

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

**सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):**

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

**Module:** पाक विधि Cooking Methods**Task 4:** फ्राई गर्ने Perform Frying**समय (Duration):** सैद्धान्तिक ०.५ घण्टा + व्यवहारिक ८ घण्टा = ८.५ घण्टा

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

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

## परियोजना कार्य (Project work)

<p><b>विवरण (Description):</b> यस परियोजना कार्यमा, सेलरोटी तयार गर्ने, ग्रिन सलाद तयार गर्ने, सेलरोटी तयार गर्ने। चटामरी तयार गर्ने भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्ने, मासको बारा तयार गर्ने, साँदैको सुकुटी तयार गर्ने र खिर बनाउने कार्यहरू समावेश गरिएका छन्।</p>
<p><b>परिणाम (Outcome):</b> यस परियोजना सम्पन्न गरे पछि विद्यार्थीहरू सेलरोटी तयार गर्न, ग्रिन सलाद तयार गर्न, सेलरोटी तयार गर्न। चटामरी तयार गर्न। भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्न, मासको बारा तयार गर्न, साँदैको सुकुटी तयार गर्न र खिर बनाउन सक्षम हुनेछन्।</p>
<p><b>कार्यहरू:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. ग्रिन सलाद तयार गर्ने।</li> <li>२. सेलरोटी तयार गर्ने।</li> <li>३. चटामरी तयार गर्ने।</li> <li>४. भुटेको भात (Fried rice) तयार गर्ने।</li> <li>५. मासको बारा तयार गर्ने।</li> <li>६. साँदैको सुकुटी तयार गर्ने।</li> <li>७. खिर बनाउने।</li> </ol>
<p><b>समय (Duration):</b> २४ घण्टा</p>

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आवश्यक जानकारी लिने।</li> <li>२. कार्य स्थल छनौट गर्ने।</li> <li>३. आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने वा लगाउने।</li> <li>४. आवश्यकता अनुसार औजार तथा उपकरण र सामग्रीहरू संकलन गर्ने।</li> <li>५. <b>ग्रिन सलाद तयार गर्ने।</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>क. रेसिपि अनुसारको मात्रामा फ्रेस भेजिटेबल (काँक्रो, मुला, गाजर, गोलभेडा लगायत स्थानीय स्तरमा उपलब्ध काँचो खान मिल्ने भेजिटेबल) लाई सफा पानीमा पोटास हालेर धुने पखाल्ने र पानी तर्काउने।</li> <li>ख. बोक्रा छिल्लन पर्ने भेजिटेबलको बोक्रा छिल्लने।</li> <li>ग. पातलो गोलाकार, चिरा अथवा ग्राहक/पाउनाको अर्डर अनुसारको साइजमा काट्ने।</li> <li>घ. सफा प्लेटमा सजाउने।</li> <li>ड. हरियो धनिया, हरियो खुर्सानी र कागतीको</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>अवस्था (Condition):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● औजार उपकरण सहितको भान्सा</li> <li>● रेसिपी: ४ जनाको लागि</li> </ul> <p><b>परियोजना (Project):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सेलरोटी तयार गर्ने</li> <li>● ग्रिन सलाद तयार गर्ने</li> <li>● क्वाटीको झोल बनाउने</li> <li>● भुटेको भात (Fry rice) तयार गर्ने</li> <li>● जिम्बुले झानेको मासको दाल तयार गर्ने</li> <li>● सुख्खा तरकारी तयार गर्ने</li> <li>● ग्रिल चिकेन तयार गर्ने</li> <li>● खिर बनाउने।</li> </ul> <p><b>मानक (Standard):</b></p> <p><b>ग्रिन सलाद:</b></p>	<p><b>सेलरोटी:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● सामग्री (Ingredients)</li> <li>● तयारी विधि</li> </ul> <p><b>ग्रिन सलाद:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● सामग्री (Ingredients)</li> <li>● तयारी विधि</li> </ul> <p><b>चटामरी:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> <li>● विधि</li> <li>● सामग्री (Ingredients)</li> </ul> <p><b>भुटेको भात:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● परिचय</li> </ul>



निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>टुकुराले सजाउने।</p> <p>च. ग्राहक/पाउनाको अर्डर बमोजिम चाट मसला र नुनलाई हल्का छर्केर सर्भ गर्ने।</p> <p>६. सेलरोटी तयार गर्ने।</p> <p>क. चामललाई धोई पखाली गरी सफा पानीमा राखेर १ रात भिजन दिने र भिजेको चामललाई ब्लेण्डर वा मिक्सरमा पिन्ने अथवा चामलको पिठो लिने।</p> <p>ख. आवश्यक मात्रामा घ्यु, चिनी र ल्वाङ्ग सुकमेलको धुलो हालेर मुछ्ने।</p> <p>ग. आवश्यक मात्रामा पानी हाल्दै घोल तयार गरि केही समय छोडिदिने।</p> <p>घ. ताइमा तेल अथवा घ्यु तताउने।</p> <p>ङ. तातो तेलमा हातले अथवा सोलीको सहायताले ताइ (सेल पकाउने भाडो) मा गोलो हुने गरी खन्याउने।</p> <p>च. सिङ्काको सहायताले हल्का चलाएर गोलो मिलाइराख्ने र एकातर्फ पाके पछि अर्को तर्फ पल्टाएर पाकन दिने।</p> <p>छ. पाकेको सेलबाट केही बेर तेल तार्ने।</p> <p>ज. सर्भ गर्ने।</p> <p>७. चतामरी तयार गर्ने।</p> <p>क. एउटा भाँडोमा चामलको पीठो र पानी राखेर राम्रोसँग मुछ्ने र लेदो बनाउने।</p> <p>ख. फलामको तावा तताउने।</p> <p>ग. तातो तावामा हल्का चिल्लो लगाउने।</p> <p>घ. तेल तातेपछि एक डाडु पिठोको लेदोलाई रोटीको आकारमा राखेर २-३ मिनेट छोपेर पकाउने।</p> <p>ङ. २-३ मिनेट पछि एक चोटी पल्टाउने र केहि बेर पाकन दिने। साधा चतामरी तयार भयो। आवश्यकता अनुसार किमा, अण्डा, तरकारी समेत राखेर चतामरी पकाउन सकिन्छ।</p> <p>च. सर्भ गर्ने।</p> <p>८. भुटेको भात (Fry Rice) तयार गर्ने।</p> <p>क. घ्यु वा तेललाई कराईमा तताउने।</p> <p>ख. तातेको घ्यु वा तेलमा खुर्सानी र जीरालाई</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ताजा, सफा र उपलब्ध काँचो खान मिल्ने फ्रेस भेजिटेबलको उपयोग गरिएको।</li> <li>रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको।</li> </ul> <p><b>सेलरोटी:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोलाकार, ताजा, सफा, भिन्नसम्म पाकेको, चिल्लो नदेखिएको र तात्तातो सर्भ भएको।</li> <li>सेलरोटी brown कलर भएको।</li> </ul> <p><b>चतामरी:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ताजा, सफा र तात्तातो सर्भ भएको।</li> <li>रेसिपी बमोजिम तयार गरिएको।</li> </ul> <p><b>भुटेको भात:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ताजा, सफा र तात्तातो (६० डिग्री सेन्टिग्रेड माथि) सर्भ भएको।</li> <li>रेसिपी अनुसार तयार गरिएको।</li> <li>भातका डल्लाडुल्ली बाँकि नरहेको।</li> <li>बाहिरी तत्व नरहेको।</li> <li>आकर्षक तरिकाले सजाइएको।</li> </ul> <p><b>मासको बारा:</b> रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम सर्भ भएको।</p> <p><b>साँदैको सुकुटी:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>तोरीको तेलको सुगन्ध रहेको।</li> <li>सुकुटी नरम भएको।</li> <li>रेसिपी/ग्राहकको अर्डर बमोजिम तयार तथा सर्भ भएको।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामग्री (Ingredients)</li> <li>भात पकाउने विधि</li> <li>भुटेको भात तयार गर्ने विधि</li> <li>सर्भिङ्ग विधि।</li> </ul> <p><b>मासको बारा:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>विधि</li> <li>सामग्री</li> </ul> <p><b>साँदैको सुकुटी:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुकुटीको परिचय र प्रकार</li> <li>सुकुटी साधने विधी</li> <li>सामग्री</li> </ul> <p><b>खिर:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>खिर बनाउने विधि</li> <li>मात्रा र गुणस्तर</li> <li>सामग्री</li> </ul> <p><b>Ingredients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>मिश्रण प्रकृत्या।</li> <li>पस्कने विधि।</li> <li>भण्डारण तरिका।</li> </ul>

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>पड्काउने</p> <p>ग. लहसुन, प्याज हालेर खैरो हुने गरी भुट्ने। घ. सानो टुक्रा पारी काटेको तरकारी वा मासु वा किमा आवश्यक मात्रामा राख्ने।</p> <p>ङ. चिसो भातमा हल्का पानी छर्केर हातले भातको डल्लाहरू फुटाउने। च. डल्ला फुटाईएको भातलाई कराईमा हालेर पनीले चलाएर केही समय भुट्ने। छ. नून र आवश्यक मसला हालेर चलाउदै सबै भात मिसिने गरी पुरा तात्ने गरेर भुट्ने। ज. तयार भएको भुटेको भातलाई अचार वा तरकारीसँग गार्निश गरी पस्कने।</p> <p>९. मासको बारा तयार गर्ने।</p> <p>क. छाँटा मासको दाललाई पखालेर सफा पानीमा करिब ६-८ घण्टा वा रातभरी भिजाएर राख्ने। ख. Grinder वा ओखलमा बाक्लो मसिनो हुने गरी पिस्ने। ग. एउटा गहिरो वाटामा राखेर हातले एकनास हुने गरी करिब १० मिनेट सम्म चलाउने। घ. नून, जीरा, धनिया, खुर्सानी, अदुवा, लहसुन राखि मोल्ने र छोपेर करिब आधा घण्टा राख्ने। ङ. भिजेको हत्केलामा करिब ५० ग्राम बारा मिक्स लिने र विचमा प्वाल गरेर वाराको आकार दिने र तातो तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी डिप फ्राई गर्ने वा तावामा पकाउने। च. तेल तार्ने। छ. सर्भ गर्ने।</p> <p>१०. साँदैको सुकुटी तयार गर्ने।</p> <p>क. सुकुटीलाई पानीमा भिजाएर राख्ने। ख. नरम भएपछि लामो मसिनो टुक्रामा काट्ने। ग. सफा बाटामा राख्ने। घ. अदुवा, लहसुन, हरियो खुर्सानी र प्याजलाई लामो मसिनो काटेर सुकुटी संगै बाटामा राख्ने। ङ. कागतीको रस, स्वाद अनुसार नून, जीरा,</p>	<p>खिर:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ताजा र सफा देखिएको।</li> <li>● बास्नादार भएको।</li> <li>● नटुक्रिएको र गुलियो स्वादमा भएको।</li> <li>● सेतो रङ्गमा देखिएको।</li> <li>● चामल पूर्णरूपमा पाकेको।</li> </ul>	

निर्देशन (Direction)	अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>खुर्सानी र तोरिाको तेल सुकुटी रहेको बाटामा मलेर साध्ने।</p> <p>च. हरियो धनिया छर्केर चलाउने।</p> <p><b>११. खिर बनाउने</b></p> <p>क. एउटा बाक्लो डेक्चीमा दुधलाई उमाल्ने।</p> <p>ख. टाइचिन चामललाई धोई पखाली उम्लिएको दुधमा राख्ने।</p> <p>ग. सानो आँचमा ४५ मिनेट देखि १ घण्टा पकाउने।</p> <p>घ. पिसेको ल्वाङ्ग, मरिच, सुकुमेल र चिनी राख्ने।</p> <p>ङ. दिउरीमा घ्यू तताई काजु, किसमिस, नरिवल फुराई उक्त खिरमा राख्ने।</p> <p>च. मसलालाई पूर्णरूपमा चलाएर मिश्रण गर्ने।</p> <p>छ. बाउलमा राखी सर्भ गर्ने।</p> <p>१२. परियोजना कार्य सम्पन्न भएपछि कार्य स्थल सफा गर्ने।</p> <p>१३. उपकरण तथा औजारहरू सफा गरी निर्धारित स्थानमा भण्डारण गर्ने।</p> <p>१४. परियोजना कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने।</p>		

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

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

### ग्रिन सलादको लागि:

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

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

### सेलरोटीको लागि:

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

### चतामरीको लागि:

चामलको पिठो २०० ग्राम, तेल आवश्यकता अनुसार,

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

### बाराको लागि:

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

### साँदैको सुकुटी:

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

### खिरको लागि:

दुध: १ लि., टाइचिन चामल: १०० ग्राम, चिनी: ५० ग्राम, घ्यू: १ टेवल चम्चा, (नरिवल, काजु, किसमिस): ६० ग्राम, (लवाङ्ग, सुकुमेल, मरिच): १० ग्राम

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

नोट: परियोजना कार्यमा तोकिएको भन्दा बढी परिमाण र अन्य रेसिपि तयार गर्न परेमा विद्यार्थीहरूले आवश्यक सामग्रीको आफै व्यवस्था गर्नु पर्नेछ।

## औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

(२० विद्यार्थीकोलागि)

### व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	एप्रोन (Apron)	कटन	Pcs	२२
२.	पन्जा (Gloves)	रबर	Set	२२

### औजार तथा उपकरण (Tools and Equipment)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	Kitchen Kit Bag		Pcs	22
२.	चक्कु सेट		Pcs	22
३.	पनौ/झाझर/डाडु		Pcs	22-22
४.	Chopping Board		Pcs	22
५.	कराई		Pcs	22
६.	कसौडी		Pcs	22
७.	प्रेसरकुकर		Pcs	15
८.	ओदान/चुलो		Pcs	22
९.	कागजको थाल		Pcs	22
१०.	कचौरा		Pcs	22
११.	गिलास		Pcs	22
१२.	सिन्का/कप्टेरा	आवश्यकता अनुसार		
१३.	बाटा		Pcs	22
१४.	डेक्ची		Pcs	22
१५.	ताइ/प्यान/तावा		Pcs	
१६.	केट्ली		Pcs	१
१७.	वाल्टिन		Pcs	२
१८.	सिलौटा/लोहोरो		Pcs	5
१९.	चिम्टा		Pcs	22

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
२०.	दुना/बोता/टपरी	आवश्यकता अनुसार		
२१.	चल्ना/नाङ्गलो		Pcs	१०
२२.	चिया छान्ने		Pcs	१०
२३.	कोरेसो		Pcs	१०
२४.	चम्चा		Pcs	२२
२५.	काँटा		Pcs	२२
२६.	जालि बाटा		Pcs	५
२७.	पिलर		Pcs	२२
२८.	बाँसको कप्टेरो		Pcs	४

### सामग्री (Materials)

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१.	प्याज		के.जी	२
२.	गोलभेडा	ठुलो	के.जी	१
३.	लसुन		के.जी	१
४.	अदुवा		के.जी	१
५.	मुला		के.जी	१
६.	गाजर		के.जी	१
७.	काक्रो		के.जी	१
८.	कागती		के.जी	१
९.	हरियो खुर्सानी		के.जी	१/२
१०.	हरियो धनिया		के.जी	१/२
११.	सलाद पत्ता		कली	२
१२.	नुन		के.जी	१
१३.	रातो सुकेको खुर्सानी		ग्राम	१००
१४.	खुर्सानी धुलो		के.जी	१/२
१५.	जिरा धुलो		के.जी	१/२

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
१६.	धनिया धुलो		के.जी	१/२
१७.	वेसार		के.जी	१
१८.	गरम मसला		के.जी	१/२
१९.	जिराको दाना		ग्राम	१००
२०.	धनियाको दाना		ग्राम	१००
२१.	मेथि		ग्राम	१००
२२.	ज्वानो		ग्राम	१००
२३.	टिमुर		ग्राम	१००
२४.	मरिचको धुलो		ग्राम	२००
२५.	चामल		के.जी	२
२६.	चिनी		के.जी	१/२
२७.	मासको दाल		के.जी	१
२८.	अण्डा		पिस	५
२९.	रहरको दाल		के.जी	१
३०.	लवाङ		ग्राम	२००
३१.	सुकमेल		ग्राम	२००
३२.	दालचिनी		ग्राम	२००
३३.	तेजपात		ग्राम	२००
३४.	अलैंची		ग्राम	२००
३५.	तेल		लितर	२
३६.	ध्यू		लितर	१/२
३७.	काजु		ग्राम	१००
३८.	किसमिस		ग्राम	१००
३९.	भेनेगर		बोतल	१
४०.	मासको छाँटा दाल		के.जी	१
४१.	तोरीको तेल		लितर	१
४२.	चामलको पिठो		के.जी	१

क्र.सं.	विवरण	स्पेशिफिकेशन	एकाइ	परिमाण
४३.	सुकुटी		के.जी	१/२
४४.	दुध		लिट्र	१
४५.	दहि		लिट्र	१
४६.	माछा		के.जी	३
४७.	मासु		के.जी	३
४८.	आँटा		के.जी	२
४९.	चुक/अमिलो		ग्राम	२००

नोट: आवश्यक शिक्षण/प्रशिक्षण स्टेसनरी सामग्रीहरू विद्यालयमा उपलब्ध भएको नै किफायती ढंगले प्रयोग गर्ने।



## क्यारियर परामर्श पाठ्यक्रम (Career Counseling Curriculum)

**विवरण (Description):** यो करियर काउंसलिंग पाठ्यक्रम नेपाली भाषामा सरकारी स्कूलका नौ ग्रेडका छात्रहरूलाई कुलिनरी कलाको सिर्जनशीलता र अध्ययनको बारेमा बास्तविक जानकारी प्रदान गर्ने हो। यो पाठ्यक्रमको उद्देश्य यही हो कि छात्रहरूलाई कुलिनरी कला विशेषता वा उद्योग रोचक लाग्न सकोस्, जसले उनीहरूलाई भविष्यमा यसलाई पेशा बनाउने लक्ष्यमा सहयोग गर्न सक्छ।

**परिणाम (Outcome):** यो कुलिनरी कलामा करियर बनाउने लागि छात्रहरूलाई आवश्यक जानकारीहरू दिने पाठ्यक्रम हो। यो पाठ्यक्रमले स्कूल छात्रहरूलाई कुलिनरी कलाको विभिन्न क्षेत्रहरू र उनीहरूको महत्व सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्छ। साथै, यो पाठ्यक्रमले छात्रहरूलाई कुलिनरी कलामा करियर बनाउने लागि अवसरहरू अन्वेषण गर्न, विभिन्न कुलिनरी क्षेत्रहरूमा आवश्यक कुशलता र गुणधर्महरू विवरण गर्ने विधि शिक्षित गर्दछ। यो पाठ्यक्रमले छात्रहरूलाई स्वयंसेवक र कुलिनरी कला विभागहरूका संचालकहरूसँग संवाद गर्ने र उनीहरूको अनुभवहरू समझ्ने क्षमता विकसित गर्दछ। यसले उनीहरूलाई कुलिनरी कलाको उद्योगमा एक अलग प्रतिस्पर्धा बनाउन सक्ने र त्यसको अधिक अधिक जानकारी प्राप्त गर्न सक्ने बनाउँदछ। यो पाठ्यक्रमले छात्रहरूलाई एक संपन्न आधार दिन्छ जसको आधारमा उनीहरूको भविष्यको रूपमा कुलिनरी कलाको उद्योग रोचक र सक्षम विकल्प हुन सक्छ।

### निर्देशनहरू (Directions):

- यो सत्रमा एक पटकमा २० भन्दा कम विद्यार्थीहरूको हुनुपर्छ। यदि विद्यार्थी संख्यामा बढी छन् भने, तिनीहरूलाई विभिन्न समूहहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ।
- सबै विद्यार्थीहरूको समान सहभागिता हुने किसिमले Practical activities गराउनु पर्नेछ।

**समय (Duration):** २४ घण्टा

सत्र र विषयहरू	कार्य र गतिविधिहरू	समय अवधि
सत्र १: पाक कलाको परिचय	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>आइसब्रेकर गतिविधि (५ मिनेट)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>आफ्नो परिचय दिएर कार्यक्रम सुरु गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाईपनि आफ्नो परिचय उनीहरूको नाम, मनपर्ने खाना, र किन त्यो खाना मनपर्छ, संगै दिन आनुरोध गर्नुहोस।</li> </ul> </li> <li><b>कुलिनरी आर्ट्स के हो? (१० मिनेट)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कुलिनरी आर्ट्सको एक overview दिने</li> <li>विद्यार्थीहरूलाई शेफ, बेकर, पेस्ट्री शेफ, खाना स्टाइलिस्ट, फूड समालोचक, आदि जस्ता विभिन्न क्यारियर मार्गहरू बारेमा बताउने</li> <li>कसरी पाक कला रचनात्मकता, प्राविधिक सीप, र व्यापार ज्ञान को संयोजन हो भनेर व्याख्या गर्ने</li> </ul> </li> <li><b>किन कुलिनरी आर्ट्स? (१० मिनेट)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>कुलिनरी आर्ट्स सिप र क्यारियरमा जाने</li> </ul> </li> </ol>	४५ मिनेट

	<p>फाइदाहरू जस्तै कामको सन्तुष्टि, क्यारियर उन्नति अवसरहरू, र रचनात्मकता सिप प्रस्तुत गर्ने क्षमता बारे छलफल गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कुलिनरी आर्ट्समा राम्रो करियर बनाएका मानिसहरूका केही सफलताका कथाहरू प्रस्तुत गर्ने ।</li> </ul> <p>४. सिप र कौशल (१० मिनेट)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कुलिनरी आर्ट्स सिक्न र यसमा सफल हुनको लागि आवश्यक सीपहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई सुनाउने।</li> <li>● विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै क्षमताहरू र उनीहरूले यी सीपहरू कसरी विकास गर्न सक्छन् भन्ने बारे सोच प्रोत्साहन दिने।</li> </ul> <p>५. करियर मार्ग (Career Pathways) (१० मिनेट)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कुलिनरी आर्ट्स सिकेर भविष्यमा खुल्न सक्ने नया रोजगारी तथा उधम जस्तै को बारेमा जानकारी दिने।</li> <li>● प्रत्येक मार्गको लागि शैक्षिक र प्रशिक्षण आवश्यकताहरूको बारेमा छलफल गर्ने ।</li> </ul> <p>६. प्रश्नोत्तर सत्र (५ मिनेट)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● विद्यार्थीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्न र तिनीहरूसँग हुन सक्ने कुनै पनि शंकाहरू स्पष्ट गर्न समय दिने।</li> </ul>	
<p>सत्र २: व्यावहारिक क्रियाकलापहरू</p>	<p>१. खाना पकाउने प्रदर्शन (३० मिनेट)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● खाना पकाउने आधारभूत प्रविधिहरू प्रयोग गरेर सलाद वा स्यान्डविच जस्ता साधारण Recipe कसरी बनाउने भनेर प्रदर्शन गर्ने ।</li> <li>● निम्न Recipe हरू , सामग्रीहरू सही रूपमा नाप्ने, र सही खाना पकाउने उपकरणहरू र त्यसको प्रयोग को महत्त्वको बारेमा व्याख्या गर्ने ।</li> </ul> <p>२. ह्यान्ड्स अन कुकिंग (Hands-on-Cooking) (४५ मिनेट)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● विद्यार्थीहरूलाई साना समूहहरूमा विभाजन गरि तिनीहरूलाई खाना पकाउने आधारभूत सामग्रीहरू र उपकरणहरू प्रदान गर्ने ।</li> <li>● तिनीहरूलाई पहिले प्रदर्शन गरिएको उही Recipe तयार गर्न लगाउने ।</li> <li>● विद्यार्थीहरूलाई ग्रुपको रूपमा काम गर्न, Recipe</li> </ul>	<p>१ घण्टा १५ मिनेट</p>

	follow गर्न, र Recipe को आफ्नै version बनाउने जस्ता रचनात्मकता क्रियाकलाप गराउने र गर्न प्रोत्साहन दिने ।	
सत्र ३: समापन (Wrap -up)	<p><b>१. Reflection (१० मिनेट)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले यो दुई घन्टामा के सिकेका छन् र यसले कुलिनरी आर्ट्समा उनीहरूको रुचिलाई कसरी प्रभाव पारेको छ भनेर reflection गर्न लगाउने।</li> <li>उनीहरूलाई कुलिनरी आर्ट्स सिप र उद्योगमा क्यारियर बनाउने बारेमा कुनै पनि विचारहरू साझा गर्न प्रोत्साहन गर्ने।</li> </ul> <p><b>२. प्रतिक्रिया (Feedback) (५ मिनेट)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>यस session र भविष्यमा यसलाई सुधार गर्ने तरिकाहरूको बारेमा विद्यार्थीहरू सँग प्रतिक्रिया लिने ।</li> </ul>	१५ मिनेट

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

बाँसको सिङ्का, चिम्टा, चक्कु, कचौरा, चपिङ्ग बोर्ड, पिलर, प्लेट, झाझर, डेक्की सेट, बाल्टि

### ग्रिन सलादको लागि:

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

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

### सुरक्षा सावधानी (Safety Precautions):

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

नोट: Career Counselling Session मा तोकिएको भन्दा बढी परिमाण र अन्य रेसिपी तयार गर्न परेमा विद्यार्थीहरूले आवश्यक सामग्रीको आफै व्यवस्था गर्नु पर्नेछ।

## मूल्याङ्कन र मार्किङ योजना (Assessment and Marking Scheme)

**विवरण (Description):** ९० घन्टा तालिम लिएका विद्यार्थीहरूको पाक कला सीपको मूल्याङ्कन विभिन्न मूल्याङ्कन साधनहरूको प्रयोग गरि गर्नुपर्नेछ। यहाँ उनीहरूको क्षमताहरू कसरी मूल्याङ्कन गर्ने तरिका र मार्किङ योजनाको बारेमा विस्तृत व्याख्या छ।

मापदण्ड वा निर्धारक (Criteria or determinants)	पूर्ण संख्या (Percentage weightage)	मूल्याङ्कन साधनहरू (Assesment Tools)	टिप्पणी (Remarks)
उपस्थिति र सहभागिता Attendance and participation	१० %	उपस्थिति रेकर्ड, शिक्षकको अवलोकन। Attendance record, teacher's observations	प्रशिक्षण कार्यक्रममा विद्यार्थीको प्रतिबद्धताको महत्त्वपूर्ण सूचकहरू उपस्थिति र सहभागिता हुन्। प्रत्येक विद्यार्थीको हाजिरी रेकर्ड कायम राखी तिनीहरूले सबै कक्षाहरूमा उपस्थित भई प्रशिक्षण सत्रहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लिएको आधारमा अंकहरू दिनुपर्छ।
सिद्धान्त ज्ञान Theory knowledge	३० %	बहुविकल्पीय प्रश्नहरू, छोटो उत्तर प्रश्नहरू, क्वीज (Quiz) प्रश्नहरू। Multiple-choice questions, short-answer questions, Quiz Questions	विद्यार्थीको सैद्धान्तिक ज्ञानको मूल्याङ्कन गर्नको सामान्य भन्दा सामान्य लिखित परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्छ। धेरै लेख्नु पर्ने भन्दा पनि उनीहरूलाई मनोरंजन हुने किसिमले बहुविकल्पीय प्रश्नहरू, छोटो उत्तर प्रश्नहरू, क्वीज (Quiz) जस्ता प्रश्नहरू बाट उनीहरूको लिखित परीक्षण लिनुपर्छ। यस अन्तर्गत कुलिनरी आर्ट्स को विभिन्न विषयहरू जस्तै खाद्य सुरक्षा र स्वच्छता, कुलिनरी प्रविधि र शब्दावली, पोषण र मेनु योजना, र कुलिनरीको इतिहास र संस्कृति (Culinary History and Culture) जस्ता विषयहरू समावेश गरि डिजाइन गरिएको हुनुपर्छ।
व्यावहारिक सीप Practical skills	५० %	व्यावहारिक परीक्षण, अवलोकन, स्वाद परीक्षण, नुस्खा मूल्याङ्कन। Practical test, observation, taste testing, recipe evaluation	व्यावहारिक सीपहरू कुलिनरी आर्ट्सको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। विद्यार्थीको व्यावहारिक सीपहरू मूल्याङ्कन गर्न, एक व्यावहारिक परीक्षा सञ्चालन गर्न सकिन्छ, जसले चक्कु ह्यान्डलिङ, खाना पकाउने प्रविधिहरू, खाना प्रस्तुति, र Recipe Execution सहित पाक कलाका विभिन्न पक्षहरू समावेश गर्नुपर्छ। विद्यार्थीहरूलाई एक निश्चित समय सीमा भित्र खाना तयार गर्ने र पकाउने जस्ता व्यावहारिक सेटिङमा आफ्ना सीपहरू प्रदर्शन गर्न आग्रह गरिनुपर्छ।
मनोवृत्ति र विशेषज्ञता	१० %	अवलोकन, व्यवहार र	विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको समय

<p>Attitude and Professionalism</p>		<p>मनोवृत्तिको मूल्याङ्कन, सहकर्मी मूल्याङ्कन, आत्म-मूल्याङ्कन। Observation, evaluation of behavior and attitude, peer evaluation, self-evaluation.</p>	<p>Professionalism को आधारमा मूल्याङ्कन गरिनुपर्छ, जसमा ग्रुप कार्य, समय व्यवस्थापन, सरसफाई र Communication लाई मुख्य आधार मान्न सकिन्छ। विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको Work pressure मा काम गर्न सक्ने क्षमता र भान्सा (Kitchen) को वातावरणमा हुने परिवर्तनहरूसँग अनुकूलन गर्ने क्षमतामा पनि मूल्याङ्कन गरिनुपर्छ।</p>
-------------------------------------	--	---	--