

३९०

घण्टा

जेनरल कुक को लागि छोटो अबधिको पाठ्यक्रम

(कम्पिटेन्सिमा आधारित छोटो अबधिको मोड्यूलर पाठ्यक्रम)

यस पाठ्यक्रममा जेनरल कुकको लागि आवश्यक व्यावहारिक सीप र ज्ञानलाई निम्न मोड्यूलहरूमा प्रस्तुत गरिएको छ :

- मोड्यूल : १. औजार, उपकरण र सुरक्षा
- मोड्यूल : २. व्यक्तिगत सरसफाई, सफा सुग्घर (कार्यस्थल) र खाद्य संरक्षण
- मोड्यूल : ३. पूर्व तयारी (मिजं प्लासो)
- मोड्यूल : ४. कन्टिनेन्टल भान्सा
- मोड्यूल : ५. इण्डियन भान्सा
- मोड्यूल : ६. चाईनिज भान्सा
- मोड्यूल : ७. नेपाली भान्सा



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
पाठ्यक्रम विकास महाशाखा
सानोठिमी, भक्तपुर
२०६९

विषयसूची

परिचय	5
लक्ष्य	5
उद्देश्यहरु	5
पाठ्यक्रमको विवरण :	5
पाठ्य संरचना	6
तालीम अवधि	8
लक्षित समूह	8
प्रशिक्षार्थी संख्या	8
प्रशिक्षण-भाषा	8
प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति	8
यस पाठ्यक्रमको जोड	8
प्रवेश-मापदण्ड	8
अनुगमन-सुभाब	8
प्रमाण-पत्र	8
श्रेणी विभाजन प्रणाली	8
प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन	9
प्रशिक्षकको योग्यता	9
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात	9
प्रशिक्षकलाई सुभाब	9
(क) प्रशिक्षणको लागि सुभाब	9
(ख) प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुभाब	12
(ग) सीप-तालीमको लागि सुभाब	12
(घ) अन्य सुभाबहरु	12
मोड्युल र सब- मोड्युलहरुको सूची	13
विस्तृत पाठ्यक्रम	14
मोड्युल : १ : औजार, उपकरण र सुरक्षा	14
मोड्युल : २ : व्यक्तिगत सरसफाई, सफा सुगन्ध (कार्यस्थल) र खाद्य संरक्षण	15
मोड्युल : ३ : पूर्व तयारी (मिजं प्लास)	17
मोड्युल : ४ : कन्टिनेन्टल भान्सा	33
सब-मोड्युल : १ : कन्टिनेन्टल डेजर्टस	33

सव-मोड्यूल : २ : कन्टिनेन्टल पास्ता/राइस	40
सव-मोड्यूल : ३ : कन्टिनेन्टल भेजीटेबल फ्रुटस	52
सव-मोड्यूल : ४ : कन्टिनेन्टल पोल्ट्र/मिट/फिस	61
सव-मोड्यूल : ५ : कन्टिनेन्टल ब्रेड	73
सव-मोड्यूल : ६ : कन्टिनेन्टल स्न्याक्स	81
सव-मोड्यूल : ७ : कन्टिनेन्टल सस्	90
सव-मोड्यूल : ८ : भेजीटेबल कटिङ्ग	101
सव-मोड्यूल : ९ : कन्टिनेन्टल सलाद ड्रेसिंग	103
सव-मोड्यूल : १० : कन्टिनेन्टल (इंग्लिस) ब्रेकफास्ट	111
सव-मोड्यूल : ११ : कन्टिनेन्टल सुप	121
सव-मोड्यूल : १२ : हल्का (Light) खाना	131
मोड्यूल : ५ : इण्डियन भान्सा	142
सव-मोड्यूल : १ : इण्डियन ब्रेकफास्ट	143
सव-मोड्यूल : २ : इण्डियन स्न्याक्स	156
सव-मोड्यूल : ३ : इण्डियन सलाद/ड्रेसीङ्ग	167
सव-मोड्यूल : ४ : इण्डियन सुप	176
सव-मोड्यूल : ५ : इण्डियन सस्	183
सव-मोड्यूल : ६ : इण्डियन भेजीटेबल/फ्रुटस	191
सव-मोड्यूल : ७ : इण्डियन पोल्ट्र/मिट/फिस	206
सव-मोड्यूल : ८ : इण्डियन राइस	216
सव-मोड्यूल : ९ : इण्डियन ब्रेडस	224
मोड्यूल : ६ : चाइनिज भान्सा	235
सव-मोड्यूल : १ : चाइनिज सलाद/ड्रेसिङ्ग	236
सव-मोड्यूल : २ : चाइनिज तथा थाई सुप	242
सव-मोड्यूल : ३ : चाइनिज सस्	253
सव-मोड्यूल : ४ : चाइनिज स्न्याक्स	263
सव-मोड्यूल : ५ : चाइनिज भेजीटेबल	273
सव-मोड्यूल : ६ : चाइनिज पोल्ट्र/मिट/फिस	281
सव-मोड्यूल : ७ : चाइनिज राईस/नुडल्स	290
मोड्यूल : ७ : नेपाली भान्सा	298
एनेक्स-क	299
१. ज्यावल, उपकरण, सामग्रीहरु	299

२. अध्ययन सामाग्रीहरु.....	299
३. कार्यक्रम संचानार्थ आवश्यक भौतिक सुविधाहरु	299

परिचय

यो “जनरल कूक” नामक पाठ्यक्रम जनरल कुकिंग सम्बन्धी सीप र ज्ञानयुक्त निम्नस्तरीय मानव संसाधन उत्पादन गर्न तयार गरिएको एउटा सीपमा आधारित पाठ्यक्रम हो । यसले प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित व्यवसायमा स्व-रोजगार तथा बेतन-रोजगार हुनका लागि मौका प्रदान गर्ने छ ।

लक्ष्य

जनरल कूकिङ प्रविधि सम्बन्धी सीप र ज्ञानयुक्त उद्यमी वा स्व-रोजगार वा बेतन-रोजगार भई नेपाली जन-समुदायमा प्राविधिक-सेवा दिन सक्ने मानव सम्पदा उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्यहरू

यो तालीम पूरा भइसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् ।

१. कन्टिनेन्टल, इन्डियन र चाइनिज विधाका कुकिंगसंग सम्बन्धित अनिवार्य रूपमा कायम राख्नुपर्ने सरसफाई तथा खाद्य संरक्षण गर्न ।
२. विभिन्न परिकारका खानाहरू बनाउनु भन्दा पहिले गरिने पूर्व तयारी कार्यहरू गर्न ।
३. कन्टिनेन्टल, इन्डियन र चाइनिज खानाका आधारभूत परिकारहरू संग परिचित छन ।
४. कन्टिनेन्टल, इन्डियन र चाइनिज भान्सामा तयार गरिने विभिन्न आधारभूत परिकारहरू तयार गर्न ।
५. नेपाली खानामा केही प्रख्यात परिकारहरू तयार गर्न ।

पाठ्यक्रमको विवरण :

कन्टिनेन्टल, इन्डियन र चाइनिज खानाका परिकारसंग सम्बन्धित जनरल कुकले तल्लो तहको दैनिक गर्नुपर्ने कार्यसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीप समावेश गरिएको छ । यसमा मुख्य मोड्यूलको रूपमा कन्टिनेन्टल खानाका परिकार, इन्डियन खानाका परिकार र चाइनिज खानाका परिकारहरू बनाउने तरीका समावेश गरिएको छ । यस बाहेक केही प्रख्यात नेपाली खानाका परिकारहरू पनि समावेश गरिएको छ । साथै औजार, उपकरण, सुरक्षा, व्यक्तिगत सरसफाई, कार्यस्थल सरसफाई, खाद्यसंरक्षण र विभिन्न परिकारका खाना बनाउनु भन्दा पहिले गरिने पूर्व तयारी कार्यहरू पनि समावेश गरिएको छ । हरेक मुख्य मोड्यूल अन्तर्गत तीनै विधाका खास खानाका परिकारहरू सबमोड्यूलको रूपमा संगठित गरिएको छ ।

पाठ्य संरचना
(जेनरल कुक)

पेशा : जेनरल कुक		समय (घण्टा)			पूर्णाङ्क			
मोड्युल/सब मोड्युल		स्वभाव	सै.	व्या.	जम्मा	सै.	व्या.	जम्मा
१.	औजार, उपकरण र सुरक्षा	सै+ व्या	2	8	10	2	8	10
२.	व्यक्तिगत सरसफाई, सफा सुगंध र (कार्यस्थल), खाद्य संरक्षण	सै+ व्या	3	12	15	3	12	15
३.	पूर्व तयारी (मिजं प्लास)	सै+ व्या	6	22	28	5	20	25
४.	कन्टिनेन्टल भान्सा	सै+ व्या	24	96	120	15	60	75
	४.१ कन्टिनेन्टल डेजर्टस	सै+ व्या	1	4	5	0	0	0
	४.२ कन्टिनेन्टल पास्ता/राइस	सै+ व्या	3	12	15	0	0	0
	४.३ कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फुदस	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.४ कन्टिनेन्टल/पोल्ट्रि/मिट/फिस	सै+ व्या	3	12	15	0	0	0
	४.५ कन्टिनेन्टल ब्रेज्ड	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.६ कन्टिनेन्टल स्न्याक्स	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.७ कन्टिनेन्टल सस	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.८ भेजिटेबल कटिंग	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.९ कन्टिनेन्टल सलाद/ड्रेसिंग	सै+ व्या	1	4	5	0	0	0
	४.१० कन्टिनेन्टल (इंगलिस) ब्रेकफास्ट	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.११ कन्टिनेन्टल सुप	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	४.१२ हल्का (Light) खाना	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
५.	इण्डियन भान्सा	सै+ व्या	19	76	95	15	60	75
	५.१ इण्डियन ब्रेकफास्ट	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	५.२ इण्डियन स्न्याक्स	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	५.३ इण्डियन सलाद/ड्रेसिङ	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0

	५.४ इन्डियन सुप	सै+ व्या	1	4	5	0	0	0
	५.५ इन्डियन सस	सै+ व्या	1	4	5	0	0	0
	५.६ इन्डियन भेजिटेबल/फ्रुट्स	सै+ व्या	3	12	15	0	0	0
	५.७ इन्डियन पोल्ट्री/मिट/फिस	सै+ व्या	3	12	15	0	0	0
	५.८ इन्डियन राइस	सै+ व्या	3	12	15	0	0	0
	५.९ इन्डियन ब्रेड्स	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
६.	चाइनिज भान्सा	सै+ व्या	15	77	92	15	60	75
	६.१ चाइनिज सलाद/ड्रेसिंग	सै+ व्या	2	8	10	0	0	0
	६.२ चाइनिज तथा थाई सुप	सै+ व्या	2	12	14	0	0	0
	६.३ चाइनिज सस	सै+ व्या	3	13	16	0	0	0
	६.४ चाइनिज स्न्याक्स	सै+ व्या	2	12	14	0	0	0
	६.५ चाइनिज भेजीटेबल	सै+ व्या	2	12	14	0	0	0
	६.६ चाइनिज पोल्ट्री /मीट/ फिस	सै+ व्या	2	10	12	0	0	0
	६.७ चाइनिज राइस /नुडल्स	सै+ व्या	2	10	12	0	0	0
७.	नेपाली भान्सा	सै+ व्या	6	24	30	5	20	25
	कूल जम्मा		75	315	390	60	240	300

सै.-सैद्धान्तिक/ व्या-व्यावहारिक

तालीम अबधि

- यस पाठक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमको जम्मा समयाबधि ३९० घण्टा (तीन महिना) हुनेछ ।

लक्षित समूह

- कम्तिमा कक्षा ८ उत्तीर्ण भएका यस व्यवसायमा अभिरुचि राख्ने व्यक्तिहरु ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- अधिकतम ३० जना ।

प्रशिक्षण-भाषा

- नेपाली वा अंग्रेजी वा दुवै ।

प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति

- सैद्धान्तिक कक्षाहरुमा ८० प्रतिशतको उपस्थिति हुनुपर्ने ।
- व्यावहारिक(प्राक्टिकल)कक्षाहरुमा ९० प्रतिशतको उपस्थिति हुनुपर्ने ।

यस पाठक्रमको जोड

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

प्रवेश-मापदण्ड

- कम्तिमा कक्षा ८ उत्तीर्ण भएका यस व्यवसायमा अभिरुचि राख्ने व्यक्तिहरु ।
- कम्तिमा १६ वर्ष उमेर पुगेका व्यक्तिहरु ।
- संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरु ।

अनुगमन-सुभाब

यस कार्यक्रमको सफलताको मूल्यांकन र भविष्यमा यो पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न आवश्यक पृष्ठपोषण संकलनको लागि यो पाठ्यक्रमले निम्नानुसारको सुभाब दिन्छ ।

- 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 वर्ष सम्म ।

प्रमाण-पत्र

सफलतापूर्वक यो पाठक्रमानुसारको तालिम सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धित तालीमदिने संस्थाले “जनरल कूक ” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्ने छ ।

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

प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन

- प्रशिक्षार्थीहरूले प्राप्त सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नुपर्ने छ ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नुपर्ने छ ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सफल हुन प्रत्येक मोड्यूलका प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक दुबै मूल्यांकनमा छुट्टाछुट्टै कम्तिमा ६० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्नुपर्ने छ ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा ३ बटा आन्तरीक मूल्यांकन र एउटा अन्तिम परिक्षा (सम्बन्धित संस्थाले नै) लिनुपर्ने छ ।
- प्रवेश परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै लिनुपर्ने छ ।

प्रशिक्षकको योग्यता

- सम्बन्धित विषयमा प्रमाण पत्र तह उत्तीर्ण
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको
- सम्बन्धित व्यावसायमा अनुभवी

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात : - १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात : - कक्षा कोठाको अवस्थानुसार तय गर्ने

प्रशिक्षकलाई सुझाव

(क) प्रशिक्षणको लागि सुझाव

१. उद्देश्यहरू छनोट गर्ने

- कोर्नेटिभ डोमाईनका उद्देश्यहरू लेख्ने
- साईकोमोटर डोमाईनका उद्देश्यहरू लेख्ने
- एफेक्टिभ डोमाईनका उद्देश्यहरू लेख्ने

२. पाठ्यबस्तु छनोट गर्ने

- पाठ्यबस्तु विस्तृतरूपमा अध्ययन गर्ने
- कोर्नेटिभ डोमाईन संग सम्बन्धित पाठ्यबस्तु छनोट गर्ने
- साईकोमोटर डोमाईनसंग सम्बन्धित पाठ्यबस्तु छनोट गर्ने

- एफेक्टिभ डोमाईनसंग सम्बन्धित पाठ्यवस्तु छनोट गर्ने

३. प्रशिक्षण विधिहरुबारे परिचित हुने

- प्रशिक्षक केन्द्रित विधिहरु (जस्तै: व्याख्यान, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, शोधपुछ, इन्डक्सन, डिडक्सन आदि)बारे परिचित हुने
- प्रशिक्षार्थि केन्द्रित विधिहरु (जस्तै: प्रयोगात्मक, फिल्ड ट्रिप/एक्सकर्सन, डिस्कभरी, एक्सप्लोरेसन, समस्या समाधान, सर्भेक्षण आदि) बारे परिचित हुने
- अन्तरक्रियात्मक विधिहरु (जस्तै: छलफल, समूह प्रशिक्षण, लघु प्रशिक्षण, एग्जिबिसन आदि)बारे परिचित हुने
- नाटकीय विधिहरु (जस्तै: रोल प्ले, ड्रामाटाईजेसन आदि) बारे परिचित हुने

४. प्रशिक्षण विधि छनोट गर्ने

प्रशिक्षण विधि(हरु) पाठ योजनाका उद्देश्य(हरु) अनुसार छनोट गर्ने:

- पाठ योजनाका कोग्नेटिभ डोमाईनका उद्देश्य(हरु) अनुसार छनोट गर्ने
- पाठ योजनाका साईकोमोटर डोमाईनका उद्देश्य(हरु) अनुसार छनोट गर्ने
- पाठ योजनाका एफेक्टिभ डोमाईनका उद्देश्य(हरु) अनुसार छनोट गर्ने

५. प्रशिक्षण सामग्रीहरु छनोट गर्ने

- प्रशिक्षण सामग्रीहरु/शैक्षिक सामग्रीहरु पहिचान गर्ने
- प्रशिक्षण सामग्रीहरु/शैक्षिक सामग्रीहरु छनोट गर्ने
- छानेका प्रशिक्षण सामग्रीहरु/शैक्षिक सामग्रीहरु उचित पाठ, समय र स्थानमा प्रयोग गर्ने योजना बनाउने

६. पाठ योजना तयार गर्ने

- सैद्धान्तिक कक्षाका लागि पाठ योजनाको नमुना छनौट गर्ने
- सैद्धान्तिक कक्षाका लागि पाठ योजना तयार गर्ने
- व्यावहारिक कक्षाका लागि पाठ योजनाको नमूना छनौट गर्ने
- व्यावहारिक कक्षाका लागि पाठ योजना तयार गर्ने

७. प्रशिक्षण संचालन गरिने स्थानहरुको संगठन/व्यवस्थापन गर्ने

- कक्षाकोठाको संगठन/व्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजनानुसार कक्षाकोठाको संगठन/व्यवस्थापन गर्ने

- फिल्ड वर्कको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजनानुसार फिल्ड वर्कको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने
- कार्यशालाको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजनानुसार कार्यशालाको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने

८. प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन गर्ने

- पाठ योजना लिने
- पाठ योजनानुसार प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन गर्ने
- पाठ योजनानुसार प्रशिक्षण विधि प्रयोग गर्ने
- पाठ योजनानुसार प्रशिक्षण सामग्रीहरु उपयुक्त समय र स्थानमा प्रयोग गर्ने

९. प्रशिक्षण गर्दा प्रशिक्षण उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण विधिबीच समन्वय/तालमेल कायम गर्ने

- प्रशिक्षण उद्देश्य अनुसार पाठ्यांश छनोट गर्ने
- उद्देश्य र पाठ्यांश अनुसार प्रशिक्षण सामग्री छनोट गर्ने
- उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण सामग्री अनुसार प्रशिक्षण विधि छनोट गर्ने
- पाठ प्रस्तुत गर्दा, छनोट गरिएको उद्देश्य अनुसार, छनोट गरिएको पाठ्यांश, छनोट गरिएका प्रशिक्षण सामग्री र प्रशिक्षण विधि प्रयोग गरी प्रस्तुत गर्ने

१०. परिक्षार्थी मूल्यांकन गर्ने

- विभिन्न परिक्षार्थी मूल्यांकनका साधनहरु/टूलहरु (टूलहरु-कोग्नेटिभ डोमाईनका उपलब्धि मूल्यांकन साधनहरु, साईकोमोटर डोमाईनका उपलब्धि मूल्यांकन साधनहरु र एफेक्टिभ डोमाईनका उपलब्धि मूल्यांकनका साधनहरु) बारे परिचित हुने
- परिक्षार्थी उपलब्धि मूल्यांकन साधन (हरु) छनोट गर्ने
- परिक्षार्थीका कोग्नेटिभ डोमाईनका उपलब्धिहरु मूल्यांकन गर्ने
- परिक्षार्थीका साईकोमोटर डोमाईनका उपलब्धिहरु मूल्यांकन गर्ने
- परिक्षार्थीका एफेक्टिभ डोमाईनका उपलब्धिहरु मूल्यांकन गर्ने

११. प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकन गर्ने

- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकनका साधन (हरु) परिचित हुने
- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकनका साधन (हरु) छनोट गर्ने
- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकनका साधन (हरु) प्रयोग गर्ने

- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकन गर्ने

(ख) प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुझाव

१. कार्य विश्लेषण गर्ने
२. विस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची तयार गर्ने
३. तयार गरिएको विस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची प्रयोग गरी प्रशिक्षार्थीहरूको लगातार कार्यसम्पादन मूल्यांकन गर्ने

(ग) सीप-तालीमको लागि सुझाव

१. कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने
 - कार्यसम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने
 - क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरू मन्द गतिमा मौखिक बर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने
 - आवश्यक परेमा उपरोक्तानुसारको मन्द कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूको प्रदर्शन प्रशिक्षार्थीको आवश्यकता वा माग अनुसार स्पष्टिकरणको लागि आवश्यकतानुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने
 - अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने
२. प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई यथेष्ट मौका दिने
 - प्रशिक्षार्थीहरूलाई पथप्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने
 - प्रदर्शित कार्यसंपादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई समुचित वातावरण सृजना गरि दिने
 - कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कदम कदममा सहयोग वा पथप्रदर्शन (गाईड) गर्ने
 - प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यकतानुसार दिईएको कार्य संपादन गर्न निपूर्ण हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्याउने वा पुनः पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने
 - दिईएको कार्य संपादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरू निपूर्ण भएपछिमात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्यसंपादन प्रदर्शन गर्ने

(घ) अन्य सुझावहरू

१. सीप तालीमका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
२. प्रशिक्षण गर्दा २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक कक्षामा र ८० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कक्षामा प्रयोग गर्ने
३. बयश्क सिकाईका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
४. आन्तरिक अभिप्रेरणाका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
५. सिकाई तथा कार्यसंपादन क्रियाकलापहरूमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई अधिकतम संलग्न हुन सहज गराई दिने

मोड्युल र सब- मोड्युलहरुको सूची

मोड्युल : १. औजार, उपकरण र सुरक्षा

मोड्युल : २. व्यक्तिगत सरसफाई, सफा सुगंध र (कार्यस्थल), खाद्य संरक्षण

मोड्युल : ३. पूर्व तयारी (मिजं प्लासो)

मोड्युल : ४. कन्टिनेन्टल भान्सा

सव-मोड्युल : ४.१ कन्टिनेन्टल डेजर्टस

सव-मोड्युल : ४.२ कन्टिनेन्टल पास्ता/राइस

सव-मोड्युल : ४.३ कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फुट्स

सव-मोड्युल : ४.४ कन्टिनेन्टल/पोल्ट्र/मिट/फिस

सव-मोड्युल : ४.५ कन्टिनेन्टल ब्रेज्ड

सव-मोड्युल : ४.६ कन्टिनेन्टल स्न्याक्स

सव-मोड्युल : ४.७ कन्टिनेन्टल सस

सव-मोड्युल : ४.८ कटिंग

सव-मोड्युल : ४.९ कन्टिनेन्टल सलाद/ड्रेसिंग

सव-मोड्युल : ४.१० कन्टिनेन्टल (इगलिस) ब्रेकफास्ट

सव-मोड्युल : ४.११ कन्टिनेन्टल सुप

सव-मोड्युल : ४.१२ हल्का (Light) खाना

मोड्युल : ५. इण्डियन भान्सा

सव-मोड्युल : ५.१ इण्डियन ब्रेकफास्ट

सव-मोड्युल : ५.२ इण्डियन स्न्याक्स

सव-मोड्युल : ५.३ इण्डियन सलाद/ड्रेसिङ

सव-मोड्युल : ५.४ इण्डियन सुप

सव-मोड्युल : ५.५ इण्डियन सस

सव-मोड्युल : ५.६ इण्डियन भेजिटेबल/फुट्स

सव-मोड्युल : ५.७ इण्डियन पोल्ट्री/मिट/फिस

सव-मोड्युल : ५.८ इण्डियन राइस

सव-मोड्युल : ५.९ इण्डियन ब्रेड्स

मोड्युल : ६. चाइनिज भान्सा

सव-मोड्युल : ६.१ चाइनिज सलाद/ड्रेसिंग

सव-मोड्युल : ६.२ चाइनिज तथा थाई सुप

सव-मोड्युल : ६.३ चाइनिज सस

सव-मोड्युल : ६.४ चाइनिज स्न्याक्स

सव-मोड्युल : ६.५ चाइनिज भेजिटेबल

सव-मोड्युल : ६.६ चाइनिज पोल्ट्र/मीट/फिस

सव-मोड्युल : ६.७ चाइनिज राईस/नुडल्स

मोड्युल : ७. नेपाली भान्सा

बिस्तृत पाठ्यक्रम
मोड्युल : १ : औजार, उपकरण र सुरक्षा

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

पूर्णाङ्क : २ (सै) + ८ (ब्या) = १०

वर्णन(Description) : यसमा औजार, उपकरण र सुरक्षा संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु(Objectives):

- औजार र उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
- सुरक्षाका उपायहरु अपनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

औजार र उपकरणहरु :

१. कोनिकल स्ट्रेनर प्रयोग गर्ने ।
२. काठको दाविलो प्रयोग गर्ने ।
३. टर्नर स्पातुलाको प्रयोग गर्ने ।
४. सुप ल्याडलको प्रयोग गर्ने ।
५. सस ल्याडलको प्रयोग गर्ने ।
६. चपिङ्ग बोर्डको प्रयोग गर्ने ।
७. स्टिमरको प्रयोग गर्ने ।
८. टोप्टर मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
९. नुडल मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
१०. चक्कहरुको प्रयोग गर्ने ।
११. किचेन फोर्कको प्रयोग गर्ने ।
१२. ग्रेटर प्रयोग गर्ने ।
१३. ब्लेण्डर मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
१४. ग्रेण्डर मेशिनको प्रयोग गर्ने ।
१५. जुसर मेशिन प्रयोग गर्ने ।
१६. सिजलर प्लेटको प्रयोग गर्ने ।
१७. हुइस्कको प्रयोग गर्ने ।
१८. स्पाइडर नेटको प्रयोग गर्ने ।
१९. पिलर (अलु तास्ने) मेशिन प्रयोग गर्ने ।
२०. फ्रिजको प्रयोग गर्ने ।
२१. मिट ह्यामर प्रयोग गर्ने ।
२२. डिप फ्रिजको प्रयोग गर्ने ।
२३. ग्यासको रेगुलेटर प्रयोग गर्ने ।
२४. ग्रिल सेण्डवीच मेशिन प्रयोग गर्ने ।

सुरक्षा :

१. साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।
२. आगलागीबाट सुरक्षा अपनाउने ।
३. व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरण प्रयोग गर्ने ।
४. धारिलो औजारहरुबाट सुरक्षित हुने ।
५. मेशीनरी सामानहरु प्रयोग गर्दा निर्देशनको पालना गर्ने ।
६. ग्यास चुल्हो होशियारीपूर्वक चलाउने ।
७. विद्युतीय उपकरणहरु होशियारीपूर्वक प्रयोग गर्ने ।

मोड्युल : २ : व्यक्तिगत सरसफाई, सफा सुगघर (कार्यस्थल) र खाद्य संरक्षण

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

पूर्णाङ्क : ३ (सै) + १२ (ब्या) = १५

वर्णन(Description) : यसमा व्यक्तिगत सरसफाई, कार्यस्थल सरसफाई र खाद्य संरक्षणसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू(Objectives):

- व्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
- कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने ।
- खाद्य संरक्षण गर्ने ।

कार्यहरू(Tasks) :

व्यक्तिगत सरसफाई :

१. आफ्नो युनिफर्म (लुगा) सफा लगाउने ।
२. आफ्नो औंलाको नङ सफा र छोटो राख्ने ।
३. आफ्नो कपाल छोटो राख्ने ।
४. दैनिक नुहाउने ।
५. नुहाउनु अगाडि दैनिक Shaving गर्ने ।
६. नुहाइसकेपछि भित्री लुगाहरू फेर्ने ।
७. बिसन्चो महशुस भएमा डाक्टर देखाउने ।

सफा सुगघर राख्ने (कार्यस्थल) :

१. मैला राख्ने बाल्टिन छोपेर राख्ने ।
२. भुईँ सफा राख्ने ।
३. प्रयोग भएका औजारहरू सफा राख्ने ।
४. हुडहरू सफा राख्ने ।
५. भेण्टिलेशन सिलिंग सफा गर्ने ।
६. एक्जस्टिंग फ्यान सफा राख्ने ।
७. भित्ताहरूको धुलो र दागहरू हटाउने ।
८. काम गर्ने टेबुल सफा गर्ने ।
९. सिंकहरू सफा राख्ने ।
१०. किचेन रेन्ज र ओभनहरू सफा गर्ने ।
११. चपिंग बोर्ड जहिले पनि सफा गर्ने ।
१२. औजारहरूलाई यथास्थानमा राख्ने ।
१३. ब्लेण्डर मेथिन सफा गर्ने ।
१४. फ्रिज सफा गर्ने ।

खाद्य संरक्षण :

१. खाद्य पदार्थहरू सफा सुगंधर राख्ने ।
२. तरकारीहरूलाई धोई, पखाली गर्ने ।
३. सुख्खा खाद्य वस्तुलाई केलाउने (सफा गर्ने)
४. तरकारीहरूलाई छाटकाट गरी फ्रिजमा भण्डारण गर्ने ।
५. केलाएको सुख्खा वस्तुलाई हावा नछिर्ने गरी बचाएर राख्ने ।
६. माछा/मासु भण्डारण गर्ने ।
७. उपभोग मिति जांच गर्ने ।
८. डिब्बा बन्द खाद्य वस्तु डिब्बा खोलेपछि अलग राख्ने ।
९. उत्पादित खानामा मिति उल्लेख गरी भण्डारण गर्ने ।
१०. पाकेको खाना एकपल्ट मात्र तताएर प्रयोग गर्ने ।
११. पाकेको, भण्डारण गरेको खाना ७२ घण्टाभित्र प्रयोग गर्ने ।
१२. पाकेको, खाना २ घण्टाभित्र नखाने भए ९० मिनेट भित्र चिसो गरी भण्डारण गर्ने ।

मोड्युल : ३ : पूर्व तयारी (मिजं प्लास)

समय : ६ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = २८ घण्टा

पूर्णाङ्क : ५ (सै) + २० (ब्या) = २५

वर्णन(Description) : यसमा पूर्व तयारी (मिजा प्लस)संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- पूर्व तयारी (मिजा प्लस) गर्ने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. भेजीटेबल स्टक तयार पार्ने ।
२. भेजीटेबल उमालेर तयार पार्ने ।
३. नुडल्स उमालेर तयार गर्ने ।
४. व्याटर तयार पार्ने ।
५. ब्राउन स्टक तयार पार्ने ।
६. म्यारिनेटिंग मसलाहरु तयार पार्ने ।
७. जनरल डो तयार गर्ने ।
८. ब्रेड क्रम्ब तयार गर्ने ।
९. पिज्जा वेस (रोटी) तयार गर्ने ।
१०. सलाद ड्रेसिंग तयार गर्ने ।
११. हवाईट स्टक तयार गर्ने ।
१२. ग्रेभीको लागि G.G. Paste तयार गर्ने ।
१३. ग्रेभीको लागि ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।
१४. फिस स्टक तयार गर्ने ।

(Project work)

१५. खानालाई सजावट गर्नलाई आवश्यक पर्ने सजावटीय कलामूलक कार्भिग तयार पार्ने ।
१६. करीको लागि ग्रेभी तयार पार्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(पूर्व तयारी/मिजं प्लास)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कार्य (Task): १ भेजीटेबल स्टक तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पकाउनु, पूर्व तयारी (Mis-enplace) गर्ने । ६. बाक्लो पिंध भएको स्टक पट तताउनुहोस् । ७. पानी खन्याउनुहोस् र बाँकी सबै अवयवहरू राखेर उमाल्ने । ८. पानी उम्लनासाथ आगोको ताप कम गरी सिमर (Simmer) करीव १ घण्टा गर्ने । ९. मसिनो जालीमा छान्ने । १०. छानेर आएको भोललाई नै भेजीटेबल स्टक भनिन्छ । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • पकाउने चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • पकाउने नक्शा (Recipe) • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजीटेबल स्टक तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • स्टकको सफा सुगन्ध र स्तरीयता कायम भएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेजीटेबल स्टक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजीटेबल स्टकको अवधारणा • अवयवहरू (Ingredients) • बनाउने तरीकाहरू • पूर्व सावधानी <p>३ लिटर स्टकको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्याज, गाजर, सेलरी, लोक र सलगम-१ किलो • बुके गानी (Bouquet garni) • तेजपात, गेडा मरीच, थाईम र पार्सलीको दाथ सबै जम्मा गरेर सफा मलमलको कपडामा पोको पार्ने । • करीव २० ग्राम, पानी ३ टिटर • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- चपिंग बोर्ड (हरियो)
- भेजीटेबल काट्ने छुरी
- छान्ने जाली र स्टक पकाउने पट (Pot)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- छुरी सावधानीपूर्वक चलाउने काट्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ भेजीटेबल उमालेर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पकाउनु, पूर्व तयारी (Mis-enplace) गर्ने । ६. सबै भेजीटेबलहरूलाई सफा पोटास पानीमा पखाल्ने । ७. करीव १ ईन्चको साईजमा (छिल्लुपर्ने भए छिल्लेर) काट्ने । ८. उम्लेको नून पानीमा ब्लान्च (Blanch) गर्ने । ९. तुरुन्तै चिसो सफा पानीमा डुवाएर चिसो पार्ने । १०. पानी तारेर सफा बाटामा राखी रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू <u>कार्य (Task):</u> भेजीटेबल उमालेर तयार गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● प्राकृतिक रंग कायम राख्ने ● विभिन्न रंग (३ रंग) ● स्तरीयता कायम ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>भेजीटेबल उमाले :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजीटेबल उमाल्ने अवधारणा ● अवयवहरू (Ingredients) ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि आवश्यक अवयवहरू : <ul style="list-style-type: none"> ● काउली -१०० ग्राम ● गाजर-१०० ग्राम ● हरियो सिमि-१०० ग्राम ● पानी-२ लिटर उमाल ● नून-५ ग्राम ● चिसो पानी रिफ्रेस गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ● चपिंग बोर्ड (हरियो) | ● भेजीटेबल काट्ने छुरी |
| ● पानी उमाल्ने पट | ● छान्ने जाली |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- छुरी सावधानीपूर्वक चलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ नुडल्स उमालेर तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पकाउनु, पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा पट्टामा नून र तेल राखेर पानी उमाल्ने । ७. उम्लेको पानीमा नुडल्स हालेर ठीक्क पाक्ने गरी उमाल्ने । ८. तातो उम्लेको पानीलाई छानेर फाल्ने । ९. जालीमा रहेको नुडल्सलाई तुरुन्तै चिसो पानीमा राखेर चिसो बनाउने । १०. चिसो पारेको नुडल्सलाई पानीबाट निकालेर राम्रोसंग पानी तार्ने । ११. पूरा पानी तर्किसकेपछि केही तेलसंग मलेर रैफ्रिजेरेटरमा राख्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • पकाउने चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • पकाउने नक्शा (Recipe) • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू । <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>नुडल्स उमालेर तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पूरा पाकेको । • एक अर्कोमा नटाँसिएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>नुडल्स तयारी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • नुडल्स उमाल्ने अवधारणा • अवयवहरू (Ingredients) • बनाउने तरिका • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि आवश्यक अवयवहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> • नुडल्स-५०० ग्राम • पानी-उमाल्न • नून-१० ग्राम • तेल-३० मि.लि. • चिसो पानी रिफ्रेस गर्न • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- पानी उमाल्न भाँडा (Pot)
- कोनिकल स्ट्रेनर (Conical strainer)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- नुडल्स उमाल्दा पानी उम्लेर बाहिर जान सक्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ व्याटर तयार पार्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-enplace) गर्ने । ६. अण्डा फुटाएर एउटा सानो बाटा (Mixing bowl) मा राख्ने । ७. हिवस्क (Whisk) ले बिस्तारै फिट्ने र अलि गरेर मैदा हाल्दै फिट्दै जाने । ८. पानी र नून हाल्ने र राम्ररी फिट्ने । ९. Strainer मा व्याटरलाई राम्रो संग छानेर सफा बाटामा राख्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू । <u>कार्य (Task):</u> व्याटर तयार गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सफा, गिर्खा रहित नरम व्याटर सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>व्याटर तयारी :</u> <ul style="list-style-type: none"> व्याटर तयार पार्ने अवधारणा अवयवहरू घोल्ने तरीका पूर्व सावधानी <u>अवयवहरू :</u> <ul style="list-style-type: none"> अण्डा-२ सफा पानी-५० फिलि. नून-स्वाद अनुसार मैदा-६० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- व्याटर फिट्ने (Whisk)
- मेडियम स्ट्रेनर
- मिक्सिंग बल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्याटर फिट्दा बाहिर नपुखाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ ब्राउन स्टक तयार पार्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. हड्डीलाई टुक्रा गर्ने, त्यसमा रहेको Marrow वा Fat लाई फाल्ने । ७. फ्राई प्यानमा तेल तताउने । ८. हड्डीको टुक्राहरूलाई ब्राउन हुने गरी राम्रोसंग भुट्ने । ९. स्टक पटमा पानी उमाल्ने र ब्राउन गरेको हड्डी पानीमा राख्ने । १०. Mirepoix लाई पनि हड्डी बाउन गरेको फ्राई प्यानमा नै ब्राउन हुने गरी भुट्ने र पानीमा राख्ने । ११. टोमाटो प्यूरी, गोलभेंडाको छांटकांट २ बुके गार्नी पानीमा राख्ने । १२. Simmer heat मा कमसेकम ४ घण्टा पकाउने । १३. मसिनो जालीमा छान्ने । १४. चिसो पारेर फ्रिजमा राख्ने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरू <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● ब्राउन कलर ● कम तेलयुक्त ● खुशबुदार ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ब्राउन स्टक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्राउन स्टकको अवधारणा ● अवयवहरू ● बनाउने तरीकाहरू ● पूर्व सावधानी <p>३ लीटर ब्राउन स्टकको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सफा ताजा हड्डी-१ किलो ● मिरेप्वा-२०० ग्राम -प्याज, लिक्, सलगम, सेलरी र गाजर) ● गोलभेंडाको छांटकांट-६० ग्राम ● टोमाटो प्यूरी-५० मि.लि. ● बुके गार्नी-१ -तेजपाट, थाईम, गेडा मरिच र पार्सलीको दांथ मलमल कपडामा पोको पारेको) ● पानी-३.५ लीटर ● तेल-५० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- हड्डी टुक्रा पार्ने Bone chopper knife
- चपिङ्ग बोर्ड
- भेजीटेबल काट्ने छुरी
- स्टकपट, छान्ने मेडियम स्टेनर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- हड्डी काट्दा उछिट्टिएर जान सक्छ ।
- Choppes वा छुरी चलाउंदा होशियार अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ म्यारिनेटिंग मसलाहरु तयार पार्ने ।

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. इण्डियन मसलाहरु:</p> <p><u>धुलो मसला :</u> जीरा, धनियां, खुर्सानी, गरम मसला, चाट मसला, चना मसला, वेसार हिंम</p> <p><u>साबूत मसला :</u> जीरा, खुर्सानी, तेजपात, कालो जीरा, दालचिनी, सुकुमेल, ल्वाङ्ग, अलैंची, मेथी, सौंफ, करीपत्ता, जाइफल, साफ्रोन, जयपत्ती, तिल, लट्टे इत्यादि</p> <p><u>पेष्ट मसला :</u> G.G. पेष्ट, इमली</p> <p>७. कन्टिनेन्टल मसलाहरु : मस्टर्ड पाउडर, कालो मरिच, सेतो मरिच, नून</p> <p>हर्वसहरु : वेसिल, तेजपात, Chives, Dill, Parsley, Marjuram, mint, sage, oregano, Rosemary, Tarragon, Thym इत्यादि</p> <p><u>बोटल :</u> Worcestershire, vinegar etc.</p> <p>८. <u>चाइनिज:</u> Soy sauce, oyster sauce, tomato ketchups, black bean sauce, Five spices, wild pepper powder, Salt Pepper</p> <p>९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२. ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने</p> <p>१३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयवहरु <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>म्यारिनेटिंग मसलाहरु तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● मिसावट नभएको सफा पाउडर मसलाहरु, Expire नभएको बोटल ससहरु, ताजा पिसेको मसलाहरु ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>म्यारिनेटिंग मसला :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न मसलाहरुको अवधारणा ● अवयवहरु ● बनाउने तरीकाहरु ● पूर्व सावधानी ● इण्डियन मसलाहरु सुखा, पेष्ट र गोडा ● कन्टिनेन्टल मसला र हर्वस, बोटल ससहरु ● चाइनिज मसलाहरु, बोटल ससहरु ● सुरक्षा र सावधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- ब्लेण्डर मेशिन
- धुलो मसला राख्ने बट्टाहरु
- रेफ्रिजेरेटर इत्यादि
- धुलो सुखा : कालो मरिच, सेतो मरिच, अजिनोमोटो, टिमुर, स्टार एनिस (चकी फूल)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- धुलो मसला हावा नछिर्ने बत्तीमा बन्द राख्ने ।
- Paste मसलाहरु रहेको भांडा Cling film ले छोपेर रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने ।
- बोटलहरु सफा संग पुछेर राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ जनरल डो तयार गर्ने (नान)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा (Bowl) बाटामा मैदा र बेकिंग पाउडर चालेर राख्ने, अण्डा फुटाएर राख्ने र अरु बांकी सवै अवयव राखेर सफा हातले राम्रो संग मुछ्ने । ७. सफा मलमल कपडालाई भिजाएर निचोरेर डो लाई छोपेर १५-२० मिनेट राख्ने । ८. रोटी (नान) पकाउन डो तयार भयो । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल काम गर्ने टेबुल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>जनरल डो तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । राम्रो संग मुछेको नरम डो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>जनरल डो तयारी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> जनरल डो अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> मैदा-१ किलो पानी-३०० मिलि नून-१५ ग्राम चिनी-६० ग्राम दुध-३०० मिलि. अण्डा-२ वटा बेकिंग पाउडर-१० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- मैदा चाल्ने जाली
- छोपे मलमल कपडा

- मुछ्ने Stainless steel को बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- तयार डो लाई खुल्ला हावामा नछोपी नराख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ ब्रेड कम्ब तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. ब्रेड (पाउरोटी) लाई टुक्रा टुक्रा पारी एउटा Baking tray मा राख्ने । ७. तातेको ओवनमा Bake गर्ने जबसम्म हल्का खैरो होस् । ८. ओवनबाट निकालेर चिसो बनाउने र ब्लेण्डरमा राखेर धुलो बनाउने । ९. चालेर हावा नछिर्ने बट्टामा बिको बन्द गरी राख्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्रेड कम्ब तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • एकनाशको सफा ब्रेड कम्ब • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ब्रेड कम्ब :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्रेड कम्बको अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरीकाहरू • पूर्व सावधानी <p>१ किलो ब्रेडकम्बको लागि :</p> <p>१२०० ग्राम पुरानो राम्रो पाउरोटी</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Baking tray
- Oven
- चाल्ने जाली
- हावा नछिर्ने बट्टा (बिको भएको)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Bake गर्दा डढ्न नदिने ।
- Baking tray oven बाट निकाल्दा सावधानी अपनाउने ।
- Blender चलाउँदा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. मैदालाई चालेर एउटा सफा Bowl मा राख्ने । ७. अण्डालाई फुटाएर राख्ने । ८. बांकी सबै अवयवहरू राखेर सफा हातले मुछेर doug बनाउने । ९. सफा मलमल कपडा भिजाएर छोपेर करीव १५ मिनेट राख्ने ताकी फुलोस् । १०. बराबर आठ भागमा विभाजन गरी डल्लो बनाउने । ११. सफा टेबुलमा अलि मैदा छरेर डल्लोलाई ६ ईन्चका गोलो रोटी बेलने । १२. बेकिंग tray मा राखेर तातेको यखभल मा करीव आधा (Half done) पकाएर राख्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पिज्जा बेस (रोटी) तयार गर्ने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रो संग मुछेको नरम डो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>जनरल डो तयारी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● जनरल डो अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा-१ किलो ● पानी-३०० मिलि ● नून-१५ ग्राम ● चिनी-६० ग्राम ● दुध-३०० मिलि. ● अण्डा-२ वटा ● बेकिंग पाउडर-१० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बेकिंग ट्रे
- Oven
- बेल्ला (Rollar pin)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पिज्जा रोटीलाई पूरा पाक्न नदिने ।
- ओभन चलाउंदा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १० सलाद ड्रेसिंग तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा Stainless Steel को Bowl मा मस्टर्ड, नून, मरिच,प्याज, लहसुन र पार्सली राख्ने । ७. तेल तर्काउंदै whisk ले चलाउंदै जाने । ८. अलि अलि Vinegar हाल्दै तेल तर्काउंदै Whisk ले राम्रो संग चलाएर मिसाउने । ९. तयार भएपछि Refrigerator मा राख्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सलाद ड्रेसिंग तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग मिसाएको स्वादिलो र स-साना टुक्राहरू (अवयव) देखिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सलाद ड्रेसिंग :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सलाद ड्रेसिंगको अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरीकाहरू • पूर्व सावधानी <p>१ लिटर सलाद ड्रेसिंग (Vinaigratte) को लागि अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सनफ्लावर तेल-७०० मिलि. • Vinegar(३०० मिलि. • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • मस्टर्ड पाउडर-१ चिया चम्चा • चप गरेको प्याज-५० ग्राम • चप गरेको लहसुन-१५ ग्राम • चप गरेको पार्सली-१५ ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Whisk
- Stainless steel बाटा
- Refrigerator

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Whisk चलाउंदा एकनासले चलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- क्रिचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ११ हवाईट स्टक तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. हाडलाई टुका पार्ने, बोसो सबै निकाल्ने । ७. हाडलाई बाक्लो पिंध भएको भांडोमा राखी छुट्टै पानी हाली उमाल्ने, उमालेको पानीलाई फालेर सफा चिसो पानीमा हाडको टुकाहरू पखाल्ने । ८. सोही भांडामा हाडसंग मिरेप्वाबुके गर्नी र ३.५ लिटर पानी हाल्ने । ९. सानो आगो (Simmering point) मा करीब ३ देखि ४ घण्टासम्म बिस्तारै पकाउने । १०. बिस्तारै मसिनो जालीमा छान्ने । ११. छानेर आएको भोललाई चिसो गरी फिजमा राख्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हवाईट स्टक तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सफा धमिलो नभएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>हवाईट स्टक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • हवाईट स्टकको अवधारणा • अवयवहरू • बनाउने तरीकाहरू • पूर्व सावधानी <p>३ लिटर हवाईट स्टकको लागि अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ताजा सफा हाड-१ किलो • मिरेप्वा-१०० ग्राम • बुकेगार्नी-१०० ग्राम • पानी-३.५ लिटर • छुट्टै पानी • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बाक्लो पिंध भएको भांडा
- छान्ने मसिनो जाली
- Vegetable काट्न chopping board

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Stock बनाउंदा नून नराख्ने, नचलाई पकाउने ।
- Stock पकाउंदा नउमाली तयार गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १२ ग्रेभीको लागि G.G. Paste तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. लहसुन र अदुवालाई राम्रो संग तास्ने । ७. सफा संग पखाल्ने । ८. अदुवालाई सानो सानो टुक्रा गरेर काट्ने र लहसुन संग मिसाउने । ९. ब्लेण्डर मेसिनमा अदुवा र लहसुन संग सफा पानी राखेर ब्लेण्ड गर्ने, जवसम्म सबै अदुवा लहसुन राम्रो संग Blend होस् । १०. ब्लेण्डरबाट निकालेर सफा Bowl मा राखेर फ्रिजमा राख्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>G.G. Paste तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • राम्रोसंग Blend गरेको नरम Paste • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>G.G. Paste :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • G.G. Paste को अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>१ किलो G.G. Paste को लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • लहसुन-५०० ग्राम • अदुवा-५०० ग्राम • सफा पानी - १०० मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- ब्लेण्डर मेसिन
- चपिंग बोर्ड
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

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

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): च१३ ग्रेभीको लागि ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयार (Mis-en-place) गर्ने । ६. हाडलाई टुक्रा गर्ने, बोसो सबै निकाल्ने । ७. फ्राईपानमा तेल तताएर, हाडलाई भुट्ने जवसम्म हाडका टुक्राहरू ब्राउन होस् । ८. सफा बाक्लो पिंध भएको सुप पटमा पानी उमाल्ने र ब्राउन भएको हड्डीलाई पानीमा राख्ने । ९. मिरेप्वालाई पनि ब्राउन होउन्जेल भुट्ने र हड्डी राखेको पानीमा राख्ने संगै बुकेट गानी राख्ने । १०. टोमाटो प्युरी र गोलभेंडाको छांटकांटहरू राख्ने । ११. आगोलाई मधुरो आंच गरी करीव ३-४ घण्टासम्म बिस्तारै पकाउने । १२. चिसो गर्ने र छानेर आएको Brown stock फिज गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● ब्राउन कलर, तेलीय पदार्थ कम भएको भोल पदार्थ ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ब्राउन स्टक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्राउन स्टकको अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>३ लिटर ब्राउन स्टकको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ताजा सफा हड्डी-१ किलो ● मिरेप्वा-१०० ग्राम ● गोलभेंडाको छांटकांट-६० ग्राम ● टोमाटो प्युरी-५० ग्राम ● बुके गानी-१ ● पानी-३.५ लिटर ● तेल-५० मिलि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बाक्लो पिंध भएको भांडा
- छान्ने मसिनो जाली
- हड्डी काट्ने अजयउउभच र अजयउउप्लन दयवचम

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ब्राउन स्टक तयार गर्दा नून नराखी नचलाई पकाउने ।
- स्टक पकाउंदा मधुरो आंचमा (Simmer heat) पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): च१४ फिस स्टक तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. माछाको हड्डीलाई साना साना टुक्रा गरेर सफा पानीमा पखालेर पानी तर्काउने । ७. बाक्लो पिंध भएको भांडामा बटर तताउने र प्याजलाई केही मिनेट बफाउने र हड्डी राखेर भुट्ट्ने । ८. पानी खन्याउने र बेकेगानी हालेर करीव २० मिनेटसम्म मधुरो आंचमा पकाउने । ९. मसिनो जालीमा छान्ने र कागतीको रस राखेर मिलाउने । १०. रेफ्रिजेरेटरमा चिसो भएपछि राख्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फिस स्टक तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● सफा, सुगन्ध भएको भोलिय पदार्थ ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फिस स्टक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस स्टकको अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरिका ● पूर्व सावधानी <p>२ लिटर फिस स्टकको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ताजा सफा माछाको हड्डी-१ किलो ● काटेको प्याज-६० ग्राम ● बटर-४० ग्राम ● बुर्के गानी-१ ● कागतीको रस-२० मि.लि. ● पानी २.५ लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- चपिंग बोर्ड
- हड्डी काट्ने chopper
- बाक्लो पिंध भएको भांडा
- छान्ने जाली

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- माछाको हड्डी काट्दा सावधानी राख्ने ।
- नूनको प्रयोग नगर्ने ।
- Simmering heat मा स्टक पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

मोड्यूल : ४ : कन्टिनेन्टल भान्सा

समय : २४ घण्टा (सै) + ९६ घण्टा (ब्या) = १२०घण्टा पूर्णाङ्क : १५ (सै) + ६० (ब्या) = ७५

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल भान्सा संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु(Objectives):

- कन्टिनेन्टल डेजर्टस तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल पास्ता/राइस तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फुटस तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल/पोल्ट्र/मिट/फिस तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल ब्रेज्ड तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल स्न्याक्स तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल सस तयार गर्ने ।
- कटिंग गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल सलाद तयार गर्ने/ड्रेसिंग गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल (इगलिस) ब्रेकफास्ट तयार गर्ने ।
- कन्टिनेन्टल सुप तयार गर्ने ।
- हल्का (Light) खाना तयार गर्ने ।

सब-मोड्यूलहरु (Sub-modules) :

१. कन्टिनेन्टल डेजर्टस
२. कन्टिनेन्टल पास्ता/राइस
३. कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फुटस
४. कन्टिनेन्टल/पोल्ट्र/मिट/फिस
५. कन्टिनेन्टल ब्रेज्ड
६. कन्टिनेन्टल स्न्याक्स
७. कन्टिनेन्टल सस
८. कटिंग
९. कन्टिनेन्टल सलाद/ड्रेसिंग
१०. कन्टिनेन्टल (इगलिस) ब्रेकफास्ट
११. कन्टिनेन्टल सुप
१२. हल्का (Light) खाना

सब-मोड्यूल : १ : कन्टिनेन्टल डेजर्टस

समय : १ घण्टा (सै) + ४ घण्टा (ब्या) = ५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल डेजर्टस तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल डेजर्टस तयार गर्ने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. फ्रेस फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।
२. फ्रुट जेली तयार गर्ने ।
३. लेमन सुफले तयार गर्ने ।
४. क्रिम क्यारामल तयार गर्ने ।
५. बनाना फ्रिटर बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल डेजर्टस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ फ्रेस फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा भांडामा चिनी, कागती,को रस, पानी, ल्वांग, दालचिनी, र तेजपात राखेर उमाल्ने । ७. करीव ५-६ मिनेट उमाले पछि आगो बन्द गरेर चिसो पार्ने । ८. मसिनो जालीमा चिनीको चास्नी (Syrup) लाई छान्ने । ९. काटेको ताजा फलहरूलाई ४ वटा (Glass bowl) कचौरामा बराबर राख्ने । १०. चिनीको चास्नी (Syrup) पनि बराबर खन्याउने र राम्रो संग मिलाउने, फ्रिजमा चिसो हुन दिने । ११. एउटा चेरी र बाबरीको मुण्टाले प्रत्येक फ्रुट सलादलाई सजाउने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u> फ्रेस फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● विभिन्न ताजा फल (काटेका) ● Syrup ठीकै खालको भोल ● स्वादिस्ट Desserts ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्रेस फ्रुट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फ्रेस फ्रुट बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फ्रेस फ्रुट सलाद ::</p> <ul style="list-style-type: none"> ● काटेको (Cubes) ताजा Mixed फल-३०० ग्राम ● चिनी-१०० ग्राम ● कागतीको रस-आधा कागती ● पानी-१२० मि.लि. ● दालचिनी-एक टुका ● ल्वांग-२-४ वटा ● तेजपात-१ पत्ता <p>सजाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चेरी-४ वटा ● बाबरीको मुण्टा-४ वटा ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Syrup पकाउने भाडा, शिशाको कचौरा
- फ्रिज
- फल काटन छुरी
- चर्पिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फल काटदा सकेसम्म एकनास (Equal size)
- Syrup पकाउँदा gas लाई सानो बाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ फ्रुट जेली तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै अवयव एउटा गहिरो भाडामा (ताजा फल बाहेक) राख्ने । ७. विस्तारै उम्लन दिने करीव १५ देखि २० मिनेट सम्म । ८. आगो निभाउने, करीव २० मिनेट छोपेर राख्ने । ९. मलमल कपडामा विस्तारै छान्ने । १०. काटेको ताजा फललाई ८-१० वटा गहिरो शिशाको कचौरामा बराबर राख्ने । ११. सो कचौरामा छानेको भोल पदार्थले भर्ने र चिसो हुन नदिने । १२. चिसो भएपछि जम्नको लागि फ्रिजमा राख्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्रुट जेली तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग जेमका फ्रुट छर्लंग देखिने स्वादिष्ट Dessorts • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>फ्रुट जेली :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रुट जेली बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि फ्रुट जेली :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पानी- १ लिटर • कागतीको रस-१ कागती • कागतीको zest-१ कागती • सुन्तलाको रस-१ • सुन्तलाको Zest-१ • दालचिनीको बोक्का-१० ग्राम • चिनी-२०० ग्राम • तेजपात-२ पत्ता • त्वांग-३-४ वटा • गेडा धनियाँ-८-१० वटा • जेलाटिन-५० ग्राम • अण्डाको सेतो भाग-२ (फिटेको) • काटेको (Cube) ताजा फल-२०० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| • Stainless steel pot | • मलमल कपडा (छान्ने) |
| • Glass bowls(moulds) | • फ्रिज |
| • छुरी | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- तातो फ्रुट जेली फ्रिजमा नराख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ लेमन सुफ्ले तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा Mixing bowl मा क्रिम, Lemon test र चिनी हालेर एकैशसले फिट्टै जाने जवसम्म बाक्लो हुँदैन । ७. क्रिमको Mixture बाक्लो भए पछि कागतीको रस हालेर फिट्टै जाने र बाक्लो हुँदै जान्छ । ८. अर्को एउटा छुट्टै Mixing bowl मा अण्डाको सेतो भागलाई राखेर फिट्टै जाने । सेतो भाग पनि नरम बाक्लो भएर फुल्ल थाल्छ । ९. बाक्लो सेतो अण्डाको भागलाई क्रिमको mixture संग बिस्तारै मिसाउने (Fold) गर्ने । १०. ४ वटा शिशाका कचौरा वा ग्लासमा बराबर राख्ने र फिजमा चिसो हुन नदिने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>लेमन सुफ्ले तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● कागतीको खुशबु भएको, नरम स्वादिलो आकर्षक Desserts ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>लेमन जूस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● लेमन सुफ्ले बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि लेमन सुफ्ले :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बाक्लो क्रिम-३०० ग्राम ● कागतीको रस-४ मिलि. ● कागतीको Zest-एउटा कागती ● चिनी-७० ग्राम ● अण्डा- ३ वटा सेतो भाग ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Mixing Bowl
- Glass bowls
- Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- कमलाई धेरै फिट्टो भने क्रिम फाट्न सक्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ किम क्यारामल तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. करीव २० ग्राम जति चिनी सो अनुसार पानीमा पकाउने जवसम्म खैरो भएर चिनी caramel हुन्छ ।</p> <p>७. ६ वटा कचौरा (Mould) मा बराबर राख्ने ।</p> <p>८. अण्डालाई एउटा mixing bowl मा राखेर फिट्ने, चिनी मिसाएर राम्रो संग फिट्दै जाने, दुध -मनतातो) लाई बिस्तारै खन्याउँदै फिट्दै जाने र केही थोपा भेनिलाईसेन्स मिलाउने ।</p> <p>९. मसिनो जालीमा छान्ने र छानेर आएको mixture लाई ६ वटा क्यारामल राखेको कचौरामा बराबर खन्याएर भर्ने ।</p> <p>१०. एउटा Roasting tray मा आधा भाग तातो पानीले भर्ने र कचौरा राख्ने ।</p> <p>११. करीव १५० डिग्री तातेको ओभनमा ३० मिनेट जति पकाउने र निकालेर चिसो पार्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>किम म्यामेल तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● राम्रो संग जमेको चिनीलाई caramel गरेको पहेंलो रंग स्वादिलो dessert ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>किम क्यारामल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● किम म्यारामल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि किम म्यारामल :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुध-आधा लिटर ● अण्डा-५ वटा ● भेनिलाईसेन्स-केही थोपा ● चिनी-८० ग्राम ● पानी-२० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Mixing Bowl ● Whisk ● Baking tray ● Fry pan ● कचौरा (Moulds) | <ul style="list-style-type: none"> ● Oven ● Frying pan ● Strainer (जाली) |
|--|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Caramel (चिनी) पकाउंदा सावधानी अपनाउने ।
- Oven बाट पकाएको Baking tray फिक्ने समयमा ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ बनाना फ्रिटर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा मिक्सिंग बलमा दुध, केरा छानेको मैदा, बेकिंग पाउडर, नून, अण्डा र बटर राखेर राम्रो संग मिलाउने । ७. एउटा कराईमा तेल १८०° से. को तापमा गरम गर्ने । ८. चम्चा भरी बनाना मिक्चरलाई गरम तेलमा फ्राई गर्ने । ब्राउन भएपछि पल्टाएर सबैतर्फ ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने । ९. तेलबाट निकालेर किचेन पेपर राखेको ट्रे मा राख्ने । १०. सबै बनाना मिक्चर फ्राई भए पछि, त्यसमाथि I cing sugar छरेर गरम Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>बनाना फ्रिटर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● चारैतर्फ गोल्डेन ब्राउन हुने गरी फ्राई गरेको बनाना फ्रिटर, माथिबाट I cing sugar छर्केको आकर्षक, स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>बनाना फ्रिटर :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ बनाना फ्रिटर बनाउने अवधारणा ➤ अवयव ➤ बनाउने तरीका ➤ पूर्व सावधानी <p>बनाना फ्रिटर बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बनाना (Mashed) -२ वटा ● दुध-१०० मि.लि. ● मैदा-२०० ग्राम ● नून-आधा चिया चम्चा ● बेकिंग पाउडर-३० ग्राम ● अण्डा-२ वटा ● मेल्टेड बटर-१५ ग्राम ● Icing sugar - ८० ग्राम ● तेल-Deep fry गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- मिक्सिंग बल
- Serving Plates
- Deep fry गर्न कराई
- Tray
- भाँकर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बनाना फ्रिटरलाई हल्का Golden brown हुने गरी पकाउने ।
- कालो हुने गरी डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : २ : कन्टिनेन्टल पास्ता/राइस

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल पास्ता/राईससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल पास्ता/राईस तयार गर्ने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. बोइल राइस बनाउने ।
२. डिल राइस बनाउने ।
३. मेक्सिकन राइस बनाउने ।
४. रिसोतो राइस बनाउने ।
५. पास्ता अरवियता बनाउने ।
६. पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।
७. क्यानेलोनी बनाउने ।
८. पास्ता मायोनेस बनाउने ।
९. पास्ता कार्वोनारा बनाउने ।
१०. लजाग्नीया बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल पास्ता/राईस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ बोइल राइस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई राम्ररी केलाउने । ७. सफा पानीमा पखाल्ने र पानीमा १०-१५ मिनेट भिजाउने । ८. भिजाएको पानीलाई तर्काउने । ९. चामल, पानी र नून हालेर उमाल्ने र विस्तारै चलाउने । १०. सानो आगोमा (Simmer) पकाउने जवसम्म पानी सुकोस् । ११. केही छिन छापेर राख्ने । १२. चामल पूरा पाकेर नरम भएपछि आगो निभाउने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> बोइल राइस बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रो संग पाकेको, फुरुर परेको, एक अर्कोमा नटाँसिएको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>बोइल राईस :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● बोइल राईस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी ६ जनाको लागि बोइल राइस : <ul style="list-style-type: none"> ● बासमती चामल-५०० ग्राम ● पानी-६०० मि.लि ● नून-५ ग्राम ● चामल पखाल्न र भिजाउन पानी ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- भात पकाउने भाँडा
- चलाउने काठको पन्यू
- चामल पखाल्ने बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आगो ठूलो नबाल्ने ।
- धेरै नचलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ डिल राइस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई केलाउने, पखाल्ने र सफा पानीमा करीव १० मिनेट भिजाउने । ७. एउटा बाक्लो पिंघ भउको सफा भांडामा बटर हालेर तताउने । ८. बटर तातेपछि सौपको गोडालाई फुराउने र पानी तारेर चामल हाल्ने र भुट्टेने । ९. तातोपानी, नून र कागतीको रस हालेर उमाल्ने । १०. विस्तारै काठको पन्थूले चलाउने । ११. पानी सुकेपछि सानो आगोमा छोपेर भात पकाउने । १२. पूरा पाक्न दिने र नरम हुन दिने । १३. आगो निभाउने र चप गरेको हरियो सौपको साग मिसाउने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>डिल राइस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रो संग पाकेको । ● फुरुर परेको । ● सौपको वास्ना आएको । ● हरियो सौप प्रष्ट देखिएको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>डिल राइस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● डिल राइस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि डिल राइस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बासमती चामल-५०० ग्राम ● सौप (गोडा)-१० ग्राम ● सौप(साग)-२० ग्राम ● बटर-३० ग्राम ● नून-५ ग्राम ● पानी -तातो) ६०० मि.लि. ● कागतीको रस-१ कागती पखाल्न र भिजाउन पानी ● चामल पखाल्न र भिजाउन पानी ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- भात पकाउने बाक्लो पिंघ भएको भांडा
- चामल पखाल्ने बाटा
- चलाउने काठको पन्थू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आगो धेरै ठूलो नबाल्ने ।
- धेरै नचलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ मेक्सिकन राइस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई सफा पानीमा पखालेर भिजाउने (१० मिनेट) र पानी तर्काउने । ७. बाक्लो पिंध भएको भांडामा तेल तताउने र पानी तर्काएको चामललाई ५-६ मिनेट भुट्टने र चलाउने । ८. लहसुन, प्याज र गोलभेंडालाई Blender मेशिनमा Puree बनाउने । ९. भुटेको चामललामा मिसाउने र केही छिन (३ मिनेट) पकाउने । १०. तातोपानी पनि खन्याउने, नून र जेलापिनो हाली छोपेर मध्यम आज्ञमा पकाउने । चामल नरम र पूरा पाकेपछि आगो बन्द गर्ने । ११. सफा भिजेको कपडाले चामल (भात) माथि छोप्ने र विको राखी छोप्ने । १२. करीव १०-१२ मिनेट पछि हल्का चलाउने र पस्कने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मेक्सिकन राइस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● हल्का रातो रंग ● फुरुर परेको ● हल्का अमिलो स्वाद ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मेक्सिकन राइस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मेक्सिकन राइस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मेक्सिकन राइस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बासमती चामल-४०० ग्राम ● तातोपानी-४०० मि.लि. ● तेल-५० मिलि. ● टुक्रा काटेको प्याज-३० ग्राम ● टुक्रा काटेको लहसुन-१ पोटी ● टुक्रा काटेको गोलभेंडा-६० ग्राम ● नून-५ ग्राम ● जेलापिनो-१५ ग्राम (मोटो खुर्सानीलाई भनेगर नूनमा खाँदैको) ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बाक्लो पिंध भएको भांडा Skillet)
- चामल पखाल्न र भिजाउन बाटा
- काठको पन्थू
- ब्लेण्डर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पकाउंदा मध्यम तापमा ।
- धेरै नचलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ रिसोतो राइस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा बाक्लो पिंध भएको भांडामा Olive oil र बटरलाई तताउने, मसिनो काटेको प्याजलाई राखेर विस्तारै भुटने । ७. चामलराख्ने र चलाउदै जाने चामलमा सर्वैतिर तेल लागेर टल्कनेगरी भुटने । ८. पानी/स्टक राखेर विस्तारै चलाउने र उम्लन दिने । करिब २० मिनेट जति पकाउने । चामल गिलो हुन्छ, तर आफ्नै साईजमा हुन्छ । ९. स्वादानुशार नून र मरिच हाल्ने । १०. क्रिम हालेर मिसाउने । ११. आगो वाट निकालेर छुट्टै २० ग्राम वटर र Grate गरेको चिज हालेर सिधै पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>रिसोतो राइस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Creamy texture ● Slightly brown color ● Cheesy flavour ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>रिसोतो राइस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● रिसोतो राइस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि रिसोतो राइस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● टाईचिन चामल-४०० ग्राम ● पानी/स्टक (तातो)-१ लिटर ● वटर-३० ग्राम ● अलिव आयल-३० ग्राम ● चपकाटेको प्याज-३० ग्राम ● नून र मरिच-स्वाद अनुशार ● चीज(Grated)Parmasen-५० ग्राम ● क्रीम-५० मि.लि. ● छुट्टै वटर -२० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बाक्लो पिंध भएको भांडा
- प्याज काटने चक्कु/छुरी
- काठको पन्थू
- ग्रेटर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- छोपेर पकाउने ।
- छिन छिनमा नचलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ पास्ता अरवियता बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा गहिरो भाँडामा पानी उमाल्ने अनि नुन हाल्ने र पास्तालाई Boil गर्ने । ७. एउटा Pan मा olive oil लाई तताउने टुक्रा काटेको लहसुन र हरियो खुर्सानीलाई हल्का भुटने । ८. Cube काटेको Bacon लाई पनि केहि सेकेण्ड भुटेपछि Tomato concasse राख्ने र white wine हालेर केहि मिनेट पकाउने । ९. नुन र मरिच हालेर स्वाद ठीक पार्ने । १०. अर्को भाडामा Boil गरेको पास्तालाई पानी तर्काएर मिसाउने । ११. Grated chees राखेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> पास्ता अरवियता बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पास्ता राम्रोसँग पाकेको ● पास्ता नगलेको ● रातो पहेँलो देखिने स्वादिस्ट व्यञ्जन ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>पास्ता अरवियता :</u> पास्ता अरवियता बनाउन ध्यान दिने कुराहरू <ul style="list-style-type: none"> ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि (Panne)पास्ता अरवियता : <ul style="list-style-type: none"> ● पास्ता-४०० ग्राम ● टोमाटो कन्कासे-५००ग्राम ● वेकन-१५० ग्राम (Cubed) ● चीज(ग्रेटेड)-६० ग्राम ● हरियो खुर्सानी टुक्रा काटेको-४ वटा ● मसिनो काटेको लहसुन-४ पोटी ● Whitewine-१०० मि.लि. ● नुन र मरिच-स्वादानुशार ● Olive oil -१०० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Pasta उमाल्ने भाँडा
- काठको पन्थू
- Cheese Grate गर्ने Grater
- Frying pan

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Pasta उमाल्दा ज्यादा वा घटि हुनु हुदैन ।
- Tomato concasse बनाउदा वोक्रा र बिउ फाल्नु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा ससपटमा Olive oil लाई तताउने, मसिनो काटेको लहसुन ,प्याज र वेकन लाई केहि छिन भुटने । ७. किमा मासु राखेर करीब ७-८ मिनेट छोपेर पकाउने । ८. मसिनो काटेको सेलरी, गाजर च्याउ,टोमाटो कन्कासे, टोमाटो प्युरा रेड वाईन हालेर केहि मिनेट छोपेर सानो ताप (Heat) मा पकाउने, किमा पाकन लागेमा नुन मरिच ठीक्क राखेर स्वाद मिलाउने । ९. Oregano (ओरीगानो) राखेर पूरा गर्ने । १०. पास्तालाई उम्लेको नुन पानीमा उमाल्ने र पानी तर्काउने । ११. प्लेटमा राख्ने र माथी पास्ताको विचमा मासुको सस (Bolognese) राख्ने र केहि ग्रेटेड चीज छर्केर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल <p>आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पास्ता बोलोग्नेस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रोसँग पाकेको पास्ता ● पास्ता माथी बालोग्नेस सस र सस माथी ग्रेटेड चिज राखेको ● आकर्षक ● बास्नादार ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पास्ता बोलोग्नेस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पास्ता बोलोग्नेस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पास्ता बोलोग्नेस : पास्ता(spagheli)-४०० ग्राम Bolognese sauce</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किमा मासु-२००ग्राम ● वेकन(मसिनो काटेको)-५० ग्राम ● मसिनो काटेको प्याज-४० ग्राम ● मसिनो काटेको गाजर-३० ग्राम ● मसिनो काटेको सेलेरी ढाँध-१५० ग्राम ● मसिनो काटेको च्याउ-३०० ग्राम ● टोमाटो कन्कासे -१०० ग्राम ● टोमाटो प्युरी-६० मि.लि. ● रेड वाईन(Redwine)-६० मि.लि. ● मसिनो काटेको लहसुन-१५ ग्राम ● चीज ग्रेट गरेको -६० ग्राम ● Oregano(ओरिगानो) -स्वाद अनुसार ● नुन र मरिच-स्वादानुसार ● Olive oil -३० मि.लि.

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

- Sauce Pan (साउस पकाउने भाँडा)
- Plate (प्लेट)
- पास्ता उमाल्ने गहिरो भाँडा
- चीज ग्रेटर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Pasta लाई ठीक्क मात्र उमाल्ने ।/बोलोग्नेस सस(मासुको) लाई सुख्खा हुन नदिने । /व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ क्यानेलोनी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा, अण्डा, नून हालेर डो बनाउने, पातलो बेल्ले, ३X४ इन्चका चारपाते काट्ने, नून पानीमा करीव ५ मिनेट उमालेर निकाल्ने र चिसो पानीमा Refresh गर्ने, पानी तर्काउने । ७. Pan मा तेल ततायर मसिनो काटेको लहसुन र प्याजलाई भुट्ने, किमा मासु र sause लाई राख्ने, नून, मरिच राख्ने । ८. बाँकी मसिनो काटेको च्याउ, गाजर, टोमाटो कन्कासे, टोमाटो प्यूरी र स्टक राख्ने र चलाउने, छोपेर मध्यम आंचमा पकाउने । ९. मासु कापेपछि जाइफलको धुलो, oregano हालेर राम्रो संग चलाउने । १०. Pasta sheet लाई tray मा राख्ने र filling राखेर Roll गर्ने र baking tray मा मिलाएर राख्ने ११. माथिबाट वेसामेल सस राख्ने, चिज पनि छर्कने १२. सलामाण्डर वा तातेको ओभन भित्र सेक्ने र तातो नै पस्कने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>क्यानेलोनी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • किमा मासु राम्रो संग भरेको । • राम्रो संग roll गरेको । • roll माथि Bechamel ले छोपेको । • चिज राम्रो संग पग्लेको, स्वादिष्ट, लोभलाग्दो । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>क्यानेलोनी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्यानेलोनी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि क्यानेलोनी : डो बनाउन (Canneloni sheet) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा-२०० ग्राम • अण्डा-२ वटा • नून-एक चिम्टि <p>फिलिंग (भर्न) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • किमा मासु -३०० ग्राम • Sausage (ससेज)-५० ग्राम-मसिनो टुक्रा काटेको • मसिनो सानो टुक्रा काटेको च्याउ-१५ ग्राम • स्टक -चिकन)-२०० मि.लि • मसिनो टुक्रा काटेको गाजर-३० ग्राम • मसिनो टुक्रा काटेको-३० ग्राम • मसिनो टुक्रा काटेको लहसुन-१० ग्राम • टोमाटो ककासे-५० ग्राम • टोमाटो प्यूरी-५० ग्राम • Olive oil-३० मि.लि • वेसामेल सस-५०० मि.लि. • चिज ग्रेट गरेको-१०० ग्राम • Oregano-१ चियाचम्चा • जायफलको धुलो-एक चिम्टि

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pasta sleet (बेल्ल बेल्ला) • सलामाण्डर/ओभन | <ul style="list-style-type: none"> • किमा मासु पकाउन sauce pan • pasta पकाउने भाँडो |
|---|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pasta पाक्ने गरी उमाल्ने र चिसो पानीमा राख्ने । • किमा मासुको सस ठिकै बाक्लो हुनु पर्छ । • क्यानेलोनी bake गर्दा होशियारी अपनाउने । | <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । • कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने । |
|---|---|

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ पास्ता मायोनेस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा मिक्सिंग बलमा उमालेर चिसो पारेको पास्ता संग Julliene काटेको हरियो भिंडे खुसानी र गाजर राख्ने नून, मरिच र मायोनेज राखेर राम्रो संग मिसाउने । ७. प्लेटहरूमा lettuce राख्ने र lettuce माथि pasta mayonnaise राख्ने । ८. Basil लाई काटेर माथि बाट छर्कने र केही पत्ताले सजाउने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पास्ता मायोनेज बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मायोनेज संग पास्ता राम्रो संग लतपतिएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पास्ता मायोनेज :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पास्ता मायोनेज बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पास्ता मायोनेज :</p> <ul style="list-style-type: none"> • उमालेको पास्ता-५०० ग्राम • मायोनेस-१५० ग्राम • हरियो भिंडे खुसानी-५० ग्राम • गाजर-३० ग्राम • वेसिल पत्ता-१२-१५ पत्ता • नून मरिच-स्वाद अनुसार • लेटुस-केही पत्ता • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- मिक्स गर्ने बल (वाटा)
- प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Mayonnaise संग पास्ता राम्रो संग मिसाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ पास्ता कार्वोनारा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा गहिरो pot मा नुन पानी उमाल्ने र पास्ता हालेर उमाल्ने । ७. एउटा अर्को ठुलो Frypan मा ओलिव आयल राखेर तताउने, लहसुन र वेकनलाई हल्का भुटने । ८. पास्ता पुरा पाकेपछि पानी राम्ररी तरकाएर Bacon भएको Fry Pan मा राख्ने । ९. एउटा बलमा अण्डा र कीम राम्ररी फिटने र पास्ता संग मिलाएर सकाउने । १०. नुन र मरिचले स्वाद मिलाउने । ११. ग्रेट गरेको चिज राखेर तातो तातो पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पास्ता कार्वोनारा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • क्रिम र वेकनको स्वाद भएको आकर्षक खाना । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>पास्ता कार्वोनारा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पास्ता कार्वोनारा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पास्ता कार्वोनारा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पास्ता-४०० ग्राम • अण्डा-३ वटा • वेकन (टुका काटने)-१५० ग्राम • ओलिव आयल-५० मि.लि • मसिनो काटेको लहसुन-१० ग्राम • फ्रेस क्रिम- १०० मि.लि • चिज -ग्रेट गरेको)-१००ग्राम • नून मरिच-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- मिक्सीड बल
- ब्वाईलिङ पट
- फ्राई पान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पकाउदा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १० लजाग्नीया बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पास्ताको पत्ता तयार गर्ने र ब्वाईल गर्ने ७. वालोग्नेस सस तयार गर्ने ८. लजाग्नीया बनाउन करीव ३-४ ईञ्चको गहिरो ट्रे मा बटर दल्ने । ९. पास्ता सिट राम्रो संग मिलाउने, वोलोग्नेस सस ले पास्तालाई छोप्ने (वाक्लो गरेर), वेसामेलले वोलोग्नेसलाई छोप्ने र चीजमाथी वाट छर्ने १०. ३ पल्ट माथी जस्तै प्रकृत्यालाई दोहऱ्याउनुस र सबभन्दा माथी वाक्लो गरेर चिजले ढाक्ने र Oven वा Salamander मा सेकाउने । चिज हल्का खैरो भएपछि निकाल्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>लजाग्नीया बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रोसंग तह मिलाएर सस भरेको । ● Bake गर्दा चिज राम्रोसंग पाकेको र हल्का खैरो रंग देखिने । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>लजाग्नीया :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लजाग्नीया बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृत्या ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि लजाग्नीया : डो को लागी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा-२०० ग्राम ● अण्डा-२ वटा ● नुन-१ चिम्टी ● वालोग्नेस सस-५०० ग्राम ● वेसामेल (Bechamel) सस- ३०० मी.ली. ● फ्रेस किम- १०० मि.लि ● ग्रेटेड चिज-१०ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- लजाग्नीया बनाउने ट्रे
- ओवन/सलमान्डर
- वोलोग्नेस बनाउन पट
- वेसाभेल बनाउन ट्रे

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पास्ता पत्ता , वोलोग्नेस, वेसाभेल र ग्रेट गरेको चीज राम्रो संग तह मिलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ३ : कन्टिनेन्टल भेजीटेबल फ्रुट्स

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

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फ्रुट्स तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फ्रुट्स तयार गर्ने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. भेजिटेबल ब्वाईल बनाउने ।
२. पोटेटो चिप्स(फाईड) बनाउने ।
३. भेजिटेबल गिल बनाउने ।
४. सते भेजिटेबल बनाउने ।
५. रोष्ट भेजिटेबल बनाउने ।
६. रोष्ट पोटाटो बनाउने ।
७. पार्सली पोटाटो बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (**Task Analysis**)

(कन्टिनेन्टल भेजिटेबल फ्रुट्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ भेजिटेवल ब्वाईल बनाउने (Leafy) ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. हरियो सागलाई सफासंग पोटास पानीमा पखाल्ने । ७. पात र डाँठ छुट्टाउने र पातलाई एकपल्ट फेरी पखाल्ने ८. नुन राखेर उमालेको पानीमा Blanch गर्ने र निकाल्ने । ९. चिसो पानीमा राखेर चिसो पार्ने (Refresh) १०. पानीलाई राम्रो संग तर्काउने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजिटेवल (Leafy) ब्वाईल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हरियो सागको प्राकृतिक रंग फिका नभएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भेजिटेवल ब्वाईल (Leafy) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजिटेवल ब्वाईल (Leafy) बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>कुनैपनि हरियो साग ब्वाईल गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- पानी उमाल्ने भाँडा (Pot)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Blanch गर्दा vegetable पुरा पाक्न नदिने ।
- चिसो पानीमा Refresh गर्नु अति जरुरी छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ पोटेटो चिप्स(फाईड) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटै आकारको आलुलाई राम्रोसंग धुने, पखाल्ने र बोक्रा छिल्ने । ७. एउटै Size को पातलो Slice कोटने (Mandolin प्रयोग गर्ने) ८. काटेको आलुलाई सफा पानीमा एकपल्ट धुने । ९. नुन राखेर उम्लेको पानीमा Blanch गर्ने र पानी राम्रो संग ताँने । १०. चिसो भएपछि सफा कपडामा पानी सोसेर सुख्खा पार्ने । ११. तेललाई १८५ को तापक्रममा तताउने । १२. आलुलाई deepfry गर्ने, आलु हल्का पहेलो हुनुका साथै कुरम कुरम (crispy) भएपछि तेलबाट निकाल्ने । १३. हल्का नुन छर्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोटेटो चिप्स बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पोटेटो चिप्स Golden brown हुनु पर्छ । ● Crispy हुनु पर्छ । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोटेटो चिप्स :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोटेटो चिप्स बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>पोटेटो चिप्स बनाउन एउटै Size को आलु ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Deepfry गर्ने मसिन वा कराई
- पोटेटो चिप्स निकाल्न भाँभर (Spidernet)

- चिप्स काटने Mandolin

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पोटेटो चिप्स फाई गर्दा पोटेटो धेरै नराख्ने ।
- पोटेटो पूरा (सकेसम्म) सुख्खा हुनुपर्छ ।
- फाई गर्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ भेजीटेबल ग्रिल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. भण्टा र हरियो फर्सिलाई राम्रो संग पखाल्ने । ७. एकैनासको बाक्लो slice काट्ने र तेल, नून, मरिच, रोजमेरी र लहसुन राखेर मल्ने र फ्रिजमा करीव १ घण्टा सम्म राख्ने । ८. Griddle वा फ्राई गर्ने pan मा अलि तेल राखेर तताउने । ९. मसला मलेर राखेको भण्टा र फर्सिलाई लहरै राखेर ग्रिल गर्ने हल्का खैरो भएपछि पल्टाईदिने र दुवै तर्फ खैरो भएपछि निकाल्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजीटेबल ग्रिल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पुरा पाकेको । • नडढेको । • दुवै तर्फ खैरो गरी Grill गरेको । • Griddle मा ग्रिल गरेको भए crosshatch मार्क देखिएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेजीटेबल ग्रिल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजीटेबल ग्रिल बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>भेजीटेबल ग्रिलको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eggplant -भण्टा • Zucchini- हरियो फर्सी <p>To, marinade - मसला मल्न</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oil - तेल • Salt and pepper -नून र मरिच • Rosemary - रोजमेरी • Chopped garlic - मसिनो काटेको लहसुन • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- भण्टा र फर्सी काट्न छुरी
- Griddle वा fry pan

- मसलासंग मलेर राख्न Bowl (बाटा)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Grill गर्दा तेलको छिटाहरू आउन सक्छ ।
- Vegetable grill गर्दा डह्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ सते भेजीटेबल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. व्वाइल भेजीटेबल तयार गर्ने । ७. फ्राईपानमा बटर पगाल्ने । ८. बटर पगलेपछि व्वाइल गरेको भेजीटेबललाई राम्ररी हल्लाउने -चलाउने) ९. स्वादअनुसार नून र मरिचको धुलो राख्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सते भेजीटेबल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● भेजीटेबलको प्राकृतिक रंग नउडेको । ● लोभ्याउने रंग । ● बाहिरी तत्व नरहेको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सते भेजीटेबल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सते भेजीटेबल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>सते भेजीटेबलको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्वाइल गरेको भेजीटेबल (Root veg/Leafy) ● बटर ● नून र धुलो मरिच ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- फ्राई प्यान
- दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सते गर्दा डह्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगन्ध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ रोष्ट भेजीटेबल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. गाजर, सलगम र ग्यांठलाई सफासंग पखाल्ने । ७. बोका छिलेर फेरी पखाल्ने । ८. एउटै आकारले काट्ने । ९. सफा रोष्ट गर्ने ट्रे मा राख्ने । १०. तेल, नून र मरिचले सवैतिर राम्रो संग दल्ने । ११. तातो ओभनमा (२००°) भेजीटेबल भएको ट्रे राख्ने । १२. आधा पाकेपछि ओल्टाई पल्टाई दिने र हल्का खैरो रंग आउन दिने र पूरा पाक्न दिने । १३. पाकेपछि ओभनबाट निकाल्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> रोष्ट भेजीटेबल बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । नडढेको हल्का खैरो रंग । पूरा पाकेको । आकर्षक रंग । स्वादिलो । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>रोष्ट भेजीटेबल :</u> <ul style="list-style-type: none"> रोष्ट भेजीटेबल बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी रोष्ट भेजीटेबलको लागि : (Hard root vegetable) <ul style="list-style-type: none"> गाजर, सलगम, ग्यांठ तेल नून र धुलो मरिच सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- रोष्टिंग ट्रे

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- रोष्ट गरेको भेजीटेबल चलाउंदा ओभनको तापबाट बच्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ रोष्ट पोटाटो बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई सफासंग पखाल्ने । ७. आलुको बोका छिल्ले र पखाल्ने । ८. एउटै आकारको (ठूलो साइज) काट्ने र सुख्खा हुने गरी पुछ्ने । ९. रोष्ट गर्ने ट्रे मा राख्ने । १०. तेल/बटर र नून राखेर मल्ने । ११. तातो ओभन (२३०°-२५०°) भित्र ३० मिनेट जति पकाउने । १२. ओभनलाई विस्तारै खोलेर आलुलाई ओल्टाई पल्टाई दिने । १३. फेरी ओभनलाई बन्द गरी आलुलाई सुनौलो पहेलो हुने गरी पूरा पाकन दिने । १४. ओभनबाट ट्रे लाई निकाल्ने र तेललाई तर्काउने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>रोष्ट पोटाटो बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पूरा पाकेको । • सुनौलो पहेलो रंग • लोभलाग्दो • स्वादिलो । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>रोष्ट पोटाटो :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • रोष्ट पोटाटो बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>रोष्ट पोटाटो बनाउनको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु-६०० ग्राम • बटर/तेल-१०० मिलि. • नून-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- रोष्ट गर्ने ट्रे
- आलु ओल्टाई पल्टाई गर्न दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओभन खोल्दा पोल्नबाट बच्ने ।
- आलुलाई ओल्टाई पल्टाई गर्दा तेल उछिट्टिन नदिने ।
- ओभनबाट ट्रे निकाल्दा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ पार्सली पोटाटो बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई सफा संग धुने र पखाल्ने । ७. नून पानीमा पाक्ने गरी उमाल्ने । ८. पानीलाई तारेर चिसो पार्ने । ९. बोका छिल्ने र कुनै एउटै आकारले काट्ने । १०. फ्राई प्यानमा बटरलाई पगाल्ने । ११. काटेको आलु राखेर फ्राई गर्ने । १२. हल्का सुनौलो रंग भएपछि नून र चप गरेको पार्सली हालेर आलु संग राम्रो संग मिलाउने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पार्सली पोटाटो बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • आलुमा चप पार्सली सर्वैतिर टाँसेको । • सुनौलो, हरियो रंग • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पार्सली पोटाटो :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पार्सली पोटाटो बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>पार्सली पोटाटो बनाउनको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु-५०० ग्राम • बटर-६० ग्राम • नून-स्वाद अनुसार • चप गरेको पार्सली-१५ ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- फ्राई पान (Shallow fry pan)
- चलाउने दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बटर पगाल्दा फ्राई पान ज्यादा नतताउने ।
- पार्सली राखेपछि धेरै बेर नपकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगन्ध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ४ : कन्टिनेन्टल पोल्ट्र/मिट/फिस

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल पोल्ट्र/मिट/फिससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल पोल्ट्र/मिट/फिस बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. ग्रिल्ड फिस बनाउने ।
२. फ्राइड फिस बनाउने ।
३. बेक्ड फिस बनाउने ।
४. चिकेन स्टिउ बनाउने ।
५. चिकेन बार्बेक्यू बनाउने ।
६. पोर्क चप बनाउने ।
७. पोच फिस बनाउने ।
८. स्टिम फिस बनाउने ।
९. ग्रिल ल्याम्ब अफ रेड वाईन बनाउने ।
१०. रोष्ट चिकेन बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल पोलिट्र/मिट/फिस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ ग्रिल्ड फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फिस फिलेट (छाला र कांढा नभएको माछाको मासु) लाई सजिलो उपयुक्त साइजमा काट्ने र एउटा ट्रे मा राख्ने । ७. कागतीको रस, सस्युं, नून र मरिच हालेर राम्रो संग मल्ने (Marinade) ८. करीव एक घण्टा फ्रिजमा राख्ने । ९. ग्रिडललाई राम्रो संग तताउने । १०. तास्न नदिन अलि तेल ग्रिलर माथि दल्ने । ११. माछालाई ग्रिलर माथि राखेर पकाउने एक तर्फ अलि पकाए पछि अर्को तर्फ पल्टाइर पूरा पाकन दिने । १२. हल्का खैरो भएपछि निकाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ग्रिल्ड फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Crosshatch stick mark भएको । • पूरा पोको र Shape नबिगेको । • आकर्षक • स्वादिलो । • बाहिरी तत्व नदेखिएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ग्रिल्ड फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ग्रिल्ड फिस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि ग्रिल्ड फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फिस फिलेट-७०० ग्राम • कागतीको रस-५० मि.लि. • सस्युंको पाउडर-आधा चिया चम्चा • नून र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Griddle -ग्रिल गर्ने plate
- पल्टाउन Turner

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- माछा कलिलो हुने भएकाले पकाउंदा/चलाउंदा सावधानी हुने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ फाइड फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फिस फिलेटलाई राम्रो संग सफा गर्ने र उपर्युक्त साइजमा काट्ने (२ पिस १ पोर्सन) ७. एउटा सफा ट्रे मा राख्ने । ८. कागती रस, सस्यु, नून र मरिच हालेर राम्रो संग मल्ने । ९. फ्रिजमा करिव १ घण्टा राख्ने । १०. माछाको टुक्रालाई मैदामा लतपताउने, फिटेको अण्डामा डुबाने र ब्रेड कम्बले सवैतिर राम्रो संग coat गर्ने । ११. तेललाई १६० देखि १८० सम्म तताउने र माछालाई एक एक गरेर deep फ्राई गर्ने । १२. सुनौलो पहेंलो भएपछि तेलबाट निकालेर ट्रे मा नेपकिन पेपर माथि राख्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फाइड फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । सुनौलो पहेंलो गरी deep fry गरेको आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्राईड फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> फ्राइड फिस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फ्राइड फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> फिस फिलेट-७०० ग्राम कागतीको रस-५० मि.लि. सस्युको धुलो-आधा चम्चा चिया नून र मरिच-स्वाद अनुसार फिटेको अण्डा-२ वटा मैदा-१०० ग्राम ब्रेडकम्ब- ऋयबत गर्ने तेल-Deep फ्राई गर्न सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Deep फ्राई गर्ने मसिन/ कराई
- भांभर (Spider net)
- ट्रे हरु
- अण्डा राख्न Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- तेललाई ज्यादा वा कम तापक्रममा नपकाउने ।
- माछा फ्राई गर्दा डहूनबाट जोगाउने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ बेकड फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फिस फिलेटलाई राम्रो संग सफा गर्ने । ७. उपर्युक्त (२ पिस एक जनालाई) साइजमा काट्ने । ८. एउटा कुनै ट्रे मा राखेर कागतीको रस, सस्यु, नून र मरिच हालेर राम्रो संग मल्ने । ९. बेक गर्ने ट्रे मा राम्रो संग ट्रे को सबै भागमा तेल दल्ने । १०. माछालाई लहरै मिलाएर तेल दलेको ट्रे मा राख्ने । ११. प्रत्येक काटेको माछा माथि २ Slice टोमाटो र १ slice कागती राख्ने, प्रत्येक सबै काटेको फिस माथि मिलाएर राख्ने । १२. १७५^o मा तताएको ओभन भित्र राखेर bake गर्ने करीव १५ मिनेट । १३. Bake गरेर पाकेपछि निकाल्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>बेकड फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • माछा पुरा पाकेको । • माछाको पिस माथि कागती र टोमेटाको Slice रहेको • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>बेकड फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • बेकड फिस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि बेकड फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फिस फिलेट-७०० ग्राम • कागतीको रस-५० मि.लि • सस्युको धुलो- आधा चिया चम्चा • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • Slice काटेको कागती- ८ Slice • Slice काटेको टोमाटो-१६ Slice • तेल-ट्रे मा दल्ल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बेकिंग ट्रे
- ओभन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Bake गर्दा होश पुरयाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ चिकेन स्टिउ बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Boneless चिकेनलाई १" को Cube काट्ने । ७. बाक्लो पिंध भएको Sauce Pan मा तेल तताउने, तेजपात, प्याज, सेलरी, गाजर हालेर करीव ५ मिनेटमधुरो आगोमा पकाउने । ८. चिकेन, चप टोमाटो, टोमेटो प्यूरी, स्टक, नून र मरिच हालेर उमाल्ने । ९. आगो सानो गर्ने, राजमा पनि हाल्ने । १०. विस्तारै चलाउने बाँकी पिंधमा नर्टासियोस, करीव २५ देखि ३० मिनेटसम्म पकाउने । ११. चिकेन पाकेपछि नून र मरिच ठीक छ, छैन चम्चाले चाख्ने । १२. सवै ठीक भए पछि Shredded basil हाल्ने । १३. तेजपात निकालेर फाल्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन स्टिउ बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • रातो रंग भएको Sauce - लेदो) • चिकेन र Vegetable को साइज नविग्रेको • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन स्टिउ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन स्टिउ बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन स्टिउ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन (Boneless) -७०० ग्राम cube काट्ने • प्याज-५० ग्राम-चप काट्ने • गोलभेंडा-२०० ग्राम-चप गर्ने • चिकेन स्टक-५०० मिलि. • टोमाटो प्यूरी-६० मि.लि. • तेजपात-२ वटा • उमालेको राजमा-२०० ग्राम (पाकेको) • सेलेरीको डाँठ-६० ग्राम १ ईन्च टुक्रा काट्ने • गाजर-८० ग्राम १ ईन्च cube काट्ने • Basil -१५ ग्राम Shredded • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • बाक्लो Sauce pan • Mis-en-place राख्न ट्रे हरू | <ul style="list-style-type: none"> • चलाउने काठको दाबिलो • छुरी |
|---|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उच्च तापमा नपकाउने ।
- पिंधमा लाग्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ चिकेन बार्बेक्यू बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चिकेन, ब्रेष्टलाई सफा संग काट छांट गर्ने र एउटा ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>७. एउटा Bowl मा बाँकी सबै अवयव राखेर मिलाउने ।</p> <p>८. चिकेन ब्रेष्टलाई ढुवाउने -लटपटाउने)</p> <p>९. बार्बेक्यू को लागि तल कोईला बालेर माथि Rod को Bar राख्ने । Rod को Bar तातेपछि चिकेन ब्रेष्ट लाई तातेको रड माथि राखेर बार्बेक्यू गर्ने ।</p> <p>१०. चिकेनलाई ओल्टाई पल्टाई गरी पूरा पाकन दिने । सस दल्दै जाने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन बार्बेक्यू बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । कोईलाको बास्नाले भरिपूर्ण Crosshatch stick mark भएको हल्का खैरो बार्बेक्यू सस टाँसेको आकर्षक/लोभलाग्दो स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन बार्बेक्यू :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन बार्बेक्यू बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन बार्बेक्यू :</p> <ul style="list-style-type: none"> Boneless चिकेन ब्रेष्ट- ४ मह-१०० मि.लि. कागतीको रस-२० मिलि. खुसार्नको धुलो-५ ग्राम G.G. Paste -१५ ग्राम नून- स्वाद अनुसार सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बार्बेक्यू गर्ने चूल्हो
- बाटा (Bowl)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बार्बेक्यू गर्दा ससले दल्दै पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ पोर्क चप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. पोर्क चपलाई ट्रे मा राखेर बाँकी सबै अवयव राखेर राम्रो संग मल्ने, र करीव १ घण्टाको लागि फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>७. Griddle अथवा Fry pan लाई तताउने हल्का तेल हाल्ने ताकी नतातिओस ।</p> <p>८. सबै पोर्क चपलाई एक एक गरेर लाइनमा Grill गर्ने ।</p> <p>९. एक तर्फ हल्का खैरो भएपछि सबै पोर्क चपलाई पल्टाई दिने दुवै तर्फ हल्का Brown भएपछि पाकेको छ, छैन चेक गर्ने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोर्क चप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● Griddle मा ग्रिल गरेको पोर्क चपमा Crosshatch slick mark भएको । ● पूरा पाकेको तर नडढेको आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोर्क चप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोर्क चप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पोर्क चप :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोर्क चप - ८ पिस (१०० ग्राम बराबर) ● तेल- ५० मि.लि. ● लहसुन-२ पोटी चप गरेको ● सर्स्यूको पाउडर- आधा चिया चम्चा ● Worcestershire sauce -३० मिलि. ● Fresh sage - १ चिया चम्चा ● नून र मरिच- स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Fry pan/Griddle
- Turner (पन्थू)
- Tray
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- डह्न नदिने
- पूरा पाकेको हुन पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ पोच फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Court bouillion बनाउन एउटा भांडामा पानी संग अरु सवै अवयव राखेर उमाल्ने । ७. पानीलाई करीव आधा सुकाउने । ८. अर्को भांडामा छान्ने जालीमा रहेको सवै फाल्ने । ९. छानेर आउको भोल पदार्थलाई Simmer गर्ने । १०. फिस फिलेटलाई उपयुक्त Size मा काट्ने र Simmer गरेको भोलामा डुवाएर माछाको टुक्राहरुलाई पोच गर्ने । ११. पाकेपछि बिस्तारै निकालेर भोललाई तर्काउने, सवै माछाका टुक्राहरु निकाल्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोच फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग पाकेको • फिस नटुकेको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोच फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पोच फिस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पोच फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फिस फिलेट- ७०० ग्राम फिस पोच गर्न • Court bouillion को लागि पानी-२ लिटर • तेजपात-३ वटा • गोडा मरिच-१५-२० वटा • भेनेगर-६० मि.लि. • प्याज-२० ग्राम Slice गरेको • सेलेरीको डांठ-१ ग्राम • गाजर-२० ग्राम Slice गरेको • नून-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरु । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरुको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Pot (भांडा)
- छान्ने जाली

- प्वाल भएको Turner

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- पोच गरेको माछाको पिसलाई फुट्न नदिने ।
- पोच गर्दा भोल पदार्थ उम्लन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ऽ स्टिम फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरु (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फिस फिलेटलाई राम्रो संग काट छाँट गर्ने । ७. उपर्युक्त साइजमा काट्ने (२ पिस १ जनालाई) ८. एउटा ट्रे मा राखेर कागतीको रस, सस्यु, नून र मरिच राखेर राम्रो संग हल्का संग मल्ने । ९. Alumunium foil मा एक एक गरेर हावा नछिर्ने गरी बेर्ने । १०. मम पकाउने भाँडा (प्वाल भएको) मा मिलाएर राख्ने । ११. तलको भाँडामा पानी राखेर उमाल्ने र माछा भएको भाँडालाई माथि राखेर बिकोले छोपेर करीव ४ देखि ५ मिनेट पकाउने, पाकेपछि निकाल्ने र Foil लाई निकालेर फाल्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्टिम फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● Shape नबिगेको ● पूरा पोको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>स्टिम फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्टिम फिस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि स्टिम फिस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस फिलेट- ७०० ग्राम ● कागतीको रस-५० मिलि. ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सस्युको पाउडर-आधा चिया चिम्ला <p>Alumunium Foil बेर्नेको लागि</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा र सावधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- म:म पकाउने भाँडा (Perforated Conlainer)/Steamer
- छुरी

- Tray (ट्रे)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- स्टिम गर्दा पानी पूरा उम्लेको हुनु पर्छ ।
- पकाउंदा सकेसम्म Tight बिको लगाउने ।
- Alumunium foil निकाल्दा पोल्नबाट बचाउ गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगधर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ ग्रिल ल्याम्ब अफ रेड वाईन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. १ नं देखि ६ सम्मको अवयव संकलन गरी एउटा Bowl मा राखेर मिसाउने । ७. ल्याम्ब चपलाई सो मिक्चरमा लटपटाउने । ८. रेफ्रिजेरेटरमा एक घण्टा राख्ने । ९. Griddle लाई अलि तेल राखेर तताउने । १०. सवै ल्याम्ब चपसहरुलाई कमबद्ध राखेर ग्रिल गर्ने । ११. दुवै तर्फ ओल्टाई पल्टाई पकाउने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> ग्रिल ल्याम्ब अफ रेड वाईन बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • वाईनको वास्ता भएको • लोभ लाग्दो • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>ग्रिल ल्याम्ब अफ रेड वाईन :</u> <ul style="list-style-type: none"> • ग्रिल ल्याम्ब अफ रेड वाईन बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि ग्रिल ल्याम्ब अफ रेड वाईन : <ul style="list-style-type: none"> • तेल - ६० मि.लि. • रेड वाईन-८० मि.लि. • मसिनो काटेको लहसुन-२० ग्राम • इचभनबलय- १५ ग्राम • नून र मरिच -स्वाद अनुसार • रेड वाईन भिनेगर- १० मि.लि. • ल्याम्ब चप- ८ पिस (एउटाको १०० ग्राम बराबर) • सुरक्षा र सावधानीहरु । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Griddle (मसिन)
- Turner (पन्थू)

- बल (Bowl)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- Grill गर्दा Over cook नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १० रोष्ट चिकेन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. कुखुरालाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने, भित्र, बाहिर छाला सवै राम्रो संग सफा गरी पानी तर्काउने । ७. एउटा रोष्ट गर्ने ट्रे मा बांकी सवै अवयव राखेर राम्रो संग मिसाउने । ८. सो मिसावटले कुखुराको भित्र बाहिर राम्रो संग मल्ने । ९. चप गरेको सवै Vegetables लाई भित्र पिट्ट भर्ने । १०. सोही ट्रे मा कुखुरालाई राख्ने । ११. करीव २००° से. मा तातेको ओभनमा राखेर करीव २५ मिनेट सम्म पकाउने, त्यसपछि ओभन खोलेर कुखुरालाई पल्टाईदिने र ओभनको ताप कम गर्ने । १२. अर्को २५ मिनेट रोष्ट गरेपछि पाक्छ र ओभनबाट निकाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> रोष्ट चिकेन बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । सनौलो पहेंलो रंग पूरा पाकेको बास्नादार आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>रोष्ट चिकेन :</u> <ul style="list-style-type: none"> रोष्ट चिकेन बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <u>एउटा कुखुरा :</u> <ul style="list-style-type: none"> सफा छाला भएको एउटा सिंगै कुखुरा-१ किलोको तेल-६० मि.लि. नून र मरिच-स्वाद अनुसार तेल-६० मि.लि. नून र मरीच-स्वाद अनुसार चप गरेको प्याज, लहसुन, गाजर, लिक, सेलेरी-१०० ग्राम Worcestershire -३० मिलि. कागती रस-एउटा कागती चप गरेको पार्सली-१० ग्राम चप गरेको रोजमेरी-५ ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- रोष्ट गर्ने ट्रे
- छुरी
- किचेन फोर्क
- ओभन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- रोष्ट गर्दा छाला डहन नदिने ।
- कुखुरा पल्टाउंदा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ५ : कन्टिनेन्टल ब्रेड

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

बर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल कन्टिनेन्टल ब्रेड संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल कन्टिनेन्टल ब्रेड बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. ब्रेड (White) बनाउने ।
२. ब्रेड रोल्स बनाउने ।
३. क्रोसान्ट बनाउने ।
४. ब्राउन ब्रेड बनाउने ।
५. ब्रेड स्टिक बनाउने ।
६. गार्लिक ब्रेड बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल ब्रेड)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ ब्रेड (White) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा वाटामा मैदा, वटर चिनी, नुन, Yeast राखेर राम्ररी मिलाउने । ७. आधाजति पानी हालेर हातको औंलाले मिलाउदै जाने, विस्तारै पानी थप्दै मुछ्दै जाने । ८. नरम डो तयार भएपछि सफा मलमल कपडा भिजाएर करिब १ घण्टा छोपेर राख्ने, डो फुलेर डबल होस । ९. वेकिड ट्रे वा ब्रेड बनाउने ट्रे मा तेलले दल्ने, ताकी नटासियोस । १०. सफा टेबुलमा अलि मैदा छरेर डो लाई फेरी मुछ्ने र डल्ला बनाउने, ट्रे मा राख्ने र फुल्ल दिने । ११. धारिलो छुरीले आधा ईन्च जति गहिरो डायमण्ड सेपमा काट्ने । १२. २२० सेल्सीयसमा तातेको Oven धित्र करिब ३० मिनेट वेक गर्ने । १३. ब्रेड पाकेपछि बाहिर चारैतिर हल्का खैरो रंग हुन जान्छ । १४. Oven वाट निकाल्ने र चिसो बनाउने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्रेड (White) बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू कमिक रुपमा सम्पादन भएका । • बाहिर खैरो रंग • भित्र सेतो नरम • पूरा पाकेको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ब्रेड (White) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्रेड (White) बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>ब्रेड बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा (चालेको)-५०० ग्राम • वटर (नरम)-४० ग्राम • Yeast (सुख्खा)-१३ ग्राम • चिनी-१५ ग्राम • नुन-५ ग्राम • पानी(मन तातो)-३०० मि.लि. • तेल- थोरै • छुट्टै मैदा-केहि • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Oven (ओभन)
- छुरी
- Tray (ट्रे)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओभन चलाउदा सावधान हुने ।
- ज्यादा ताप भित्र वेक नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ ब्रेड रोल्स बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बेसिक ब्रेड डो तयार गर्ने । (ट१) ७. १२ देखि १४ वटाका विभाजन गर्ने । ८. विभिन्न प्रकारको rolls हरु बनाउने, Baking tray मा कम मिलाएर राख्ने । ९. कुनैमा तिल कुनैमा पप्पीसीड कुनैमा गेडा जीरा रोल्सको माथी छर्ने । १०. २२० सेल्सियसमा तातेको ओभन भित्र करीव १० देखि १२ मिनेट सम्म पाक्ने गरी वेक गर्ने । ११. पाकेपछि Oven वाट निकाल्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्रेड रोल्स बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● सानो डल्लो ● खैरो पाकेको ● आकर्षक ● विभिन्न आकारको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ब्रेड रोल्स :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्रेड रोल्स बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>ब्रेड रोल्स बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्रेड डो (Basic)-५०० ग्राम मैदाको ● तिल-छर्न ● पप्पी सिड-छर्न ● गेडा जिरा-छर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Oven (ओभन)
- Tray (ट्रे)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओभन चलाउदा सावधान हुने ।
- उच्च तापमा नपकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ क्रोसान्ट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा संग चिनी, पानी। अण्डा, नून, Yeast, पानी राखेर एउटा बाटामा मुछेर डो बनाउने । ७. डो लाई सफा टेबुल माथि केही मैदा छरेर १ इन्चको बाक्लो, लम्बाई, चौडाई बेल्ले । ८. आधा भागमा नरम पारेको बटर मल्ने । ९. बांकी आधा भागले बटरलाई छोपेर सिल्ड गर्ने, फ्रिजमा १० मिनेट चिसो गर्ने । १०. टेबुलामा मैदा छरेर फेरी ठीकै १ इन्चको बाक्लो बेल्ले डबल फोल्ड गर्ने र फेरी १० मिनेट फ्रिजमा चिसो गर्ने । ११. फेरी एक पल्ट माथिको प्रोसेस दोहोरयाउने । १२. सफा टेबुलमा १ मि.मि. को पातले बेल्ले १३. ६ इन्चको चौडा मा लामा काट्ने । १४. त्यसलाई ६ इन्चको Tringle काट्ने । १५. एउटा चुच्चो बांकी राखेर २ वटा चुच्चो समातेर बिस्तारै Roll गर्ने र ट्रे मा क्रम मिलाएर राख्ने । (चन्द्राकार) फिटेको अण्डाले माथिपट्टि Brush गर्ने । १६. न्यानो ठाउँमा ट्रे समेत राखेर क्रोसान्टलाई फुल्ल दिने । १७. २२०^o सेल्सियसमा तातेको ओभन भित्र राखेर करीव १५ मिनेट/पूरा पाक्ने गरी बेक गर्ने । १८. ओभनबाट निकालेर चिसो पार्ने । १९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>क्रोसान्ट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● आधा चन्द्राकार ● सुनौलो खैरो ● नरम ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>क्रोसान्ट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्रोसान्ट बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>क्रोसान्ट बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा-१ किलो ● बटर-७०० ग्राम ● चिनी-७० ग्राम ● अडा-१ वटा ● नून-१ चिम्टि ● सुख्खा Yeast -२० ग्राम ● पानी-७०० मि.लि. <p>छुट्टै मैदा, बेल्ललाई</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बेकिंग ट्रे
- बाटा
- पेस्ट्री कटर
- ओभन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बेक गर्दा पाकेको छु छैन चेक गर्ने ।
- ओभनमा काम गर्दा सावधान रहने ।
- डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ ब्राउन ब्रेड बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा बाटामा सबै अवयव संकलन गरेर राख्ने । ७. पानी राख्दै मल्टे जाने र नरम डो बनाउने । ८. डो लाई प्लाष्टिकले छोपेर फुल्ल दिने, डो दोब्बर साइजमा फुल्ल दिने । ९. डो लाई फेरी एकपल्ट माड्ने र फेरी छोपेर फुल्ल दिने । १०. फुलेको डो लाई आवश्यकता अनुसार भाग गर्ने । ११. भाग गरेको डो हरुलाई फेरी एकपल्ट माडेर आवश्यकता नुसार आकार दिने र ट्रे मा राख्ने । १२. २२०^o सेल्सियसमा करीव आधा घण्टा चेक गर्ने पूरा पाक्ने गरी बेक गर्ने । १३. ओभनबाट निकाल्ने र चिसो पार्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्राउन ब्रेड बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • ब्राउन कलरको • नरम • पूरा पाकेको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ब्राउन ब्रेड :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्राउन ब्रेड बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>ब्राउन ब्रेड बनाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आंटा- ५०० ग्राम • उखुको रस-६० मि.लि. • खैरो चिनी-१५ ग्राम • अण्डा-१ -एक) • नून-५ ग्राम • पानी (मनतातो) -२५० मि.लि. • बटर-३० ग्राम • सुख्खा Yeast - १० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ट्रे
- ओभन
- बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- रोष्ट गर्दा छाला डह्न नदिने ।
- कूखुरा पल्टाउंदा सावधानी अपनाउने ।ओभन चलाउंदा सावधान हुने ।
- ठीक तापक्रममा चेक गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ ब्रेड स्टिक बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बेसिक ब्रेड डो तयार गर्ने (टप) ७. ब्रेड डो लाई २० देखि २५ वटा सम्म विभाजन गर्ने । ८. प्रत्येक विभाजन गरेको डो लाई टेबुलमा मसिनो ६ इन्च लामो Stick बनाएर एउटा बेकिंग ट्रे मा कमबद्ध मिलाएर राख्ने । ९. माथिबाट तील छर्कने । १०. २२०° सेल्सियस तातो ओभन भित्र करीव ६ देखि ८ मिनेट सम्म बेक गर्ने । ११. पाकेपछि ओभनबाट निकालेर चिसो पार्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्रेड स्टिक बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मसिनो लामो • भुरुम भुरुम परेको • खैरो रंगको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ब्रेड स्टिक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्रेड स्टिक बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>ब्रेड स्टिक बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ५०० ग्रामको बेसिक ब्रेड डो • तील-१५ ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ट्रे
- ओभन
- बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओभन चलाउंदा सावधान रहने ।
- ब्रेड स्टिकलाई डह्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ गार्लिक ब्रेड बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ब्रेडलाई १ इन्च बाक्लो Slice काट्ने । ७. एउटा Bowl मा नरम बटर संग लसुन र पार्सली राखेर राम्रो संग मिसाउने । ८. प्रत्येक Slice काटेको ब्रेडको दुवै तर्फ बटर, लहसुनको Mixture ले दल्ने । ९. बेकिंग ट्रे मा क्रम मिलाएर लाईन संग राख्ने । १०. तातो ओभन २०० डिग्रीमा बेक गर्ने । ११. ब्रेड लाई पल्टाई दिने र फेरी बेक गर्ने । हल्का सुनौलो खैरो भएपछि निकाल्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>गार्लिक ब्रेड बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Slice गरेको ● दुवै तर्फ हल्का खैरो भएको ● लसुन र बटरको खुशबु भएको ● Crspy ● स्वादिलो र आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>गार्लिक ब्रेड :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गार्लिक ब्रेड बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>गार्लिक ब्रेड बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फ्रेन्च/ईटालियन ब्रेड -१ ● नरम बटर-१०० ग्राम ● मसिनो चप गरेको लहसुन-३० ग्राम ● मसिनो चप काटेको पार्सली-१५ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ट्रे
- ओभन
- Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओभन चलाउँदा सावधान रहने ।
- डहन नदिन सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ६ : कन्टिनेन्टल स्न्याक्स

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

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल स्न्याक्ससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल स्न्याक्स बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. पोटेटो चिज बल बनाउने ।
२. चिकेन नगेट बनाउने ।
३. फ्राईड चिकेन बनाउने ।
४. चिकेन ललिपप बनाउने ।
५. पोटेटो कुकेट बनाउने ।
६. फिस फिगर बनाउने ।
- ७ मिट बल बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल स्त्याक्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ पोटेटो चिज बल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई पाक्ने गरी उमालेर पकाउने, चिसो पार्ने, बोका छिल्ने । ७. राम्रो संग हातले वा मेशिनद्वारा Mash गर्ने, नून, मरिच र जायफलको पाउडर हालेर मिसाउने । ८. करीव १५ ग्राम जति हत्केलामा लिने र चेप्टो पारेर बिचमा ग्रेट गरेको चिज हाल्ने र पोको पारेर गुच्चा जस्ता Balls हरु बनाउने । ९. अण्डा, मैदा र पानी राखेर एउटा सानो Bowl (बाटा)मा फिट्ने र लेदो बनाउने । १०. चिज रोखको पाटेटो बलहरू त्यस्मा डुबाउने र ब्रेड कम्बले सवैतिर ढाक्ने । सवै बलहरूलाई व्याटरमा डुवाउँदै ब्रेड कम्बले राम्रो संग ढाक्ने । ११. तेललाई १६०^०-१८०^० सम्म तताउने सवै पोटेटो चिज बलहरू तार्ने । १२. गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोटेटो चिज बल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • एकै नासको बलहरू • सुनौलो पहेलो रंग • Deep fry गरेको आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोटेटो चिज बल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पोटेटो चिज बल बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ देखि ६ जनाको लागि पोटेटो चिज बल :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मास -Mashed) पोटेटो-५०० ग्राम • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • जाइफलको पाउडर-१ चिम्टि • ग्रेट गरेको चिज-१०० ग्राम <p><u>व्याटर (Batter)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा -२ वटा • मैदा- ६० ग्राम • पानी-६० मि.लि. • ब्रेड कम्ब - Coat गर्न • Oil deep fry गर्न • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Deep fry गर्न कराई
- भाँभर (Spider net)
- Bowl
- ट्रे

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फ्राई गर्दा ठिक्क सुनौलो रंग सम्म फ्राई गर्ने ।
- तेललाई धेरै वा थोरै तापमा फ्राई नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ चिकेन नगेट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चिकेन ब्रेस्टलाई बोनलेस गर्ने र छाला पनि निकाल्ने ।</p> <p>७. डेढ इन्चको Cube काट्ने ।</p> <p>८. एउटा Bowl मा नून, मरिच, कागतीको रस र रोजमेरी राखेर राम्रो संग मल्ने (Marinade)</p> <p>९. मैदा, फिटेको अण्डा र ब्रेडकम्ब क्रम संग अलग अलग राख्ने ।</p> <p>१०. मलेको चिकेनको टुक्राहरूलाई मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा पुरै अण्डा भिज्ने गरी ढुवाउने र ब्रेडकम्बमा राखेर coat गर्ने, सवै टुक्रा चिकेनलाई एक एक गरी माथिको Process गर्ने ।</p> <p>११. १६०° देखि १८०° सम्म तातेको तेलमा Deep fry गर्ने, गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकाल्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन नगेट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • Golden Brown भएको । • चिकेन पुरा पाकेको रसिलो • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन नगेट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन नगेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन नगेट :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast of Chicken-320 gr • Salt and Pepper- to taste • Lemon Juice-15 ml. • रोजमेरी चप गरेको -आधा चिया चम्चा • अण्डा -फिटेको)-२ वटा • मैदा-१०० ग्राम • ब्रेड कम्ब- coat गर्न • Deep fry को लागि तेल सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| • चिकेन काट्न छुरी | • Bowl (बाटा) |
| • Deep fry गर्ने कराई वा मेशिन | • ट्रे |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Deep फ्राई गर्दा सावधान हुने ।
- उच्च तापमा फ्राई नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ फ्राईड चिकेन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेनलाई २ ईन्चको टुक्रा काटेर एउटा Bowl मा राख्ने । ७. सफा कपडाले पुछेर सुख्खा गर्ने । ८. एउटा Bowl मा दुध राख्ने । ९. अर्को Bowl मा मैदा, नून, Thyon र कालो मरिचको धुलो राखेर मिलाउने । १०. काटेको चिकेनको टुक्राहरूलाई दुधमा डुवाउँदै, मैदाका Mixture मा राम्रो संग लटपटाउने । ११. १६०° देखि १८०° सम्म तातेकोमा फ्राई गर्ने । १२. Golden Brown भएपछि तेलबाट निकाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्राईड चिकेन बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • एउटै साइजमा काटेको • Golden brown deep fry गरेको । • पूरा पाकेको crispy • आकर्षक • स्वादिलो • बाहिरी तत्व नभएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्राईड चिकेन :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्राईड चिकेन बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फ्राईड चिकेन बनाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन -५०० ग्राम • मैदा-१०० ग्राम • नून-१ चियाचम्चा • कालो मरिचको धुलो आधा चियाचम्चा • दुध-१०० मि.लि. • Thym- आधा चिया चम्चा • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Deep fry गर्न कराई वा मेशिन
- Bowls
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Deep फ्राई गर्दा सावधान हुने ।
- पुरा पाकेको र एकनास पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ चिकेन ललिपप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. पखेटालाई Joint मा काटेर दुईवटा बनाउने ।</p> <p>७. हड्डी समाती मासुलाई हड्डीबाट मासु नछुट्ने गरी पछाडि तानेर मिलाउने, सवै पखेटाहरूलाई (Lolly Pop) आकार दिने ।</p> <p>८. एउटा Bowl मा राखेर लहसुन, पार्सली, रोजमेरी, कागतीको रस, नून र मरिच राखेर राम्रो संग मल्ने ।</p> <p>९. एक एक गरी मैदामा लटपटाउने फिटेको अण्डामा डुवाउने र ब्रेडकम्बमा राखेर ब्रेडकम्बले पूरा छोप्ने ।</p> <p>१०. तातेको तेल (१६०^०-१८०^०)मा ललिपपलाई deep fry गर्ने ।</p> <p>११. Golden Brown भएपछि निकाल्ने र पेपर भएको ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन ललिपप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● ललिपप आकारको ● गोल्डेन ब्राउन फ्राई भएको ● खुशबुदार ● आकर्षक ● पुरा पाकेको ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन ललिपप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन ललिपप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन ललिपप :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेनको पखेटा -१५ वटा ● मसिनो काटेको लहसुन-१० ग्राम ● चप गरेको पार्सली-१० ग्राम ● चप गरेको रोजमेरी-२ ग्राम ● कागतीको रस-१० मि.लि. ● नून र मरिच-स्वादअनुसार ● अण्डा फिटेका-२ वटा ● मैदा-१०० ग्राम ● ब्रेड कम्ब - Coat गर्न ● तेल-Deep fry गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Deep fry गर्न कराई वा मेशिन
- ट्रे
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ललिपप तयार गर्दा हड्डी संग मासु नछुटाउने ।
- उच्च तापमा fry नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ पोटेटो कुकेट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई सफा संग धुने, पखाल्ने र पुरा पाक्ने गरी पानीमा उमाल्ने । ७. चिसो भएपछि आलुलाई छिल्ले र ःकज गर्ने । ८. एउटा Pan मा Mash गरेको आलु, नून र जाइफल राखेर हल्का तापमा काठको दाबिलोले मस्काउने, अण्डाको पहेंलो भाग राखेर फेरी मस्काउने । ९. सफा टेकुल माथि खन्याउने र चिसो हुन दिने । चिसो भएपछि यदि पातलो छ भने अलिकति ब्रेड कम्ब राखेर Tight पार्ने । १०. लामो बेलेर करीव २ इन्चको Cylinder shape मा बनाउने । ११. अण्डा र पानी एउटा Bowl मा फिट्ने । १२. पोटेटो कुकेटलाई मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा, चोपल्ने र ब्रेडकम्बले कोट गर्ने । १३. तेललाई १६०°-१८०° मा तताउने । १४. तातेको तेलमा Deep fry गर्ने १५. सुनौलो खैरो भए पछि निकाल्ने १६. ट्रे मा तेल सोस्ने Napkin राख्ने र पोटेटो कुकेट Napkin माथि राख्ने ताकी बांकी तेल सवै Napkin paper ले सोस्छन । १७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १९. कार्यस्थल सफा गर्ने । २०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २१. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोटेटो कुकेट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Cylinder shape • सुनौलो खैरो रंग • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोटेटो कुकेट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पोटेटो कुकेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ देखि ६ जनाको लागि पोटेटो कुकेट :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु- ५०० ग्राम • अण्डा-१ वटा • नून-स्वाद अनुसार • जाइफल पाउडर-१ चिम्टि <p>अलग्गै :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा- २ वटा • पानी (अण्डा र पानी फिट्ने)- ५० मि.लि. • मैदा -१०० ग्राम • ब्रेड कम्बस- Coat गर्न • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- पोटेटो Mash गर्न जाली
- Deep fry गर्न कराई मेसिन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उच्च तापमा fry नगर्ने ।
- तातेको तेल संग सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कुल समय : १ घण्टा

कार्य (Task): ६ फिस फिंगर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फिस फिलेटलाई सफा संग काटछाँट गर्ने, औलाको साईजमा काट्ने, एउटा Bowl मा राख्ने । ७. कागतीको रस, सस्युं, नून र मरिच राखेर राम्रो संग मल्ने । ८. फिस फिंगरलाई एक एक गरेर मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा डुबाउने र ब्रेड कम्बमा coat गर्ने, सबै फिस फिंगरलाई मैदामा लटपटाउदै अण्डामा डुबाउदै ब्रेडकम्बले अयवत गर्ने । ९. १६०° देखि १८०° मा तातेको तेलमा सबै फिस फिंगरलाई Deep fry गर्ने । १०. सुनौलो खैरो भएपछि तेलबाट निकालेर ट्रे मा राख्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फिस फिंगर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● औला (Finger size) ● सुनौलो खैरो रंग ● पाक्ने गरी Fry गरेको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फिस फिंगर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस फिंगर बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फिस फिंगर :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस फिलेट-३०० ग्राम ● कागतीको रस-२० मि.लि. ● सस्युंको पाउडर-१ चिया चम्चा ● नून र मरिचको धुलो-स्वाद अनुसार ● अण्डा -फिटेको)-२ वटा ● मैदा-१०० ग्राम ● ब्रेडकम्ब-Coat गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- Deep fry गर्न कराई/मसिन
- Bowl हरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उच्च तापमा Fry नगर्ने ।
- तातेको तेलसंग सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ मिट बल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. नम्बर १ देखि ६ सम्मको अवयव एउटा Bowl मा राखेर राम्रो संग मिसाउने फ्रिजमा १ घण्टा राख्ने । ७. करीव १५ ग्रामको मिक्चर बराबरको स-साना Meat balls हरू बनाएर एउटा ट्रे मा मिलाएर राख्ने । ८. १६०°-१८०°सेल्सियससम्म तातेको तेलमा मिटबलहरू Deep fry गर्ने । मिट बललाई पूरा पाक्न दिने । ९. एउटा फ्राईपान (Fry pan) मा टोमेटो कटचप राखेर सानो आगोमा तताउने र पाकेको मिटबल र Tomato ketchup ले glaze (टल्काउने) गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मिट बल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एकैनासको ● पूरा पाकेको ● लोभलाग्दो ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मिटबल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मिटबल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मिटबल :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किमा मासु-५०० ग्राम ● अण्डा-२ वटा ● चपड अनियन (प्याज)-८० ग्राम ● जाईफलको पाउडर-१ चिम्टि ● ब्रेड क्रम्ब (फ्रेस) -५० ग्राम ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● टोमेटो केचप- १०० ग्राम ● तेल-Deep fry गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Tray (ट्रे)
- Bowls (बाटा)
- Deep fry गर्न कराई/मसिन
- फ्रिज

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उच्च तापमा Fry नगर्ने ।
- तातेको तेलसंग सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : ७ : कन्टिनेन्टल सस्

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

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल सस संग सम्बधित ज्ञान र सिपहरु समावेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल सस बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. मायोनेज सस् बनाउने ।
२. टोमाटो सस् बनाउने ।
३. भेलुटे सस् बनाउने ।
४. बेसामेल सस् बनाउने ।
५. स्पाग्नोल (ब्राउन) सस् बनाउने ।
६. हलान्डेज सस् बनाउने ।
७. टार्टर सस् बनाउने ।
८. नेपोलीताना सस् बनाउने ।
९. सुप्रिम सस् बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल सस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ मायोनेज सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा Mixing bowl मा अण्डाको पहेलो भाग संग नून, मरिच र सस्युं हाल्ने, केही थोपा भिनेगर र तेल हाल्ने whisk ले चलाउने ।</p> <p>७. थोपा थोपा गर्दै तेल हाल्दै नरोकीकन चलाउँदै जाने, बाक्लो भएपछि केही थोपाहरु भिनेगर हाल्ने, भिनेगरले केही पातलो गर्ने गर्छ ।</p> <p>८. माथिको चरण दोहोरयाउँदै जाने, तेल हाल्दै चलाउँदै जाने, बाक्लो भए पछि भिनेगर हालेर फिट्टै जाने, जवसम्म सबै तेल र भिनेगर Mayonnaise मा मिसिन दिने</p> <p>९. बाक्लो किम जस्तो नरम चिल्लो हुनेछ ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिइएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मायोनेज सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● किम जस्तो नरम चिल्लो बनावट ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मायोनेज सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मायोनेज सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर मायोनेज बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अण्डाको पहेलो भाग-६ वटा ● तेल (सनफ्लावर)-१ लिटर ● भिनेगर-८० मि.लि. ● सस्युंको धुलो-१ चिया चम्चा ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Mixing Bowl (बाट)
- Whisk (क्लीस्क)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- मायोनेज बनाउँदा फिट्टै जानु पर्छ ।
- फिट्टे रोकियो भने सस् फाट्टे डर हुन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ टोमाटो सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बाक्लो पिंघ भएको एउटा Sauce Pan मा बटरलाई पगाल्ने र मिरेप्वा राखेर पाक्ने गरी भुट्ने । ७. मैदा राखेर करीव ५ मिनेटसम्म मैदालाई राम्रो पाक्ने गरी भुट्ने । (हल्का खैरो हुने गरी) ८. बांकी रहेको अरु सबै अवयव राख्ने र उम्लन दिने । ९. करीव ४० देखि ४५ मिनेट सम्म simmer गर्ने । १०. बुकेगार्नी निकालेर फाल्ने । ११. सफा जालीमा घोटेर छान्ने र सफा Sauce pan मा राख्ने नून, मरिच ठीक छ छैन Taste गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>टोमाटो सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● रातो रंग ● नरम ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>टोमाटो सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● टोमाटो सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर टोमाटो सस बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बटर-६० ग्राम ● मैदा-६० ग्राम ● मिरेप्वा-१५० ग्राम ● टोमाटोको छांटकांट-६० ग्राम ● टोमाटो प्युरी-१०० मि.लि. ● स्टक-१ लि. ● बुके गार्नी-१ ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- Sauce pan
- छान्ने जाली (Strainer)
- Whisk (व्हीस्क)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस् तयारी गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ भेलुटे सस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा बाक्लो पिंघ भएको Sauce pan मा बटरलाई पगाल्ने । ७. मैदा हालेर भुट्टने, केही हल्का खैरो Blond हुन्जेल भुटेर Roux बनाउने । ८. बिस्तारै स्टक खन्याउने र राम्रो संग Whisk ले चलाउने र बुकेगानी, नून, मरिच हाल्ने । ९. २५ देखि ३० मिनेट सम्म simmer गरेर पकाउने । १०. बुकेगानी निकालेर फाल्ने ११. जालीमा राम्रो संग घोटेर छान्ने र सफा sauce pan मा राख्ने । १२. फेरी तताउने, नून, मरिच ठीक छ/छैन चेक गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेलुटे सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● हल्का पहेलो सेतो रंग ● नरम ● ठिकै बाक्लो ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेलुटेसस सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● भेलुटे सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर भेलुटे सस बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बटर-५० ग्राम ● मैदा-५० ग्राम ● स्टक-१ लिटर ● बुकेगानी-१ ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सस पान
- Whisk (व्हीस्क)
- काठको दाबिलो
- छान्ने जाली (Strainer)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- Roux पकाउंदा डह्न नदिने ।
- Roux तातो भएमा stock चिसो मिसाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ बेसामेल सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बाक्लो पिंघ भएको एउटा सस्पानमा बटरलाई पगाल्ने, मैदा राखेर भुट्ट्ने (White Roux) ७. विस्तारै दुधलाई खन्याउँदै Whisk ले राम्ररी फिट्ट्ने । ८. स्टडेड अनियन, नून, मरिच हालेर उमाल्ने । ९. आगो सानो बनाएर २० देखि २५ मिनेटसम्म Simmer गर्ने । १०. स्टडेड अनियन निकालेर फाल्ने । ११. मसिनो जाली भएको स्ट्रेरमा घोटेर छान्ने । १२. नून र मरिच ठीक छ छैन चेक गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>बेसामेल सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● दुधिलो, सेता, नरम, स्वादिलो, आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>बेसामेल सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● बेसामेल सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर बेसामेल सस बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बटर-४० ग्राम ● मैदा-४० ग्राम ● दुध-१ लिटर ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● स्टडेड अनियन-१ ● सिंगै सानो छिलेको प्याजलाई तेजपात बेरेर ल्वांग घोचेर राखेको ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सस् पान
- काठको दाबिलो
- छान्ने जाली (Strainer)
- Whisk (क्वीस्क)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- दुध डह्ने समभावना भएकाले समय समयमा चलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ स्पाग्नोल (ब्राउन) सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा बाक्लो पिंघ भएको ससपानमा बटर पगाल्ने, मिरेप्चा राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने, मैदा राखेर मैदालाई पनि खैरो गरी भुट्ने । ७. विस्तारै ब्राउन स्टकलाई हाल्दै Whisk ले चलाउँदै मिलाउने । ८. टोमाटोको छांटकांट, टोमाटो प्युरी, नून र मरिच हाल्ने । ९. उम्लन दिने । १०. आगो सानो गर्ने र करिब ३५ देखि ४० मिनेट simmer गर्ने । ११. बूकेट गर्नी निकालेर फाल्ने । १२. मसिनो जाली भएको strainer मा घोटेर छान्ने । १३. नून ठीक छ/छैन चेक गर्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्पाग्नोल (ब्राउन) सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● नरम, ब्राउन कलर ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>बेसामेल सस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्पाग्नोल सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>१ लिटर स्पाग्नोल सस् बनाउनका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बटर-५० ग्राम ● मैदा-५० ग्राम ● ब्राउन सस्-१ लिटर ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● Mirepurix -१०० ग्राम ● टोमेटो छांट-६० ग्राम ● टोमेटो प्युरी-५० मि. ● बूकेगानी-१ ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सस् पान
- काठको दाबिलो
- छान्ने जाली (Strainer)
- Whisk (व्हीस्क)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- दुध डढ्ने समभावना भएकाले समय समयमा चलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ हलान्डेज सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा मिक्सिंग बलमा अण्डाको पहेंलो भाग र मन तातो पानी हालेर Whisk ले फिट्टै जाने । ७. बललाई उम्लेको तातो पानी माथि राखेर अण्डालाई चलाउँदै गर्ने, पग्लेको बटर बिस्तारै खनयाउँदै फिट्टै जाने, बाक्लो हुँदै आउ.छ, बाक्लो भएपछि केही थोपा भिनेगर हालेर फिट्टै । ८. बटर हाल्दै फिट्टै, बाक्लो भएपछि भिनेगर हालेर फिट्टै, यहि क्रम जारी राख्ने । ९. स्वाद अनुसार नून र कुटेको (Crushed) कालो मरिच हाल्ने, तयार गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हलान्डेज सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पहिला रंग ● नरम ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>हलान्डेज सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● हलान्डेज सस् बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि हलान्डेज सस : अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अण्डाको पहेंलो भाग-३ वटा ● भिनेगर-३० मिलि. ● बटर (पग्लेको)-२०० ग्राम ● मन तातो पानी-४० मि.लि. ● नून-स्वाद अनुसार ● कुटेको कालो मरिच-१ चिम्टि ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Mixing Bowl
- Whisk

- तातो उम्लेको पानी राख्ने भांडा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फिट्टेको मिलेन भने सस् फाट्न सक्छ ।
- लामो समय सम्म सस्लाई राख्न सक्दैन, तुरुन्तै पस्कने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ टार्टर सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै अवयवलाई एउटा मिक्सिंग बलमा राखेर राम्रो संग मिसाउने (कांटाले चलाउने) ७. रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण गर्ने । ८. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १०. कार्यस्थल सफा गर्ने । ११. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>टार्टर सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सस्मा मिसाएको अवयव स-साना टुक्राहरू स्पष्ट देखिने, स्वादिष्ट आकर्षक सस् • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>टार्टर सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • टार्टर सस् बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>टार्टर सस् बनाउन : अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मायोनेज सस्- १०० मिलि. • क्रिम (Cream) -२० मिलि. • कागतीको रस-१० मिलि. • चप गरेको छ्यापी/प्याज-२० ग्राम • चप गरेको पार्सली-१५ ग्राम • चप गरेको Capers -१० ग्राम • चप गरेको Gherkins -१० ग्राम • चप गरेको अण्डा -उमालेको) को सेतो भाग-१ वटा • नून र मरिच -स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Mixing Bowl
- Fork

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस् तयार गरीसकेपछि बाहिर नराख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ नेपोलीताना सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा बाक्लो पिंघ भएको ससपानमा तेल तताउने । ७. तेजपात, लहसुन, प्याज र सेलरी हालेर Saute गर्ने । ८. टोमाटो Concasse -चप गरेको, टोमाटो प्यूरी, नून र मरिच हालेर हल्का आगोमा ढ देखि १० मिनेट पकाउने । ९. नून र मरिच ठीक छ छैन हेर्ने र Oregano हालेर Taste गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>नेपोलीताना सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • गोलभेंडाको स्वाद रातो रंग • Oregano को सुगन्ध • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>नेपोलीताना सस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • नेपोलीताना सस् बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>नेपोलीताना सस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चप गरेको लहसुन-५ ग्राम • चप गरेको प्याज-१० ग्राम • चप गरेको सेलरी-५ ग्राम • तेल (Olive) -२० मिलि. • तेजपात-२ वटा • चप गरेको टोमाटो (Concasse) -१०० ग्राम • टोमाटो प्यूरी-५० मिलि. • Oregano- आधा चिया चम्चा • नून र मरिच - स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Sauce Pan
- काठको दाबिलो

- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस् डहनबाट होशियार रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ सुप्रिम सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा बाक्लो पिंध भएको ससपानमा चिकेन भेलुटे तताउने । ७. एउटा सानो कचौरामा अण्डाको पहेलो र किम फिट्ने (Liasion) ८. तातेको भेलुटे सस्मा White wine कागतीको रस राखेर मिसाउने र उम्लन दिने । ९. फिट्को अण्डाको पहेलो र किम उम्लेको सस्मा राखेर whisk ले चलाउने । १०. नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सुप्रिम सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● सेतो पहेलो रंग ● वाईनको सुगन्ध ● नरम ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सुप्रिम सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुप्रिम सस् बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>सुप्रिम सस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन भेलुटे सस- ५०० मिलि. ● White wine -५० मि.लि. ● किम -३० मि.लि. ● अण्डाको पहेलो -१ वटा ● कागतीको रस -१५ मि.लि. ● नून र मरिच - स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- सस् पान
- Whisk

- सानो कचौरा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस् बनाउंदा डढनवाट सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ८ : भेजीटेबल कटिङ्ग

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

वर्णन(Description) : यसमा भेजिटेबल कटिङ्गसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- भेजिटेबल कटिङ्ग गर्ने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. चप कटिङ्ग (Chop) गर्ने ।
२. डाईस कटिङ्ग (Dice Mecedoine) गर्ने ।
३. जुलिएन कटिङ्ग (Juliene) गर्ने ।
४. क्यूब कटिङ्ग (Cube) गर्ने ।
५. स्लाईस कटिङ्ग (Slices) गर्ने ।
६. डाईगनोल (Diagnol) गर्ने ।
७. ब्यारल कटिङ्ग (Barral) गर्ने ।
८. जार्डिनिय कटिङ्ग (Jardanierre) गर्ने ।
९. डायमण्ड कटिङ्ग (Diamond) गर्ने ।
१०. वेज कटिङ्ग (Wedge) गर्ने ।
११. सेग्मेण्टेड (Segmented) गर्ने ।
१२. Mirepoix Roughly chop आकार प्रकार बिना कटिङ्ग गर्ने ।

भेजिटेबल कटिंग

१. चप कटिंग (Chop) : कुनै पनि भेजिटेबललाई मसिने काट्ने जस्तै : चप अनियन, चप गार्लिक इत्यादि
२. डाईस कटिंग (Dice Mecedoine) : भेजिटेबललाई आधा से.मी dice काट्ने
३. जुलिएन कटिंग (Juliene) : 1 cm.-2 2 inches लामो काट्ने
४. क्यूब कटिंग (Cube) : गाजर वा अरु Root भेजिटेबललाई धोएर, छिलेर १ इन्चको गोठी काट्ने ।
५. स्लाईस कटिंग (Slices) : Root vegetable वा अन्यलाई पातलो काट्ने ।
६. डाईगनोल (Diagnol) : छड्के गोलो काट्ने
७. ब्यारल कटिंग (Barral) : मादल आकारको काट्ने
८. जार्डिनिय कटिंग (Jardaniere) : 2x2x15 mm
९. डायमण्ड कटिंग (Diamond) : हिरा आकार काट्ने
१०. वेज कटिंग (Wedge) : मुख्यतया गोलो भेजिटेबल र कागतीलाई सफा गरेपछि आधा काट्ने र आधालाई अर्को आधा काटेर
११. सेग्मेण्टेड (Segmented) : सुन्तला वा अन्य Citrus fruit को बाहिरी बोक्रा र भित्री सेतो भागलाई काटेपछि, भित्रको citrus भागलाई राम्रो काट्ने
१२. Mirepoix Roughly chop आकार प्रकार बिना कटिंग : Root vegetable को छांटकांटलाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटेकोलाई Mirepoix पनि भनिन्छ ।

सव-मोड्यूल : ९ : कन्टिनेन्टल सलाद ड्रेसिंग

समय : १ घण्टा (सै) + ४ घण्टा (ब्या) = ५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टलसलाद ड्रेसिंग संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल सलाद बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. रसियन सलाद बनाउने ।
२. चिकेन हवाई सलाद बनाउने ।
३. सिजर सलाद बनाउने ।
४. मिक्स सलाद बनाउने ।
५. भेनग्रेट ड्रेसिंग तयार पार्ने ।
६. पास्ता सलाद बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल सलाद ड्रेसिंग)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ रसियन सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै भेजीटेबललाई सफा संग पखाल्ने, छिल्लुपनेलाई छिल्ले । ७. सबै भेजीटेबललाई Brunoise कट काट्ने, अलग अलग राख्ने । ८. स्याउ र भुईकटहरलाई पनि Brunoise काटेर अलग अलग राख्ने । ९. भेजीटेबलहरूलाई (Blanch) व्लांच गर्ने र Refresh गर्ने । १०. पानीलाई राम्ररी तर्काउने र एउटा मिक्सिंग बलमा राख्ने । ११. स्याउ, भुईकटहर पनि राखेर मिसाउने । १२. मायोनेजसस, क्रिम, नून र मरिच राखेर हल्का तवरले मिसाउने । १३. प्लेटमा सफा पखालेको लेटुसको पत्ता मिलाएर राख्ने माथि मलेको सलाद राख्ने । १४. उसिनेको अण्डालाई Wedge काटेर गर्निश गर्ने । १५. चप मार्सली सलाद माथि छर्ने । १६. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १७. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १८. कार्यस्थल सफा गर्ने । १९. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २०. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>रसियन सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● ब्रुनाज कट काटेको ● विभिन्न मिक्स भेजीटेबल ● मायोनेज ड्रेसिंग भएको ● आकर्षक सलाद ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>रसियन सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● रसियन सलाद बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई रसियन सलाद बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हरियो केराउ -५० ग्राम ● आलु-५० ग्राम ● गाजर-५० ग्राम ● हरियो सिमि-५० ग्राम ● सलगम-५० ग्राम ● स्याउ-७५ ग्राम ● भुईकटहर-५० ग्राम ● मायोनेज सस-१०० ग्राम ● क्रिम-३० मि.लि. ● उसिनेको अण्डा-४वटा ● चप पार्सली-५ ग्राम ● नून र मचिर-स्वाद अनुसार ● लेटस पत्ता-केही ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण

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

- | | | |
|---------------|-------------------|------------|
| ● भेजीटेबल | ● कोनिकल स्ट्रेनर | ● प्लेट |
| ● काट्ने छुरी | ● Mixing Bowl | ● पट (Pot) |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भेजीटेबल तथा फ्रुट काट्दा एकनास हुनु पर्छ ।
- भेजीटेबल व्लांच गर्दा Refresh गर्न नभुल्ने ।
- लेटुसको पत्ता (Lettuce) सफा दाग रहित हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ चिकेन हवाई सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. व्हाईल वा रोष्ट गरेको चिकेनलाई Bone less गर्ने । ७. क्यूब कट काटेर बलमा राख्ने । ८. भुईकटहरू र सेलरी पनि cube काटेर चिकेन संग मिसाउने । ९. मरिच, मायोनेज, किम पनि हाल्ने र राम्रो संग मिसाउने । १०. प्लेट वा अन्य सलाद बलमा सफा गरेको Lettuce साथ राम्ररी मिलाउने । ११. Lettuce माथि चिकेन मिक्चर (हवाई सलाद) मिलाएर सजाउने । १२. ओखर र चेरी हालेर डेकोरेशन गर्ने र चप पार्सली सलाद माथि छर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन हवाई सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • किमी मायोनेज ड्रेसिंग भएको • पाकेको चिसो चिकेन संग भुई कटहर मिसिएको • बाहिर तत्वहरू नमिसिएको • आकर्षक • स्वादिष्ट • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चिकेन हवाई सलाद :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन हवाई सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन हवाई सलादलाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन -पाकेको) -४०० ग्राम • भुईकटहर -१०० ग्राम • मायोनेज सस् -१०० ग्राम • फ्रेस किम -३० मि.लि • लेटुस साग- केही • ओखर छिलेको - ५० ग्राम • नून र मरिच- स्वाद अनुसार • चप पार्सली-५ ग्राम • सेलेरीको डांठ-५० ग्राम • चेरी- ८-१० वटा • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- प्लेट/सलाद बल
- Mixing Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चिकेन पुरा पाकेको हुनु पर्छ ।
- प्लेट सफा सुगंध भएको हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ सिजर सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Cos lettuce लाईसफा पोटास पानीमा भिजाएर केही समय राख्ने । ७. Lettuce लाई सफा संग पखालेर हातले सानो सानो टुका गर्ने ८. एउटा कोनिकल स्ट्रेनरमा राख्ने र फ्रिज भित्र चिसो बनाउन राख्ने । ९. एउटा Mixing Bowl मा मायोनेज Anchovy, लहसुन, caper राख्ने र ठीक मात्रामा नून, मरिच राखेर राम्रो संग मिसाउने । १०. फ्रिजबाट Lettuce निकाल्ने र राम्रासंग पानी तारेर एउटा सफा Mixing bowl मा राख्ने ड्रेसिंग राखेर हल्कासंग मिसाउने । ११. प्लेटमा राख्ने, Crouton, चिज, चप पार्सलाई सलादको माथिबाट छर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सिजर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • किमी ड्रेसिंग • Anchovy र लहसुनको स्वाद रहेको • Crispy लेटुस • Crouton र Cheese ले सजिएको • आकर्षक स्वाद • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सिजर सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • सिजर सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि सिजर सलादलाई अवयव ड्रेसिंग</p> <ul style="list-style-type: none"> • मायोनेज - १०० ग्राम • Anchovy - १० ग्राम • मिहिन चप गरेको लहसुन -५ ग्राम • Worcestershire Sauce - ५ मिलि. • Capers (Chopped) - ५ ग्राम • Salt and pepper • Cos lettuce -३०० ग्राम • Crouton - ३० ग्राम • Chopped पार्सली- १० ग्राम • Grated चिज -१०० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बल
- छुरी
- कोनिकल स्ट्रेनर
- फ्रिज
- प्लेट/सलाद बउल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Lettuce राम्ररी पखाल्ने बाहिरी तत्वहरू नरहोस्
- Ceasar सलादलाई तुरुन्तै serve गरिहाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ मिक्स सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै भेजीटेबवलहरूलाई सफा संग धुनै, पखाल्ने, छिल्नु पर्ने भए छिल्ले र फेरी पखाल्ने ।</p> <p>७. सबै भेजीटेबवलहरूलाई Julienne कट काटेर एउटा बलमा राख्ने र फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८. चिसो भएपछि फ्रिजबाट निकाल्ने र स्वाद अनुसार नून, मरिच, र ड्रेसिंग -भेनेग्रेट राखेर राम्रो संग मिसिने गरी मल्ने ।</p> <p>९. प्लेटमा सफा गरेको लेटुस राख्ने र मिक्स सलाद लेटुस माथि राख्ने, केही चप पार्सली राख्ने र सजाउने छ भने सजाउने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मिक्स सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● भेजीटेबवलहरू मिक्स भएको रंगीन ● आकर्षक सजाएको ● बाहिरी तत्वहरू नभएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मिक्स सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मिक्स सलाद बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मिक्स सलादको अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर-६० ग्राम ● प्याज -६० ग्राम ● भिंडे खुर्सानी ● मुला-६० ग्राम ● कांको -६० ग्राम ● गोलभेंडा -६० ग्राम ● लेटुस -केही पत्ताहरू ● चप पार्सली - ५ ग्राम ● नून र मरिच - स्वाद अनुसार ● भेनग्रेट ड्रेसिंग ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---------------|-------------|
| ● मिक्सिंग बल | ● प्लेट/बउल |
| ● छुरी | ● फ्रिज |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सलाद काट्दा सावधानी साथ काट्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ भिनेग्रेट ड्रेसिंग तयार पार्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा मिक्सिंग बलमा नून, मरिच, र Mustard राख्ने । तेल तर्काउंदै Whisk ले चलाउंदै जाने र वीचमा Vinegar पनि तर्काउंदै चलाउंदै जाने । ७. सवै अवयव नसिद्धिउन्जेल माथिका Process तेल र भिनेगर हाल्दै चलाउंदै जाने र अन्तमा नून र मरिच ठीक छ छैन चेक गर्ने । ८. स्वाद बढाउने अरु अवयव राख्न सकिन्छ । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भिनेग्रेट ड्रेसिंग बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • फ्रेन्च Vinaigrette राम्रो संग मिसिएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भिनेग्रेट सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • भेन ग्रेट सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>१ लिटर फ्रेन्च भिनेग्रेट बनाउनलाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तेल (Vegetable oil) - ७५० मि.लि. • भिनेगर-२५० मि.लि. • नून र मरिच -स्वाद अनुसार • Mustard (सर्स्यू) - १५ ग्राम <p>(अरु स्वाद बढाउने अवयव राख्न सकिन्छ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- मिक्सिंग बल
- Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Whisk ले चलाउंदा तेल उछिट्टिन सक्छ ।
- Vinaigrette ब्लेण्डर (Blender) मा पनि बनाउन सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ पास्ता सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै भेजीटेबलहरूलाई धुने, पखाल्ने र छिल्लु पर्ने भए छिल्ले ।</p> <p>७. पास्तालाई सुहाउंदो आकारमा काट्ने र फ्रिजमा हाल्ने ।</p> <p>८. व्वाइल चिसो बनाएको पास्ता र काटेको भेजीटेबललाई एउटा मिक्सिंग बलमा मिसाउने ।</p> <p>९. नून, मरिच र भेनीग्रेट हालेर राम्रो संग shape नबिग्रने गरी मल्ने ।</p> <p>१०. प्लेटमा सफा पखालेको लेटुसर राख्ने, लेटुस माथी पास्ता सलाद राख्न र Basil चप गरेर सलादको माथि छर्ने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पास्ता सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पास्ता संग मिल्ने गरी भेजीटेबल राखेको ● ड्रेसिंगले मलेको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पास्ता सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पास्ता सलाद बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पास्ता सलादलाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्वाइल गरेका फुजेली पास्ता -३०० ग्राम ● भिडे खुर्सानी -५० ग्राम ● गोलभेंडा-५० ग्राम ● प्याज -३० ग्राम ● हरियो प्याज -१० ग्राम ● फ्रेस वेसिल -केही पत्ता ● लेटुस -केही पत्ता ● भेनीग्रेट-ड्रेसिंग ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---------------|---------|
| ● मिक्सिंग बल | ● छुरी |
| ● फ्रिज | ● प्लेट |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सलाद मल्दा हल्का संग मल्ने ।
- भेनेग्रेटमा स्वाद बढाउने जस्तै चप अनियन, चप गार्लिक संग Herbs हरु मिलाउन सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सब-मोड्यूल : १० : कन्टिनेन्टल (इंग्लिस) ब्रेकफास्ट

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

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल(इंग्लिस) ब्रेकफास्टसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल(इंग्लिस) ब्रेकफास्ट बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. फ्रेस फुट जुस बनाउने ।
२. ब्रेकफास्ट ब्रेडहरु तयार गर्ने ।
३. अण्डाको परिकार तयार गर्ने स्कम्बल, व्वाईल, अमलेट, पोच, फ्राई एग ।
४. वेकन/ह्याम/ससेज बनाउने ।
५. पोरिज/कर्नफ्ल्याक्स तयार गर्ने ।
६. प्यान केकको मिन्चर बनाउने ।
७. ह्याज ब्राउन पोट्याटो बनाउने ।
८. ग्रिल टोमाटो बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल/इंगलिस ब्रेकफास्ट)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा राम्रो संग पखाल्ने । ७. पानीलाई तर्काउने । ८. आधा हुनेगरी विचमा काट्ने । ९. सफा हातबाट राम्रो संग निचोर्ने वा जुस बनाउने मसिन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने । १०. मसिनो जालिमा जुसलाई सफा भांडामा छान्ने । ११. चिसो पार्ने जुस भएको भांडालाई फ्रिजमा राख्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • चिसो फ्रेस • बाहिरि तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>फ्रेस फ्रुट जुस :</u> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी फ्रेस फ्रुट जुस बनाउन : <ul style="list-style-type: none"> • सुन्तला/ मौसम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Strainer(छान्ने जाली) • फ्रिज • छुरी | <ul style="list-style-type: none"> • सफा Bowl हरु • Juicer mechine |
|--|--|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- जुस तयार भएपछि तुरुन्तै फ्रिजमा भण्डारण गर्ने ।
- जुसमा कुनै बाहिरि तत्वहरू देखिनु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ ब्रेकफास्ट ब्रेडहरू तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पाहुनाको माग बमोजिम टोस्ट वा रोल्स वा केक ७. Toast भाग भएमा २ वटा Sliced Bread लाई Toster मा राखेर Toast गर्ने र Toast संग Butter र Jam साथमा दिने । ८. Rolls वा केक को भाग भएमा कुनै २ पिसलाई तताएर बटर र जाम संगै दिने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ब्रेक फास्ट ब्रेडहरू तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग Toast भएको (नडढेको) Bread • विभिन्न ब्रेडका प्रकार हरु • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ब्रेक फास्ट ब्रेड :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Toast ब्रेड हरु तयार गर्ने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>बनाउन तरिका :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toast • Rolls • Cakes • (पहिला नै तयार रहेको हुन्छ) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Toaster
- Bread काट्ने Saw knife -Bread knife_

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Toast गर्दा डढेको हुनु हुदैन ।
- Guest को माग बमोजिम Rolls वा केक तताएर मात्र दिने ।
- Butter र Jam दिन नविर्सिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ अण्डाको परिकार तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. <u>व्वाइल एग</u> ७. उम्लेको पानीमा - १० मिनेट ८. <u>स्कम्बल एग</u> - एउटा वलमा १ वटा अण्डा र ३० मि.ली. दुध र केहि पम्लेको बटर राखेर फिट्टले । ९. फ्राई पानमा थोरै तेल तताउने र फिटेको अण्डालाई २ मिनेट चलाएर पकाउने । १०. <u>Omelette</u> - दुई वटा अण्डालाई वलमा राम्रो संग फिट्टने । ११. फ्राई Pan मा थोरै तेल तताएर फिटेको अण्डा खन्याउने र २-३ मिनेट पकाएर Half moon हुने गरी पल्टाउने । १२. <u>पोच एग</u> - सानो Souce उबल मा पानी -अण्डा छोप्ने गरी) नुन र भिनेगर हालेर उमाल्ने, २ वटा अण्डा फुटाएर पानीमा राखेर पोच गर्ने । १३. <u>फ्राई एग</u> - एउटा सानो फ्राई एबल मा थोरै तेल हालेर तताउने । १४. २ वटा अण्डा फुटाउदै बिस्तारै Fry pan मा राख्ने, सेतो भाग जमेपछि निकाल्ने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> अण्डाको परिकार तयार गर्ने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • ज्यादा नपकाएको (over cook_ • राम्रो Shape मा पकाएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>अण्डाको परिकार :</u> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डाको परिकार तयार गर्ने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी अण्डाको परिकार : <ul style="list-style-type: none"> • व्वाइल एग • स्कम्बल एग • Omelette (अम्लेट) • पोच एग • नोट • प्रत्येक ब्यक्तिलाई २ वटाका दरले परिकार तयार गर्ने सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Non stick fry pan
- Whisk
- Mixing bowl
- सानो सस पान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अण्डा पकाउंदा तेल थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
- अण्डा पकाउंदा मात्र पाकेको हुनुपर्छ, ज्यादा पाक्नु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ वेकन/ह्याम र ससेज बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. गेष्टको माग बमोजिम प्रत्येक व्यक्तिलाई २ पिसका दरले सानो फ्राई Pan मा Ham वा वेकन वा ससेज लाई थोरै तेल तताएको फ्राई Pan मा Shallow fry गरेर कुनै अण्डा को परिकार संग पस्कने । ७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ९. कार्यस्थल सफा गर्ने । १०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>वेकन ह्याम र ससेज बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Shallow fry गरेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>वेकन ह्याम र ससेज :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • वेकन ह्याम र बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>वेकन ह्याम र ससेज तयार राख्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defrost वेकन, ह्याम वा ससेज • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Fry pan

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Shallow fry गर्दा ठीक मात्रामा पाक्ने रतातो हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ पोरिज र कर्नफ्लाक्स तयार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बजार बाट प्याकिड आएको पोरिज १ कप लाई ३ कप पानी/दुध राखेर करिब १०-१२ मिनेट एउटा सफा भाँडोमा पकाउने । ७. दुध र चिनीसंग पस्कने । ८. बजार बाट प्याकिड आएको कर्न फ्लाक्स लाई सुप बलमा तातो दुध र भिनी संग पस्कने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोरिज र कर्न फ्लाक्स तयार गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • वाहिर तत्व नरहेको • पोरिज पुरा पाकेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोरिज र कर्न फ्लाक्स :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पोरिज र कर्न फ्लाक्स तयार गर्ने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>बनाउने तरिका :</p> <ul style="list-style-type: none"> • porridge पोरिज (Cornflecks) कर्न फ्लाक्स नोट : बजार बाट तयारी प्राप्त हुन्छ • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Pan
- Soup bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पारीज लाई पकाउने पानी वा दुध प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ प्यान केकको मिक्चर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा मैदा र वेकिड पाउडर चालेर हाल्ने ७. अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने । ८. बाकी सबै अवयव हालेर वाक्लो घोल, व्हीस्क गरेर बनाउने । ९. महिन जालिमा घोललाई छानेर सफा भांडोमा राख्ने । १०. Nonstick pan मा केहि तेल कपडाले दल्ने मध्यम आंचमा Pan लाई तताउने । ११. करिव ६० मि. ली. जती घोल हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने हल्का खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने (करीव ३ ईन्च गोलो) १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>प्यान केक मिक्चर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Semi liquid butter • वाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>प्यान केकको मिक्चर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • प्यान केकको बनाउने अवधारणो • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>प्यान केकको मिक्चरको लागी अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ४०० ग्राम • दुध - ५०० ग्राम • वेकिड पाउडर - ३० ग्राम • नुन - ५ ग्राम • तेल - पान दल्ल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- फ्लास्क
- Nonstick pan
- मैदा चाल्ने
- Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- प्यान केक पकाउंदा उच्चताप हुनु हुदैन ।
- करीव ४ देखी ५ मिनेट भित्र पाक्नु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. पोटेटोलाई सफासंग पखाल्ने र पानीमा व्हाईल गर्ने ।</p> <p>७. आधा पाकेपछि निकाल्ने र चिसो बनाउने ।</p> <p>८. बोका छिल्ले र आलुलाई कोरेसोमा कोर्ने (grate)</p> <p>९. नुन र चप पासली हाल्ने ।</p> <p>१०. आलुलाई करीव २० ग्रामको गोलो वा अण्डा Shape दिने ।</p> <p>११. फ्राई पानमा बटर पगालेर Shape दिईएको आलुहरुलाई पाक्नेगरी ब्राउन कलर हुने गरी पकाउने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● करिव २० ग्रामको हल्का खैरो रंग ● पुरा पाकेको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ह्याज ब्राउन पोटेटो :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउनको लागी अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोटेटो -५०० ग्राम ● बटर - ६० ग्राम ● नुन - स्वाद अनुसार ● चप पासली - १५ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Pot(भाँडा)
- Fry pan
- Grater

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आलुलाई पुरा पाक्न नदिने (Boil गर्दा) ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ ग्रिल टोमेटो बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पाकेको तर कसिएको सानो सानो टोमेटोलाई सफा संग पखाल्ने । ७. टोमेटोको आंख्ला काटेर फाल्ने । ८. पिंधमा हल्का कस काट्ने ९. फ्राईपानमा तेल तताएर कस काटेको पिंध तर्फ डाम्ने । १०. हल्का खैरो भएपछि भिक्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ग्रिल टोमेटो बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● गोलभेंडाको आंख्ला निकालेको । ● पिंधमा कस काटेको ● खैरो हुने गरी पिंध ग्रिल गरेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ग्रिल टोमेटो :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ग्रिल टोमेटो बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>ग्रिल टोमेटो बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सानो सानो टोमेटो ● तेल ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- फ्राईपान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- गोलभेंडाको पिंध कस ज्यादा गहिरो नकाट्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : ११ : कन्टिनेन्टल सुप

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

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल सुपसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- कन्टिनेन्टल सुप बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. भेजीटेबल सुप बनाउने ।
२. क्लियर चिकेन सुप बनाउने ।
३. क्रिम अफ क्यारोट सुप बनाउने ।
४. क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।
५. सिफुड सुप बनाउने ।
६. फेन्च ओनियन सुप बनाउने ।
७. कन्जुमी सुप बनाउने ।
८. प्राउन विस्क सुप बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(कन्टिनेन्टल सुप)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ भेजीटेबल सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धुने र पखाल्ने, पार्ने तार्ने । ७. छिल्लुपने भए छिल्लने र सबै भेजीटेबलहरूलाई सानो Dice को आकारमा काट्ने । ८. सुप पटमा स्टकलाई उमाल्ने । ९. सबै Dice भेजीटेबल, नून, मरिच र बुकेगानी हालेर करीव ३० देखि ३५ मिनेटसम्म Simmering मा पकाउने र भेजीटेबल पाकेपछि बुकेगानी निकालेर फाल्ने । १०. नून, मरिच ठीक गर्ने र चप पार्सली राखेर पस्कने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजीटेबल सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● म्खभ काटेको रंग विरंगी भेजीटेबलहरू सुपमा प्रष्ट संग देखिने । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेजीटेबल सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजीटेबल सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनको लागि भेजीटेबल सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर-३० ग्राम ● हरियो सिमि-३० ग्राम ● आलु-५० ग्राम ● सलगम-३० ग्राम ● हरियो केराउ-३० ग्राम ● प्याज-२० ग्राम ● भेजीटेबल स्टक -१ लिटर ● बुकेगानी-१ ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● चप पार्सली -गार्निस ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुपमा राखेको खनभतवदभि को कजवउभ विग्रनु हुंदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ क्लियर चिकेन सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा संग बनाएको स्टकलाई सुप पटमा बुकेगानी राखेरै उमाल्ने । ७. डेढ लिटर चिकेन स्टकलाई १ लिटरमा सुकाउने । ८. आगो सानो गर्ने नून स्वाद अनुसार राख्ने । ९. Dice काटेको चिकेन राखेर ३-४ मिनेट Simmer गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>क्लियर चिकेन सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● सफा ● सुप भित्र चिकेन प्रष्ट संग देखिएको ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>क्लियर चिकेन सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्लियर चिकेन सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि क्लियर चिकेन सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्लियर चिकेन स्टक- डेढ लिटर ● बुकेगानी-१ ● नून-स्वाद अनुसार ● पाकेका बोनलेस चिकेन डार्स काटेको-१०० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- छुरी
- सुप उघाउने डण्डु

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- स्टक एकदम सफा संग तयार गरेको ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- चिकेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ किम अफ क्यारोट सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. गाजरलाई सफा संग धोई पखाल्ने छिलेर, मसिनो ग्रेट गर्ने । ७. सुप पटमा बटरलाई पगालेर मैदा हाली Blond roux बनाउने । ८. बिस्तारै स्टक खन्याउँदै Whisk ले चलाउने, गाजर, बुकेगार्नी, नून र मरिच हालेर उम्लन दिने । ९. आगो सानो पर्ने र Simmer heat मा २५-३० मिनेट पकाउने । १०. उक्त अवधिमा फिंजलाई बिस्तारै निकालेर फाल्ने । ११. जालीमा घोटेर छान्ने । १२. सफा पटमा हालेर फेरी उमाल्ने । १३. फ्रेस किम हाली नून र मरिचको सवाद मिलाउने । १४. चप पार्सली राखेर पस्कने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>किम अफ क्यारोट सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● किम जस्तो नरम ● हल्का पहेलो ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>किम अफ क्यारोट सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● किम अफ क्यारोट सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि किम अफ क्यारोट सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्यारोट (गाजर) -२०० ग्राम ● मैदा-४० ग्राम ● बटर-४० ग्राम ● बुकेगार्नी-१ ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● चिकेन स्टक-१ लीटर ● फ्रेस किम -१०० मि.लि. ● चप पार्सली-५ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- सुप उघाउने डाडु (Soup Ladle)
- Grater
- काठको दाबिलो
- Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बटर पगाल्दा High heat मा नपगाल्ने ।
- Roux लाई डहनबाट बचाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा सुप पटमा बटर पगाल्ने र मैदा हालेर White roux बनाउने, विस्तारै स्टक खन्याउने, Whisk ले चलाउने ।</p> <p>७. नून, मरिच र बुके गार्नी हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>८. आगो कम गरेर २० मिनेटसम्म Simmer गर्ने, बुकेट गार्नी निकालेर फाल्ने, जालीमा छान्ने ।</p> <p>९. सफा पटमा राखेर फेरी उमाल्ने, फ्रेस क्रिम हाल्ने नून र मरिचको सवाद ठीक पार्ने ।</p> <p>१०. Dice काटेको चिकेन हाल्ने चप पार्सली राखेर पस्कने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । क्रिम जस्तो नरम मिठो चिकेनको स्वाद भएको आकर्षक सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>क्रिम अफ चिकेन सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि क्रिम अफ चिकेन सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन स्टक-१ लि. बटर-५० ग्राम मैदा-५० ग्राम बुकेगार्नी-१ नून र मरिच-स्वाद अनुसार क्रिम (फ्रेस) -१०० मि.लि. चप पार्सली-५ ग्राम पाकेको चिकेन-१०० ग्राम Dice काटेको सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- छुरी
- काठको दाबिलो
- Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुप क्रिम कलर हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- चिकेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ सि फुड सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा सुप पटमा बटर पगाल्ने, चप गार्लिक, अनियन र मिरेप्वा हालेर हल्का भुट्ने र ब्राण्डीले फ्लाम्बे गर्ने । ७. मैदा हालेर मैदा पाक्ने गरी भुट्ने । ८. बिस्तारै फिस स्टक हालेर Whisk ले चलाउने, टोमाटो प्युरी, नून, मरिच, बुकेगार्नी हालेर उमाल्ने । ९. आगो कम गरी २०-२५ मिनेट Simmer गर्ने, बुकेगार्नी फाल्ने । १०. जालीमा घोटेर छान्ने र सफा भांडामा राखेर फेरी उमाल्ने । ११. मिक्स सि फुड, रेडवाइन, क्रिम हालेर मिसाउने, नून मरिच ठकि गर्ने । १२. लेमन जुस हाल्ने । १३. चप पार्सली हालेर पस्कने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सि फुड सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● विभिन्न जातका माछाहरूको मिश्रण भएको रातो रंगको आकर्षक सुप ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सि फुड सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सि फुड सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि सि फुड सुपको अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस स्टक -१ लिटर ● मैदा -४० ग्राम ● बटर-४० ग्राम ● मिरेप्वा-६० ग्राम ● चप अनियन-१५ ग्राम ● चप गार्लिक-५ ग्राम ● टोमाटो प्युरी-१०० मि.लि. ● ब्राण्डी-३० ग्राम ● रेडवाइन-३० ग्राम ● फ्रेस क्रिम-१०० ग्राम ● मिक्स सि फुड चप गरेको-१०० ग्राम ● चप मार्सली ● लेमन जुस-१५ मिलि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- छुरी
- काठको दाबिलो (Wooden spatula)
- Whisk
- सुप उघाउने डाडु (Soup ladle)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- मिरेप्वा पकाउंदा कलर आउन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, स्लाईस काटेको प्याजलाई राखेर ब्राउन हुन्जेल भुट्ने तर डहन नदिने, मैदा पनि हालेर एक छिन भुट्ने । ७. ब्राउन स्टक राखेर चलाउने । ८. बुकेगार्नी, नून, मरिच हालेर करीव १५-२० मिनेट Simmer गर्ने । ९. बुकेगार्नी निकालेर फाल्ने १०. सुप बलमा सुप हाल्ने चिज टोस्ट २-३ टुका हाल्ने र ग्रेटेड चिज माथिबाट हाल्ने । ११. सो सुपलाई सलामान्दरमा राखेर चिज ब्राउन हुन्जेल तताउने र तातै Serve गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● प्याज राम्रो संग भुटेको स्वादिलो सुप ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्रेन्च अनियन सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फ्रेन्च अनियन सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>६ जनाको लागि फ्रेन्च अनियन सुपको अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्याज (Slice) -३०० ग्राम ● मैदा-१० ग्राम ● ब्राउन स्टक-१ लिटर ● बुकेगार्नी -१ ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● चिज टोस्ट-२ (१इन्च टुका काटेको) ● ग्रेटेड चिज-४० ग्राम ● बटर-४० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- सुप उघाउने डाडु (Soup Ladle)
- Grater
- काठको दाबिलो (Wooden spatula)
- Salamader

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- प्याज भुट्दा डहने समभावना ज्यादा हुन्छ ।
- सुपमा प्याज लतक्क गलेको हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ कन्जुमी सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुघर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा सुप पटमा सबै अवयव संकलन गरी राख्ने, अण्डालाई फुटाउर मिलाउने र सबैलाई चलाएर मिसाउने । ७. मध्यम आंचमा बसाल्ने र हल्का उम्लन दिने । ८. उम्लेको सुपलाई नचलाई पकाउने करीव १ घण्टा । ९. सफा मलमल कपडामा बिस्तारै सफा पटमा छान्ने । १०. एकपल्ट फेरी उमाल्ने र नून ठिक छ छैन चेक गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>कन्जुमी सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एक दम सफा सुप -Clear soup) ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>कन्जुमी सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कन्जुमी सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>८ जनाको लागि कन्जुमी सुपको अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किमा मासु-३०० ग्राम ● अण्डा-२ वटा ● मिरेप्ला -फाईन चप) -१०० ग्राम ● गेडा मरिच-३० गेडा ● स्टक-२ लिटर ● नून-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- मलमल कपडा (Tea Cloth)
- Whisk

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- यो सुप तयार गर्ने समयमा कुनै पनि हालतमा चलाउनु हु.देन ।
- सुपलाई क्लियर गर्न अण्डाको सेतो भागले मद्धत गर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ प्राउन बिस्क सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. स्टक पटमा बटरलाई मध्यम आंचमा पगाल्ने मिरेप्वा र प्राउनको सेल रातो हुने गरी भुटने र रातो भएपछि मैदा हाल्ने र मैदालाई पनि Blond कलरसम्म भुट्ने र ब्राण्डले फ्लाम्बे गर्ने । ७. स्टकलाई विस्तारै खन्याउँदै जाने र र्बहस्कले चलाउँदै जाने । ८. टोमेटो, प्युरी, ट्रिमिंग, बुकेगार्नी, पप्रिका हालेर मिसाउने र उम्लन दिने । ९. आगोलाई सानो पारी १५ देखि २० मिनेट सम्म Simmer गर्ने । १०. Medium strainer मा घोटेर राम्रो संग छान्ने र एउटा पटमा राख्ने । फेरी आगोमा उमाल्ने नून र मरिच ठीक स्वादमा ल्याउने । रेडवाईन, क्रिम प्राउन लेमन जुस राखेर मिसाउने । ११. सुपबलमा सुप राख्ने हल्का क्रिम माथिबाट हाल्ने चप पार्सली हालेर serve गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>प्राउन बिस्क सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● प्राउनको स्वाद रहेको ● आकर्षक ● सवादिलो ● बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>प्राउन बिस्क सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्राउन बिस्क बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>६ जनालाई प्राउन बिस्क बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्राउन सेलहरू -१०० ग्राम ● मिरेप्वा-१०० ग्राम ● Crustacean/Fisstock -१ लि. ● बटर-५० ग्राम ● मैदा-५० ग्राम ● टोमेटो प्युरी-८० मि.लि. ● टोमेटो ट्रिमिंग-५० ग्राम ● पप्रिका पाजुडर-३ ग्राम ● ब्राण्ड-५० मिलि. ● रेडवाईन-५० मिलि. ● फ्रेस क्रिम-१०० मिलि. ● उमालेको प्राउन-६० ग्राम ● चप पार्सली-५ ग्राम ● बुके गार्नी-१ ● Lemon juice -१५ मि.लि. ● Lemon wedge -६ वेज ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- चपिंग बोर्ड
- काठको दाबिलो
- Whisk
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- प्राउन सेल र मिरेप्वा भुट्टदा डढन नदिने ।
- हल्का खैरो रातो रंग हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : १२ : हल्का (Light) खाना

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

वर्णन(Description) : यसमा हल्का खानासंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- हल्का खाना बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. भेजीटेबल स्याण्डवीच बनाउने ।
२. चिकेन स्याण्डवीच बनाउने ।
३. ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने ।
४. ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने ।
५. क्लब स्याण्डवीच बनाउने ।
६. ह्याम बर्गर बनाउने ।
७. चिज बर्गर बनाउने ।
८. हटडग बनाउने ।
९. क्यानापिज बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(हल्का खाना)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ भेजीटेबल स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एकदिन पुरानो स्लाईस ब्रेडमा मायोनेज/बटरलाई राम्रो संग एकतर्फ दल्ने । ७. एउटा स्लाईस ब्रेड बटर दलेको side मा लेटुस, माथि भेजीटेबलहरू मिलाएर राख्ने, नून र मरिच छर्ने । ८. अर्को Slice ब्रेडले cover गर्ने । चारैतिरको पहेंलो भाग (Crust) लाई छाँट्ने । ९. उपयुक्त shape मा काट्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजीटेबुल स्याण्डवीच बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● सफा आकर्षक बनोट ● बाहिरी तत्व नदेखिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भेजीटेबल स्याण्डवीच :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजीटेबल स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>भेजीटेबल स्याण्डवीचको लागि अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्लाईस ब्रेड-२ स्लाईस (ठूलो) ● टोमेटो-५ स्लाईस (पातलो) ● कांको स्लाईस-५ स्लाईस (पातलो) ● मायोनेज/बटर-दल्ल ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● लेटुस-सफा संग पखालेको ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- Butter knife
- चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- स्याण्डवीच काट्दा आकर्षक तरिकाले राम्रो shape मा काट्ने ।
- स्याण्डवीच पस्कंदा side कबबिम संग फ्राईड पोटेटो दिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ चिकेन स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. स्लाईस ब्रेडलाई बटर/मायोनेज/राम्रो संग दल्ने । ७. बटर दलेको side माथि लेटुस राख्ने, लेटुस माथि स्लाईस चिकेन मिलाएर राख्ने । ८. अर्को स्लाईस ब्रेडले छोपने । ९. चारैतिरको पहेंलो भागलाई छुरीले छाट्ने । १०. उपयुक्त shape मा काट्ने । ११. Serve गर्दा प्लेटमा side salad संग फेन्च फ्राई संग दिनु पर्छ र साथै Tomato Ketchup १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन स्याण्डवीच बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● सफा संग आकर्षक तरीकाले काटेको ● स्वादिष्ट, बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चिकेन स्याण्डवीच :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>चिकेन स्याण्डवीचको लागि अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सलाईस ब्रेड-२ स्लाईस ● बटर मायोनेज-दल्न ● लेटुस-सफा संग पखालेको ● स्लाईस काटेको चिकेन (Boiled/Roast) -१०० ग्राम ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- चपिंग बोर्ड
- Butter knife

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- राम्रो Shape दिएर काट्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- चिकेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. स्लाईस ब्रेडमा दुवै तर्फ बटरले दल्ने । ७. ग्राहक (पाहुना) को रुची अनुसार दुईवटा बटर दलेको ब्रेडको बीचमा राख्ने । ८. स्पेशल स्याण्डवीच ग्रिल गर्ने मिसिनमा राखेर ग्रिल गर्ने । ९. साईड सलाद संग फ्रेन्च फ्राई तातो तातो पस्कने साथै Tomato Ketchup १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> ग्रिल्ड स्याण्डवीच बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । हल्का खैरो रंगमा ग्रिल भएको । तातो स्याण्डवीच बाहिरी तत्व नरहेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	ग्रिल स्याण्डवीच : <ul style="list-style-type: none"> ग्रिल स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ग्रिल स्याण्डवीचको लागि अवयव: <ul style="list-style-type: none"> स्लाईस ब्रेड-२ स्लाईस नरम बटर-दल्ल चिकेन, चिज, ह्याम ईत्यादि पाहुनको माग अनुसार सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

-
-

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ ओपनफेस स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. स्लाईस ब्रेडमा एकतर्फ मायोनेज/बटरले राम्रो संग दल्ने र फेन्सी shape मा कुनै पनि आकारमा काट्ने । ७. विभिन्न आकारमा काटेको ब्रेड माथि लेटुस लगाउने । ८. प्रत्येक shape मा छुट्टाछुट्टै Topping राम्रो संग राख्ने । ९. Topping माथि कुनै गर्निंस (Olive, Caper, चेरी) राखेर पार्सलीको टुप्पाले सजाउने । १०. ओपन फेस स्याण्डवीच Tea time मा serve गर्ने प्रचलन छ । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • प्रष्ट संग Topping गरेको देखिनु पर्दछ • बाहिरी तत्व रहित • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ओपन फेस स्याण्डवीच :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>ओपन फेस स्याण्डवीचको लागि अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्लाईस ब्रेड • Topping गर्न (Veg, chicken, cheese, ham, sausage etc.) • सफा संग पखालेको लेटुस पत्ता • गर्निंसको लागि Olives capers, cherry र पार्सली इत्यादि • मायोनेज वा बटर-दलन • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- विभिन्न आकारको cutter
- Butter knife
- Tray

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओपन फेस स्याण्डवीच बनाउँदा Topping आकर्षक तरिकाले गर्नुपर्दछ ।
- गर्निंस र डेकोरेशन पनि राम्रो तरिकाले गर्नु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ क्लव स्याण्डवीच बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. स्लाईस ब्रेडलाई Toaster मा हल्का ब्राउन हुने गरी Toast गर्ने । ७. Toast ब्रेडमा बटर राम्रो संग दल्ने र पहिलो एक स्लाईसमा लेटुस राख्ने, लेटुस माथि टोमाटो, कुकुम्बर र चिज राख्ने र त्यसलाई अर्को slice ब्रेडले छोपने, Butter दल्ने फेरी लेटुस राख्ने, लेटुस माथि ह्याम, चिकेन र फ्राईड एक मिलाएर राख्ने र अर्को स्लाईस ब्रेडले छोप्ने । ८. चारैतिर Cocktail pic ले अड्याउने । ९. Crust लाई हल्का तास्ने र ४ वटा Triangle आउने गरी काट्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>क्लव स्याण्डवीच बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● पोषक तत्व मिलाएको ● डबल डेकर ● आकर्षक ● Toasted bread ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>क्लव स्याण्डवीच :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्लव स्याण्डवीच बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>क्लव स्याण्डवीचको लागि अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्लाईस ब्रेड -३ स्लाईस ● नरम बटर-दल्न ● सफा पखालेको लेटुस पत्ता ● पातलो स्लाई टोमेटो-५ सलाईस ● पातलो स्लाईस कांका-५ स्लाईस ● पातलो स्लाईस चिज-१ स्लाईस ● ह्याम-१ स्लाईस ● चिकेन स्लाईस-५० ग्राम ● फ्राईड एग-१ अण्डाको ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● Cocktail picks - ४ वटा ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्यावल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- चपिंग बोर्ड
- Butter knife
- Toaster
- Fry pan
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- क्लव स्याण्डवीच बनाउँदा १ तल्ला भेज र अर्को तल्ला ननभेज गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ हयाम बर्गर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा भाँडा (Bowl) मा किमा मासु, अण्डा, अनियन, जाइफल, नून, मरिच र ब्रेडकम्ब राखेर राम्रो संग मल्ने र ४ वटा भागमा विभाजन गरी गोलो रोटी अकार दिने (४ इन्च गोला, आधा इन्च बाक्लो) ७. बर्गर बनलाई गोलाकार तर्फ आधा हुने गरी सबै बनलाई काट्ने । ८. काटेको पट्टी बटर दलेर टोष्ट गर्ने र टोष्ट गरेको तल्लो भागमाथी लेटुस र स्लाईस भेजीटेबलहरू मिलाएर राख्ने । ९. ग्रिलरमा अलि तेल राखेर तताउने र बर्गर (मासु) लाई पाक्ने गरी दुवै तर्फ ग्रिल गर्ने । १०. भेजीटेबल राखेको बन माथि पाकेको बर्गर राख्ने । ११. अर्को माथिल्लो आधा बनले छोप्ने । १२. साईड सलाद र फ्रेन्च फ्राईसंग serve गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हयाम बर्गर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● बर्गर राम्रो संग ग्रिल भएको आकर्षक तरिकाले सजाएको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>हयाम बर्गर :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हयामबर्गर बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ वटा हयाम बर्गरको लागि अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● किमा मासु-५०० ग्राम ● अण्डा-१ वटा ● चपअनियन-२० ग्राम ● जाइफलको पाउडर-१ चिम्टि ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● ब्रेडकम्ब (फ्रेस)- ३० ग्राम ● बर्गर बन-४ वटा ● मायोनेज/बटर-दल्ल ● पातलो स्लाईस गरेको-टोमाटो, कुकुमबर, अनियन ● फ्रेन्च फ्राई पोटेटो ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● किमा मसिन ● ग्रिलर | <ul style="list-style-type: none"> ● Turner ● Salamandar ● छुरी |
|---|--|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्रिल गर्दा बर्गर राम्रो shape मा हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ चिज बर्गर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ह्याम बर्गर लाई चाहिने सबै अवयव संकलन गरी ह्याम बर्गर तयार गरी ग्रिल गरी पाकेपछि बर्गर माथि चिज स्लाईस राख्ने र सलामाण्डर मा चिज मैल्ट गरी सबै पस्कने तरीका ह्याम बर्गर जस्तै: फ्रेन्च फ्राई र साईड सलाद राखेर पस्कने । ७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ९. कार्यस्थल सफा गर्ने । १०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिज बर्गर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● चिजको स्लाइस राखेको ह्यामबर्गर ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिज बर्गर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिज बर्गर बनाउने अवधारणा ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिज बर्गर :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सबै सामग्री ह्याम बर्गरको अवयव संकलन गर्ने ● स्लाईस चिज-४ स्लाईस ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● ग्रिलर ● प्लेट | <ul style="list-style-type: none"> ● Turner ● सलामाण्डर |
|---|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फाकेको ह्यामबर्गर माथि चिज पगाल्दा हल्का खैरो हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ हटडग बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. ससेजलाई ग्रिल गर्ने ।</p> <p>७. हटडग बनलाई विचमा -लामो) आधा काट्ने, बटर दलेर ग्रिल अथवा टोष्ट गर्ने ।</p> <p>८. बनको तल्लो भागमा लेटुस स्लाईस टोमेटो र कुकुम्बर मिलाएर राख्ने र ग्रिल गरेको ससेज पनी राखेर बनको माथिल्लो भागले बन्द गर्ने ।</p> <p>९. प्लेटमा साइड सलाद र फ्रेन्च फ्राई राखेर पस्कने साथ साथै मायोनेज, टोमेटो, केचप पनि दिने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हट डग बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Toast गरेको हटडग बन • स्लाईस टोमेटो, कुकुम्बर र लेटुले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>हट डग :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • हट डग बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>हट डग बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ससेज-१ वटा • हटडग बन-१ वटा • नरम बटर-दल्ल • स्लाईस टोमेटो-३ स्लाईस • स्लाईस कुकुम्बर-३ स्लाईस • सफा लेटुस-२ पत्ता • मायोनेज-केही • मस्टर्ड पेष्ट-केही • टोमेटो केचप-केही • साईड सलाद- • फ्रेन्च फ्राईड • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|-------------|-------------|
| • फ्राई पान | • छुरी |
| • प्लेट | • सलामाण्डर |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ससेज ग्रिल गर्दा ससेजलाई हल्का घाण (चिर्ने) लगाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगधर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ क्यानापिज बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ससेजलाई ग्रिल गर्ने । ७. स्लाईस ब्रेडलाई नरम बटर वा मायोनेजले राम्रो संग सवैतिर दल्ने । ८. दलेको सवै स्लाईस ब्रेडहरूलाई एक गांसमा खान मिल्ने गरी विभिन्न आकारमा काटेर ट्रे मा मिलाउने । ९. लेटुसको टुक्रा मिलाएर राख्ने । १०. आकारै पिच्छे फरक topping हरु मिलाएर राख्ने र Olive वा अन्यले सजाउने र सानो पार्सलीको टुप्पोले आकर्षक बनाउने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>क्यानापिज बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकै गांसमा खान मिल्ने फेन्सी सेपमा ब्रेड काटेको र ब्रेडमा आकर्षक तरीकाले त्यउउप्लन गरी सजाएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>क्यानापिज :</p> <ul style="list-style-type: none"> क्यानापिज बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>क्यानापिज बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> स्लाईस ब्रेड मायानेज वा बटर-दल्ल सफा पखालेको लेटुस सफा पखालेको पार्सली Topping को लागि चिकेन, टुना, ब्वाइल एग, चिज, ह्याम, स्लाईस टोमेटो, स्लाईस कुकुम्बर ईत्यादि । <p>सजाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> Olives-Pickles capers etc. सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- विभिन्न आकारको ब्रेड कटर
- स-साना कचौरा वा प्लेट
- ट्रे

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- क्यानापे बनाउँदा एक वा एकभन्दा अवयव राख्न सकिन्छ ।
- क्यानापेलाई आकर्षक तरिकाले सजाउनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

मोड्युल : ५ : इण्डियन भान्सा

समय : १९ घण्टा (सै) + ७६ घण्टा (ब्या) = ९५ घण्टा

पूर्णाङ्क : १५ (सै) + ६० (ब्या) = ७५

वर्णन(Description) : यसमा इण्डियन भान्सासंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समाबेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इण्डियन भान्साका आईटमहरु बनाउने ।

सब-मोड्यूलहरु (Sub modules) :

- १ इण्डियन ब्रेकफास्ट
- २ इण्डियन स्न्याक्स
- ३ इण्डियन सलाद/ड्रेसीङ
- ४ इण्डियन सुप
- ५ इण्डियन सस
- ६ इण्डियन भेजिटेबल/फ्रुट्स
- ७ इण्डियन पोल्ट्री/मिट/फिस
- ८ इण्डियन राइस
- ९ इण्डियन ब्रेड्स

सब-मोड्यूल : १ : इन्डियन ब्रेकफास्ट

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

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन ब्रेकफास्टसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन ब्रेकफास्ट बनाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. जुस बनाउने ।
२. उसिनेको अण्डा बनाउने ।
३. छोलो बनाउने ।
४. मसला अम्लेट बनाउने ।
५. भटुरे बनाउने ।
६. भेजिटेबल कटलेट बनाउने ।
७. पुरी बनाउने ।
८. लस्सी बनाउने ।
९. भाजी बनाउने ।
१०. आलु पराठा बनाउने ।
११. मसला चिया बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन ब्रेकफास्ट)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ जुस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. जुस बनाउन प्रयोग गर्ने फललाई राम्रो संग धोई पखाल्ने । ७. आधा हुने गरी सबै फल काट्ने । ८. मिसिन वा सफा हातले निचोर्ने । ९. जालीमा छान्ने एउटा सफा भांडामा छोपेर फ्रिजमा चिसो हुन दिने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> जुस बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● बाहिरी तत्व नरहेको जुस ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>जुस :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● जुस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी जुस बनाउन चाहिने अवयव : <ul style="list-style-type: none"> ● सुन्तला/मौसम/भोगटे ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--------------------|-------------|
| ● जुस बनाउने मिसिन | ● फ्रिज |
| ● छान्ने जाली | ● सफा भांडा |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- जुसमा कुनै प्रकारको बाहिरी तत्व हुनु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ उसिनेको अण्डा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. अण्डालाई सफा पानीमा धुने र पखाल्ने ।</p> <p>७. एउटा भांडामा पानीमा अलि नून राखेर उमाल्ने ।</p> <p>८. उमालेको नून पानीमा बिस्तारै नफुट्ने गरी अण्डा हाल्ने र उमाल्ने ।</p> <p>पूरा पाक्न -१० मिनेट आधा पाक्न-५ मिनेट</p> <p>९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>उसिनेको अण्डा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● बाहिरी तत्व नरहेको । ● सफा उसिनेको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>उसिनेको अण्डा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● उसिनेको अण्डा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>उसिनेको अण्डा बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अण्डाहरू ● पानी ● नून ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- पानी उमाल्ने भांडा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उम्लेको पानीमा अण्डा हाल्दा फुट्न सक्ने भएकाले होशियारपूर्वक हाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ छोले बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चनालाई सफा संग केलाएर, सफा धोइ पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने । ७. भिजाएको चनालाई पूरा पाक्ने गरी उमाल्ने । ८. अर्को एउटा Sauce पानमा तेल तताउने । ९. तेजपत्ता फुराउने, चप अनियन राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने र सुख्खा मसला सबै राखेर केही छिन मसला भुट्ने, अलि कडा बास्ना आएपछि अदुवा लहसुनको पेष्ट हाली भुट्ने । १०. चप टोमेटो राखेर केही छिन पकाएपछि व्वाइल गरेको चना र चनाको पानी राखेर राम्रो संग पकाउने, नून र चना मसला स्वाद अनुसार राख्ने । ११. चप धनिया हालेर सर्भ गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>छोले बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● लटक्क पूरा पाकेको । ● स्वादिष्ट । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>छोले बनाउने :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● छोले बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>छोले बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● काबुली चना -५०० ग्राम ● चप अनियन-१०० ग्राम ● धुलो जिरा-५ ग्राम ● धुलो खुसानी-५ ग्राम ● धुलो धनियां-५ ग्राम ● चना मसला-५ ग्राम ● चप टोमेटो-६० ग्राम ● नून - स्वाद अनुसार ● चप धनिया -गार्निसको लागि ● तेल-६० मि.लि. ● तेजपत्ता -२ पत्ता ● अदुवा लहसुन पेष्ट-३० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- चना उमाल्न भाँडा
- चना बनाउन भाँडा (Sauce Pan)

- काठको पन्थू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चना उमाल्दा नून नराखी उमाल्ने ।
- चना भिजाएको पानी नफाली सोही पानीमा उमाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ मसला अम्लेट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा ननस्टीक पानमा तेललाई हल्का तताउने, प्याज गोलभेडा र खुर्सानीलाई हल्का भुटने (कलर आउन नदिने)</p> <p>७. एउटा सानो बलमा अण्डा फुटाएर राख्ने र कांटाले राम्रोसंग फिट्ने (नुन हालेर)</p> <p>८. भुटेको भेजिटेवल माथीवाट खन्याएर हल्का चलाउने ।</p> <p>९. हरियो धनियां हालेर मिलाउने ।</p> <p>१०. तातोले अण्डा जमेपछी आधा छोप्ने (half moon) गरी प्लेटाउने र तुरुन्तै Serve गर्ने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मसला अम्लेट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मसलायुक्त अम्लेट नडढेका । ● आकर्षक मसलाको रंग देखिने । ● स्वादिष्ट । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मसला अम्लेट बनाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसला अम्लेट बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>मसला अम्लेट बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अण्डा (स्टयान्डर्ड साईज) - २ वटा ● चप अनियन - १० ग्राम ● हरियो खुर्सानी पप - ३ ग्राम ● चप टोमेटो - १० ग्राम ● नून - स्वाद अनुसार ● चप अरियो धनिया - ५ ग्राम ● तेल - १० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ● Non stick pan | ● अण्डा फिट्ने सानो कचौरा |
| ● काठको दाविलो | ● प्लेट |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- मसला भुट्दा रंग बदल्न नदिने ।
- अम्लेट खैरो कालो हुन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ भटुरे बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा सफा बाटामा मैदा, पानी, वेकिड पाउडर, अण्डा र नून राखेर मोल्ने र भिजेको सफा कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>७. करिब ८० ग्रामको डल्लामा विभाजन गर्ने ।</p> <p>८. प्रत्येक डल्लालाई हल्केलाको माध्यम द्वारा गोलो रोटीको आकार दिने ।</p> <p>९. तातेको तेल (२००°C) मा राखेर दुवै तर्फ तेलमा पाक्ने गरी तार्ने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भटुरे बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● नरम फुलेको । ● गोल्डेन ब्राउन। ● आकर्षक । ● स्वादिष्ट । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भटुरे बनाउने :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● भटुरे बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>भटुरे बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा - ५०० ग्राम ● अण्डा - १ ● वेकिड पाउडर - १५ ग्राम ● पानी - २५० मि.लि ● नून - एक चिम्टी ● चिनी - ५ ग्राम ● Deep Fry गर्न तेल ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Spider net
- Deep fry mechine=Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भटुरे बनाउदा एकनास हुनुपर्छ, बाक्लो पातलो हुनु हुदैन ।
- फ्राई गर्दा सवै पुरा पाक्नु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. व्वाईल गरेको सवै भेजीटेबललाई सक्दो मसिनो चप गर्ने र एउटा सफा बाटामा हाल्ने, हरियो खुर्सानी, अनियन र धनियाँ पनि मिसाउने । ७. अण्डालाई फुटाएर हाल्ने, नून र केही ब्रेड क्रम्ब हालेर राम्रो संग मूछ्ने र केही छिन राख्ने । ८. एउटा अलगगै बलमा एउटा अण्डा फुटाएर राख्ने, पानी र मैदा राखेर घोल (Batter) तयार गर्ने । ९. भेजीटेबल मिक्चरलाई ४ भाग गर्ने र राम्रो संग पातको आकार दिने । १०. Batter मा चोपल्ने र ब्रेडक्रम्ब मा coat गर्ने । ११. तातेको तेलमा golden brown हुने गरी तार्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मिक्स भेजीटेबल तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी तारेको • पातको आकार • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेजीटेबल कटलेट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजीटेबल कटलेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>२ जनाको लागि भेजीटेबल कटलेट बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मिक्स भेजीटेबल -२५० ग्राम <p>(आलु, केराउ, गाजर, सिमि, काउली, इत्यादि व्वाईल गरेको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा -१ वटा • चप हरियो खुर्सानी-२ वटा • चप हरियो धनियाँ-१५ ग्राम • चप अनियन -२० ग्राम • नून-स्वाद अनुसार • ब्रेड क्रम्ब-कोट गर्न • व्याटर-अण्डा १ • मैदा-३० ग्राम • पानी-३० मिलि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Deep fry गर्न कराई
- Bowls

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Deep fry गर्दा कटलेट डहन नदिने ।
- पातको आकार राम्रो संग दिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ पुरी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा आंटा, नून र पानी राखेर डो बनाउने । ७. करीव ५० ग्रामको डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने । ८. सफा टेबुल वा बेल्लामा आंटा छरेर गोलो रोटीको आकार दिने । ९. करीव २००^o से.मा तातेको तेलमा पुरीलाई पाक्ने गरी, फुल्ने गरी तेलमा तार्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पुरी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● फुलेको ● पाकेको ● खैरो रंगको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पुरी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पुरी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>पुरी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आंटा-५०० ग्राम ● पानी करीव-२०० मि.लि. ● नून - ५ ग्राम ● पूरी तार्ने तेल (Deep fry) ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Deep fry गर्न कराई ● बाटा | <ul style="list-style-type: none"> ● Spider net ● बेल्ला |
|--|--|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पुरी तार्दा डहन नदिने र राम्रो संग फुल्ल दिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ लस्सी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै अवयव संकलन गरी ब्लेण्डरमा राखेर राम्रो संग घुल्ने गरी ब्लेण्ड गर्ने ।</p> <p>७. सफा ग्लासमा राखी सर्भ गर्ने ।</p> <p>नोट : नूनिलो माग भए नून हाल्ने गुलियो माग भए चिनी हाल्ने ।</p> <p>८. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>९. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१०. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>११. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>लस्सी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • राम्रो संग घोलेको । • फिंज उठेको । • बाहिरी तत्व नरहेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>लस्सी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लस्सी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि लस्सी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • दही -५०० मि.लि. • सफा पानी -२५० मिलि. • चिनी/नून -स्वाद अनुसार • क्रिम -५० मि.लि. • Ice cube -केही • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ब्लेण्डर
- ग्लासहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- लस्सी ब्लेण्ड गर्दा ब्लेण्डरको बिको लगाएर लक छ कि छैन चेक गरी संचालन गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ भाजी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनासको स-साना टुक्रा काट्ने । ७. एउटा Fry pan मा तेललाई तताउने । तेजपात संग प्याज राखेर हल्का भुट्ने, हल्का खैरो भएपछि पाउडर मसलाहरू राखेर एकछिन भुट्ने र कडा वास्ना आएपछि अदुवा लहसुनको पेष्ट संग चप टोमेटो पनि राखेर करीव ३-४ मिनेट पकाउने । ८. काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर केही छिन भुट्ने र हल्का ग्रेभी जस्तो हुने गरी पानी र नून हालेर राम्रो संग पकाउने । ९. पाकेपछि हरियो धनियां राखेर पस्कने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भाजी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● सवै भाजी प्रष्ट संग देखिने । ● बाहिरी तत्व नरहेको । ● स्वादिष्ट । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भाजी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● भाजी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>भाजी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तेल -४० मि.लि. ● आलु उसिनेको -५०० ग्राम ● हरियो केराउ-१०० ग्राम ● चप अनियन-३० ग्राम ● चप गोलभेंडा-४० ग्राम ● चप धनियां-१० ग्राम ● सुख्खा खुर्सानी-४ वटा ● जिंरा गोडा-केही ● जिंरा पाउडर-३ ग्राम ● धनियां पाउडर-३ ग्राम ● धुलो खुर्सानी-३ ग्राम ● बेसार-३ ग्राम ● तेजपाट-२ वटा ● पानी-अतिकति ● अदुवा लहसुन पेष्ट-१० ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Pan
- छुरी
- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भाजी बनाउँदा आलुको आकार सकेसम्म नबिग्रेको ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १० आलु पराठा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एउटा सफा बलमा राखेर मास (Mash) गर्ने, चप अनियन, धनिया, खुर्सानी, नून र धुलो मसला हालेर राम्रो संग मल्ने । ७. एउटा अलग्गै सफा बाटामा मैदा आंटा, नून र पानी राखेर डो बनाउने र करीव ६०-७० ग्रामको भाग बनाउने । ८. करीव १५-२० ग्राम आलुको मिक्चर राखेर डल्ला (Stuffing) गरेर सफा टेबुलमा अलि मैदा राखेर गोलो रोटी बनाउने । ९. तावामा घ्यू राखेर दुवै तर्फ आलु पराठालाई पाक्ने गरी पकाउने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> आलु पराठा बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • खुशबुदार, नरम • स्वादिष्ट • आकर्षक • बाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>आलु पराठा :</u> <ul style="list-style-type: none"> • आलु पराठा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी आलु पराठा बनाउन चाहिने सामग्री : <ul style="list-style-type: none"> • आलुको मिक्चर-२०० ग्राम • चप अनियन-२० ग्राम • चप धनियां-१० ग्राम • चप हरियो खुर्सानी-३ वटा • नून-स्वाद अनुसार • जिरा पाउडर-३ ग्राम • खुसीको धुलो-३ ग्राम • घ्यू डो बनाउन : <ul style="list-style-type: none"> • मैदा -४०० ग्राम • आंटा- १०० ग्राम • पानी करीव-२०० मि.लि. • नून-एकचिम्टि • बेकिंग पाउडर (चाहिंएमा १ चिया चम्चा) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बेल्ना
- बल
- तावा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पराठा पकाउँदा हल्का तवरले पराठाको तल माथि घ्यू दल्ने ।
- बेल्दा सकेसम्म आलु पराठा भित्रै हुनु पर्दछ (आलु बाहिर ननिस्कने गरी बेल्ने)
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ११ मसला चिया बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा भांडोमा सबै अवयव संकलन गरी उमाल्ने । ७. डाढुले चलाउदै उमाल्ने र मसलाको गन्ध चियामा घुलेपछी चियालाई छानेर सर्व गर्ने । ८. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १०. कार्यस्थल सफा गर्ने । ११. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मसला चिया बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मसलाको वास्ना भएको स्वादिलो चिया • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मसला चिया :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • मसला चिया बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>मसला चिया बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • दुध - ५०० मि.ली. • पानी - ५०० मि.लि. • चियापती - १० ग्राम • ल्वाङ - ५ वटा • सुकुमेल - ५ वटा • दालचिनी - ५ ग्राम • तेजपात - २ वटा • चिनी - स्वादानुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- चिया पकाउने भांडा
- डाढु
- चिया छान्ने जालि
- चिया छान्ने कप

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चियालाई धेरै समयसम्म नउमाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : २ : इन्डियन स्न्याक्स

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

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन स्न्याक्ससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन स्न्याक्स बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. पकौडा बनाउने ।
२. आलु चप बनाउने ।
३. फीस अमृतसरी बनाउने ।
४. चना चटपट बनाउने ।
५. चिकेन चाट सलाद बनाउने ।
६. आलु चटपट बनाउने ।
७. समोसा बनाउने ।
८. हरीयाली कवाव बनाउने ।
९. चिकेन मलाई टिक्का कचौरी बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन स्न्याक्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ पकौडा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै भेजिटेबलहरू लाई सफासंग धोई पखालि मसिनो लामो -Shredded_ काट्ने र एउटा सफा बलमा हल्का नुन संग मिलाएर राख्ने, करिब १०-१५ मिनेट पछि पानीलाई निचोरेर अर्को बलमा राख्ने हरियो केराउ, धनिया, हरियो खोर्सानी र धुलो मसला संग अदुवा लहसून राख्ने ।</p> <p>७. अण्डा फुटाएर राख्ने र बेसन राख्दै मिलाउदै मिक्चर बनाउने ।</p> <p>८. कराईमा तेल तताउने र मिक्चर लाई १५ ग्रामको दरले चेटो गालो बनाई तेलमा पकाउने ।</p> <p>९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>११. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पकौडा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● गोल्डेन ब्राउन ● पुरा पाकेको ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पकौडा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पकौडा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>पकौडा बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● वन्दा - २०० ग्राम ● आलु - २०० ग्राम ● प्याज - १०० ग्राम ● हरियो केराउ - ५० ग्राम ● हरियो धनिया (चप) - १५ ग्राम ● हरियो खुर्सानी (चप)- ३ वटा ● नुन - स्वादानुसार ● अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम ● ज्वानो - ५ ग्राम ● धुलो जिरा - ३ ग्राम ● धुलो खुर्सानी - ३ ग्राम ● अण्डा - १ वटा ● बेसन - ८० ग्राम ● तेल (Deep fry) को लागि ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|--------|---------|---------|
| ● कराई | ● भाँभर | ● बलहरू |
| ● छुरी | ● ट्रे | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पकौडा एकै नासको बनाउने ।
- डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ आलु चप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई सफासंग धोई पखाली हल्का नुन पानीमा पक्ने गरी उमाल्ने, पानी तारेर आलु चिसो हुन दिने । ७. चिसो आलुलाई राम्रो संग वोका छिल्ले र प्रत्येक आलुलाई ४-५ स्लाईस काट्ने तर आलुलाई छर्न नदिई प्रत्येक आलुलाई हल्का थिचेर Layer देखिने गरी ट्रे मा मिलाएर राख्ने । ८. Batter बनाउने सवै अवयव संकलन गरी एउटा बलमा लेदो (batter) बनाउने । ९. प्रत्येक आलुलाई Batter मा डुवाई तातेको तेलमा Deep fry गर्ने , Golden brown हुने गरी Fry गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>आलु चप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • आलुका Layer टांसेको • Deep Fry गरेको • आकर्षक गाल्डेन ब्राउन • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>आलु चप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु चप बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>आलु चप बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु - ५०० ग्राम (एकै नासको मध्यम) <p><u>Batter बनाउन</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा - २ वटा • वेसन - ५० ग्राम • धुलो खुसानी - ५ ग्राम • नुन - स्वादानुसार • जीरा पाउडर - ३ ग्राम • वेसार - ३ ग्राम • पानी - ५० मि.लि. • तेल - Deep fry को लागि • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • उमाल्ने भाडो • छुरी | <ul style="list-style-type: none"> • ट्रे • Deep fry गर्न कराई |
|--|--|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आलु ठीक्कै मात्र पक्ने गरी उमाल्ने ।
- स्लाईस काटेको आलु एउटै आलुमा टांस्ने गरी थिच्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ फिस अमृतसरी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा गरेको फिस फिलेट लाई Cube कट काट्ने र एउटा बलमा राखि स्टेप १ को सवै अवयव राखेर मोल्ने ।</p> <p>७. अण्डा फुटाएर मिसाउने , चप धनिया , मैदा , र ज्वानो राखेर राम्रो संग मोल्ने र केहिछिन फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>८. कराईमा तेल तताउने , तातेको तेलमा (१८०°C) माछाको टुक्रा हरुलाई एक एक गरी छुट्याएर Deep fry गर्ने , Golden brown भएपछि निकालेर ट्रे मा Napkin paper माथी राख्ने ।</p> <p>९. फ्लेटमा Side सलाद संग लेमन हाल्ने पाकेको फिस हाल्ने फिस माथि चाट मसला छर्ने, पोटेटो चिप्स राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फिस अमृतसरी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● कांडा नभएको माछाको मासु ● मसालेदार ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फिस अमृतसरी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस अमृतसरी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागी फिस अमृतसरी बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिस फिलेट - ३५० ग्राम ● लेमन जुस - २० मि.लि ● अदुवा लसुनको पेष्ट - १५ ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● धुलो खुसानी - ५ ग्राम ● अण्डा - १ वटा ● चप धनिया - ३ ग्राम ● मैदा - ५० ग्राम ● ज्वानो - ३ ग्राम ● तेल - Deep fry गर्न गार्निश/संग संगै जाने: ● Slice गरेको कागती ● पोटेटो चिप्स ● साईड सलाद ● चाट मसला ● सुरक्षा र सावधानीहरु । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरुको भण्डारण ।

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● चपिड बोर्ड ● छुरी ● बलहरु | <ul style="list-style-type: none"> ● भाँभर ● Deep fry गर्न कराई |
|---|---|

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- Deep fry गर्दा माछा डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ चना चटपट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चनालाई राम्रो संग केलाउने, पखाल्ने र सफा पानीमा रातभरी भिजाई राख्ने । ७. सोहि भिजेको पानीमा पाक्ने गरी उमाल्ने, पाकेपछि चिसो हुन दिने । ८. चिसो चनालाई पानी तारेर एउटा बलमा राख्ने र बाकी रहेको सबै अवयवहरू लाई राखि राम्रो संग मोल्ने । ९. प्लेटमा राख्ने र माथिवाट हरीयो धनिया हालेर Serve गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चना चटपट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्ररी पाकेको कावुलि चना ● चटपट स्वाद ● बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चना चटपट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● चना चटपट बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>चना चटपट बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कावुलि चना - २०० ग्राम ● चप अनियन - ३० ग्राम ● चप टोमेटो - ४० ग्राम ● चप हरियो धनिया - १० ग्राम ● चप हरियो खुर्सानी - ३ वटा ● कागतीको रस - ५० मि.लि. ● धुलो खुर्सानि - ५ ग्राम ● धुलो जिरा - ५ ग्राम ● चाट मसला - १५ ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● चना उमाल्ने भाँडो ● छुरी ● बलहरू | <ul style="list-style-type: none"> ● प्लेट |
|--|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चनामा रहेको पानीलाई राम्ररी तर्काउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ चिकेन चाट सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यक जानकारी लिने । ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ● व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ● कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ● पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ● पाकेको वोनलेस चिकेनलाई Shredded कट काटेर एउटा बलमा राख्ने अरु बाकी सबै अवयव राखेर राम्रो संग मोल्ने । ● प्लेटमा सफा पखालेको लेटुस राखेर लेटुस माथी मोलेको चिकेन राखेर सर्व गर्ने । ● सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ● ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ● कार्यस्थल सफा गर्ने । ● ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन चाट सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Shredded काटेको चिकेन ● कागती र चाट मसलाको वास्ना भएको बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन चाट सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन चाट सलाद बनाउने ध्यान दिने ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागी चिकेन चाट सलाद बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्वाईल/रोष्टेड चिकेन - ३५० ग्राम (वोनलेस) ● लेमन जुस - २० मि.लि. ● खुर्सानि पाउडर - ५ ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● चप अनियन - १५ ग्राम ● चाट मसला - २० ग्राम ● विरे नुन - ३ ग्राम ● धुलो जीरा - ३ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● बल ● छुरी | <ul style="list-style-type: none"> ● प्लेट |
|--|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चाट मसला र विरेनुन प्रयोग हुने भएकोले नुन हाल्दा कम राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ आलु चटपट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई बोका छिल्ले, आलुलाई Cube size मा काट्ने । ७. एउटा Mixing Bowl मा राख्ने, अरु बाकी सबै अवयव राखेर हल्का (toss) चलाउने । ८. प्लेटमा लेटुस राखि लेटुस माथि आलु चटपट राखेर केहि सजाउने सामाग्री राखेर Serve गर्ने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>आलु चटपट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मसिनो काटेको आलु • चटपट स्वाद • मुख रसिलो पार्ने • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>आलु चटपट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु चटपट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागी आलु चटपट बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • उसिने को आलु - ४०० ग्राम • चप अनियन - ४० ग्राम • चप हरियो खुर्सानी - ३ वटा • चप हरियो धनिया - १५ ग्राम • चाट मसला - १५ ग्राम • खुर्सानीको धुलो - ५ ग्राम • विरे नुन - १ चिम्टी • धुलो जीरा - ५ ग्राम • तोरीको तेल - १५ मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mixing Bowl • छुरी • प्लेट | <ul style="list-style-type: none"> • आलु उसिने भांडा |
|--|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आलु ठीकै पाक्नेगरी मात्र उमाल्ने ।
- चटपटमा आलुको Size नबिगेको हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ समोसा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. न. १ देखि ५ सम्मको अवयव संकलन गरी एउटा वाटामा डो बनाउने ।</p> <p>७. पाकेको आलुलाई छिलेर आलुलाई मसिनो काट्ने/Grate गर्ने ।</p> <p>८. एउटा फ्राई पानमा तेल तताउने, जिरालाई खैरो हुने गरी पडकाउने, चप अनियन पनि राख्ने र हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९. धुलो मसलाहरू सबै राख्ने र ३० सेकेण्ड जति भुट्ने, अदुवा लसुन हरियो खोर्सानि आलु केराउ बदाम हालेर राम्रो संग मिसिने गरी पकाउने, नुन र धनिया हालेर निकाल्ने ।</p> <p>१०. डो लाई करिब ८० ग्रामका दरले भाग लगाई अलि लामो Cone बनाउन मिल्ने गरी वेल्ने, काट्नु परे काट्ने र कोनमा आलुको मिक्चर राखेर समोसाको आकार दिने ।</p> <p>११. तातेको तेलमा Deep fry golden brown हुने गरी Fry गर्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>समोसा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● वाहिरी तत्व नभएको ● एकै साईजको ● राम्रो पाकेको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>समोसा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● समोसा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>समोसा बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा - ५०० ग्राम ● ध्यु - ७५ ग्राम ● ज्वानो - ५ ग्राम ● नुन - १ चिम्टी ● मनतातो पानी - २०० मि.लि. <p>भर्नको लागी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तेल - १५ मि.लि. ● गोडा जीरा - ३ ग्राम ● चप अनियन - ७० ग्राम ● अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम ● धुलो जिरा - ३ ग्राम ● धुलो धनिया - ३ ग्राम ● चप हरियो खोर्सानि - ३ वटा ● वेसार - ३ ग्राम ● हरियो केराउ - १०० ग्राम ● पाकेको आलु - ४०० ग्राम ● भुटेको बदाम - ७० ग्राम ● चप धनिया - १०० ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● तेल - Deep fry गर्न

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

- डो बनाउन वाटा Deepfry गर्न कराई
- छुरी
- वेल्ना
- फ्राई पान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- समोसा एकनासको आकारको बनाएने ।
- समोसा Deep fry गर्दा पुरा पाक्ने गरी फ्राई गर्ने

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ हरियाली कवाव बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पालुङ्गो सागलाई राम्रो संग धुने पखाल्ने र उम्लेको नुन पानीमा ब्लांच गर्ने र चिसो पानामा रिफ्रेस गर्ने । ७. पानीलाई निचोरेर मसिनो चप गर्ने । ८. उसिनेको आलुलाई छिलेर एउटा वाटामा मिक्स गर्ने, पालुङ्गो साथै वाकी सबै अवयव राखेर मिक्चर बनाउने । ९. करिव १५ देखि २० ग्राम मिक्चर लिने र हल्केलामा गोलो चेटो आकार दिने र ट्रे मा मिलाएर राख्ने । १०. कराईमा तेल तताउने र तातेको तेलमा Deep fry गर्ने । ११. निकालेर ट्रे मा पेपर राखि पेपर माथि हरियालि कवाव राख्ने त्यसमा भएको तेल पेपरले सोच्छ । १२. मिन्ट चटनी संग Serve गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हरियालि कवाव बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● प्राकृतिक हरियो रंग ● एकै गांसमा खान सक्ने ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>हरियालि कवाव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● हरियालि कवाव बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>हरियालि कवाव बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पालुङ्गोको साग - १०० ग्राम ● उमालेको आलु - १०० ग्राम ● पनिर (ग्रेट गरेको) - ४० ग्राम ● अदुवा लसुन पेस्ट - ५ ग्राम ● जीरा धुलो - ३ ग्राम ● खुर्सानिको धुलो - ३ ग्राम ● गरम मसला - एक चिम्टी ● नुन - स्वादानुसार ● अण्डा - १ वटा ● ब्रेडकम्ब - ३० ग्राम ● तेल - Deep fry गर्न ● तेल - Deep fry गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Blanch गर्न भाँडा
- छुरी
- बलहरू
- कराई

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Deep fry गर्दा ठीकै हथियो नजाने गरी गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ चिकेन मलाई टिक्का बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेनलाई ठुलो क्युव कटमा काट्ने । ७. एउटा बाटामा बाकी सबै अवयव संकलन गरी सेतो मिक्चर बनाउने । ८. सो मिक्चरमा काटेको चिकेनलाई राम्रो संग मोलेर करिव २ घण्टा फ्रिजमा राख्ने । ९. Tandoor रडमा एक एक गरी राम्रो संग उन्ने र तातेको तंदुर ओभनमा राखेर पकाउने । १०. करिव आधा पाकेपछि तेल वा बटरले Basting गर्ने र फेरी पकाउने । ११. पुरा पाकेपछि रड बाट विस्तारै निकाल्ने । १२. प्लेटमा Side salad हालेर Serve गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन मलाई टिक्का बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन मलाई टिक्का :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन मलाई टिक्का बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>चिकेन मलाई टिक्का बनाउन लाई अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • वोनलेस चिकेन - ४०० ग्राम • काजु पेष्ट - ५० ग्राम • अदुवा लसुन पेष्ट - १५ ग्राम • खुवा - ४० ग्राम • गरम मसला - ५ ग्राम • जीरा धुलो - ५ ग्राम • कागतीको रस - १० मि.लि. • पानी तर्काएको दहि - ५० ग्राम • क्रीम - १५ मि.लि. • नुन - स्वादानुसार • मरीच - ३ ग्राम • तेल - ३० मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- Tandoor oven
- Refrigerator
- छुरी
- वाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- तन्दुर पकाउंदा डहन बाट जोगाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ३ : इन्डियन सलाद/ड्रेसीड

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

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन सलाद/ड्रेसीडसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन सलाद/ड्रेसीड बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. कचुम्बर सलाद बनाउने ।
२. फेस सलाद बनाउने ।
३. कुकुम्बर सलाद बनाउने ।
४. चमनकि चाट बनाउने ।
५. गाजर सलाद बनाउने ।
६. चिकेन सलाद बनाउने ।
७. टुसा सलाद बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन सलाद/ड्रेसीड)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ कचुम्बर सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धुने पखाल्ने र छिल्लु पर्ने भए छिल्ले फेरी पखाल्ने । ७. सबै भेजीटेबललाई Shredded कट काटेर एउटा बाटामा राख्ने । ८. बाँकी अरु सबै अवयव राखेर हल्का मल्ने । ९. प्लेटमा लेटुस माथि सलाद राख्ने र कागतीको स्लाईस/वेज राखेर अरु डेकोरेशन सामग्री राखेर Serve गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>कचुम्बर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>कचुम्बर सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कचुम्बर सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि कचुम्बर सलाद बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्याज-४० ग्राम • बन्दा-१५० ग्राम • कांको -५० ग्राम • भिडें खुर्सांनी-२० ग्राम • मुला-३० ग्राम • कागतीको रस-२० मिलि. • चाट मसला-१० ग्राम • विरे नून-१ चिम्टि • तेल-३० मि.लि. • जिरा पाउडर-३ ग्राम • खुर्सांनी पाउडर-३ ग्राम • नून-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- बाटा
- प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सलाद काट्दा सबै एकैनास काटेको हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ फ्रेस सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै भेजीटेबलहरूलाई सफा संग धोई पखाली गर्ने ।</p> <p>७. छिल्लु पर्ने, तास्तु परे तास्ने र फेरी सफा पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>८. सबै भेजीटेबलहरूलाई पतलो स्लाईस काट्ने ।</p> <p>९. सफा प्लेटमा लेटुस विछ्याउने र स्लाईस काटेको भेजीटेबलहरूलाई आकर्षक तरीकाले रंग मिलाएर सजाउने ।</p> <p>१०. माथिबाट चाट मसला छरेर कागतीको स्लाईस/वेज राखेर आकर्षक सजाएर serve गर्ने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्रेस सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्रेस सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> फ्रेस सलाद बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फ्रेस सलाद बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> कांको -६० ग्राम गाजर-४० ग्राम मुला-५० ग्राम प्याज-४० ग्राम भिडे खुर्सानी-३० ग्राम हरियो खुर्सानी -३० ग्राम लेटुस- - ८-१० पत्ता गोलभेंडा-५० ग्राम लेमन स्लाईस-२ वटाको चाट मसला नून सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- प्लेट
- ट्रे

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भेजीटेबल स्लाईस काट्ने एकैनासको बाक्लोपन हुनु पर्छ ।
- गिलो वा नराम्रो दिनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ कुकुम्बर सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. कुकुम्बर लाई सफासंग धुने, पखाल्ने, छिल्नु पर्ने भए छिल्ले । ७. आधा (लामो तर्फ) काट्ने र भिन्न गुदि निकालेर फाल्ने । ८. क्युव कट गरी एउटा वाटा (Bowl) मा राख्ने । ९. तेल, कागतीको रस, धुलो खुर्सानि, जीरा, चाट मसला र नुन हालेर हल्का मोल्ने । १०. सफा प्लेटमा लेटुस राखेर लेटुसको माथी कुकुम्बर सलाद राख्ने, हरियो खुर्सानि र अन्य सजाउने सामग्री राखेर आकर्षक तरीकाले सजाउने र लेमन वेज राखेर Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>कुकुम्बर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • एकैनासको कटिड • बाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>कुकुम्बर सलाद :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कुकुम्बर सलाद बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि कुकुम्बर सलाद बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • कुकुम्बर - ६०० ग्राम • चाट मसला - १५ ग्राम • धुलो खुर्सानि - ५ ग्राम • धुलो जीरा - ५ ग्राम • हरियो खुर्सानि - ४ वटा • कागतीको रस - २० मि.लि. • तेल - १५ मि.लि. • लेईस - केहि पत्ता • लेमन वेज - ४ वेज • नुन - स्वादानुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- प्लेट
- Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- कांको लाई एकैनासको कटिड हुनु पर्छ ।
- सलाद तयार गरेपछि यथाशिघ्र Serve गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ चमनकी चाट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिल्ने र Dice कट काटेर एउटा बाटामा राख्ने । ७. अरु भेजीटेबल, स्याउ र भुईकटहरलाई पनि एकै आकार Dice काट्ने र आलु राखेको बाटामा राख्ने । ८. स्वाद अनुसार नून, तिलको तेल, चाट मसला, जिरा पाउडर, खुर्सानी पाउडर, कागतीको रस राखेर हल्का संग मल्ने । ९. सफा प्लेटमा लेटुस राख्ने लेटुस माथि चमनकी चाट सलाद आकर्षक तरिकाले राख्ने । १०. रोस्टेड पापडले सजाउने र लेमन वेज राखेर serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चमनकी चाट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● फलफूलको मिश्रण रहेको । ● एकैनास कटिंग ● आकर्षक सजावट ● बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चमनकी चाट :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चमनकी चाट बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चमनकी चाट बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पाकेको आलु- ५० ग्राम ● ब्लाच गरेको हरियो केराउ-५० ग्राम ● ब्लाच गरेको हरियो सिमि-५० ग्राम ● भुईकटहरू-६० ग्राम ● स्याउ-१०० ग्राम ● पापड रोस्टेड- ४ वटा ● कागतीको रस -३० मि.लि ● तिलको तेल-४० मि.लि. ● चाट मसला-१५ ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● जिरा पाउडर-३ ग्राम ● खुर्सानी पाउडर-५ ग्राम ● लेमन वेज-४ वेज ● लेटुस-केही पत्ता ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- प्लेट
- Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- स्याउलाई काट्ना साथ सकेसम्म छिटो Serve गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ गाजर सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. गाजरलाई सफा पानीमा पखाल्ने, छिल्ने, फेरी पखाल्ने । ७. गाजरलाई पातला स्लाईस काट्ने । ८. प्लेटमा सफा पखालेको लेटुस राख्ने लेटुस माथि काटेको गाजर सजाउने र धुलो मसला छर्ने । ९. अरु आकर्षक सजाउने भए सजाउने र लेमन वेज राखेर सभर्भ गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>गाजर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एकैनासले काटेको ● बाहिरी तत्व नरहेकोमा ● आकर्षक तरिकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>गाजर सलाद :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर सलाद बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरिका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि गाजर सलाद बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर-५०० ग्राम ● लेटुस-केहि पत्ता ● नून-स्वाद अनुसार ● धुलो जिरा-५ ग्राम ● धुलो खुर्साना-५ ग्राम ● चाट मसला-१० ग्राम ● लेमन वेज-४ वेज ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- चपिंग बोर्ड
- छुरी
- पिलर
- प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सलादमा बाहिरी तत्व रहनु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ चिकेन सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बोनलेस चिकेनलाई Cube कट काटेर एउटा बलमा राख्ने, चप अनियन, धुलो जिरा, खुर्सानी, कागतीको रस, तेल, नून सबै एकै बलमा राखेर राम्रो संग मल्ने । ७. प्लेटमा सफा पखालेको लेटुस राख्ने र चिकेन सलाद माथिबाट मिलाएर राख्ने । ८. चप धनियां छर्ने र सजाउने सामग्री राख्ने, लेमन वेज राखेर सभर्भ गर्ने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● बाहिरी तत्व नरहेको ● स्वादिलो ● आकर्षक सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चिकेन सलाद :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन सलाद बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन सलाद बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बोनलेस (व्वाईल) चिकेन-४०० ग्राम ● चप अनियन-१५ ग्राम ● धुलो खुर्सानी-५ ग्राम ● धुलो जिरी-५ ग्राम ● कागतीको रस-२० मि.लि. ● नून-स्वाद अनुसार ● तेल-५० मि.लि. ● चप धनियां-१० ग्राम ● लेमन वेज-४ वेज ● लेटुस-केही पत्ता ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- चपिंग बोर्ड
- बल
- छुरी
- प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चिकेनमा हड्डी राम्रो संग केलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- चिकेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ टुसा सलाद बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा मुंग टुसा संग चप अनियन टोमेटो एउटा बलमा राख्ने । ७. कागतीको रस तेल र अरु सुख्खा मसलाहरू राखेर हल्का मल्ने । ८. प्लेटमा सफा पखालेको लेटुस राख्ने र लेटुस माथि टुसा सलाद आकर्षक तरिकाले मिलाएर राख्ने, चप धनियां छर्ने । ९. सजावट सामग्री राख्ने, लेमन वेज संग serve गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>टुसा सलाद बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● ताजा पलाएको टुसा ● बाहिरी तत्व नभएको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>टुसा सलाद सलाद :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● टुसा सलाद बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि टुसा सलाद बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मुंग टुसा-३०० ग्राम ● कागती रस-२० मि.लि. ● चप अनियन-३० ग्राम ● चप टोमेटो-३० ग्राम ● चप हरियो धनियां-१०) ग्राम ● चाट मसला-१० ग्राम ● तेल-२० मि.लि. ● धुलो खुर्सानी-५ ग्राम ● धुलो जिरा-५ ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● लेटुस-केही पत्ता ● लेमन वेज-४ वेज ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- चपिंग बोर्ड
- छुरी
- बल
- प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- लेमन वेजमा कागतीको बिंया राम्ररी सबै निकाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : ४ : इन्डियन सुप

समय : १ घण्टा (सै) + ४ घण्टा (ब्या) = ५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन सुपसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन सुप बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. याखनी सोर्वा बनाउने ।
२. लेन्टील सुप बनाउने ।
३. मुल्ली गातावनी सुप बनाउने ।
४. चिकेन सोर्वा बनाउने ।
५. टोमेटो सोर्वा बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन सुप)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ याखनी सोर्वा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा स्टक पटमा एकदम सफा गरेको मटनको पाया राख्ने, पानी, ल्वांग, तेजपात, दालचनी र सुकुमेल राखेर उमाल्ने ।</p> <p>७. २ लिटर पानीलाई एक लिटर पानी हुन्जेल पायालाई पकाउने । पाया पाकेपछि आगोबाट अलग राख्ने ।</p> <p>८. अर्को सफा पटमा बटर पगाल्ने चप अनियनलाई हल्का भुट्ने, झुई पाउडर मसला पनि हल्का भुट्ने, टोमेटो हालेर १ मिनेट भुट्ने ।</p> <p>९. पकाएको पायालाई (टुका गरेको) पकाएको मसलामा बिस्तारै खन्याउने, नून मिलाउने र केही छिन उम्लन दिने ।</p> <p>१०. सुप बलमा राखेर धनियां संग सर्भ गर्ने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>याखनि सोर्वा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मटनको पाया राम्रो संग पाकेको ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>याखनि सोर्वा :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● याखनि सोर्वा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि याखनि सोर्वा बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मटनका पाया-४ पाया ● चप अनियन-४० ग्राम ● चप टोमेटो-४० ग्राम ● चप धनियां-१० ग्राम ● धुलो खुर्सानि-३ ग्राम ● जीरा पाउडर-३ ग्राम ● तेजपात-२ पत्ता ● गरम मसला-३ ग्राम ● पानी-२ लिटर ● ल्वांग-३-४ बटा ● सुकुमेल-२ बटा ● दालचनी-सानो टुका ● बटर-३० ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● बेसार-१ चिम्टि ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● चपिंग बोर्ड ● छुरी | <ul style="list-style-type: none"> ● सुपपट ● काठको दाबिलो |
|---|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पाया एकदम सफा हुनु पर्छ । पायामा रौ हुन सक्छ ।
- पाया राम्रो संग पाकेको हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ लेन्टिल सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मुसुरी दाललाई सफा संग केलाउने र पखाल्ने, सफा पानीमा भिजाउने । ७. सफा सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, गेडा जिरालाई पडकाउने, तेजपात संग चप अनियन, लहसुन, अदुवालाई हल्का १ मिनेट जति भुट्ने । ८. भिजाएको दालको पानी तर्काउने, पटमा हालेर भुट्ने र पाउडर मसला सबै हालेर केहि छिन भुट्ने । ९. स्टकलाई बिस्तारै खन्याउने र चलाउने सिंगै छिलेको गाजरलाई हालेर केहि छिन भुट्ने । १०. आगो कम गरेर करीव ४०-५० मिनेट Simmer गर्ने (टोमेटो प्युरी हालेर) ११. सुपलाई जालीमा घोटेर छान्ने र सफा भांडामा हालेर उम्लन दिने । १२. गाजरलाई मसिनो काटेर सुपमा हाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>लेन्टिल सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पहेंलो रंगमा लेन्टिल प्युरी गरेको ● स्वादिष्ट ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>लेन्टिल सुप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लेन्टिल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि लेन्टिल सुप बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मुसुरी दाल-२०० ग्राम ● चप अनियन-५० ग्राम ● गाजर सानो-१ वटा ● स्टक-१ लिटर ● टोमेटो प्युरी-६० मि.लि. ● बटर-५० ग्राम ● चप लहसुन अदुवा-१५ ग्राम ● चप घनिया-१० ग्राम ● गेडा जीरा-३ ग्राम ● तेजपात-२ वटा ● नून-स्वाद अनुसार ● खुर्सानी धुलो-३ ग्राम ● बेसार-१ चिम्टि ● लेमन वेज-४ वटा ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | |
|---------------|----------------|
| ● सुप पट | ● सुपबल |
| ● चपिंग बोर्ड | ● छान्ने जाली |
| ● छुरी | ● काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पाकेको दाललाई ब्लेण्डरमा प्युरी बनाएमा सुप राम्रो बनिने छ ।
- सुप सर्भ गर्दा गाजरको मसिना टुक्राहरू देखिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ मुल्ली गातावनी सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा सफा सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने, चप लहसुन, प्याजलाई करीव २ मिनेट भुट्ने, बेसनलाई राख्ने, बेसन पूरा पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>७. स्टकलाई विस्तारै खन्याउने, आलु स्याउ, टोमेटो प्यूरी, ट्रिमिंग, करीपाउडर, ग्रेट गरेको नरिवल, करी पत्ता, नून र मरिच राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>८. आगो सानो गरेर करीव ४०-५० मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>९. छान्ने जालीमा घोट्टेर अर्को सफा पटमा छान्ने, फेरी आगोमा उमाल्ने ।</p> <p>१०. लेमन जुस हाल्ने, नूनको मात्रा ठिक गर्ने, भात र चिकेन पनि मिसाउने ।</p> <p>११. सुपबलमा हाल्ने सुप माथि धनियां राख्ने र side मा लेमन दिने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मुल्ली गातावनी सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● नरिवलको वास्ताले भरीपूर्ण ● पहेलो रातो रंग देखिने ● स्वादिष्ट ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मुल्ली गातावनी सुप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मुल्ली गातावनी सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मुल्ली गातावनी सुप बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चप लहसुन-५ ग्राम ● चप अनियन-५० ग्राम ● काटेको आलु-६० ग्राम ● स्याउ(टुका काटेका) ५० ग्राम ● टोमेटो ट्रिमिंग-३० ग्राम ● बेसन-३० ग्राम ● बटर-४० ग्राम ● टोमेटो प्यूरी-५० मि.लि. ● करी पाउडर-५ ग्राम ● ताजा नरिवल (ग्रेट गरेको)-६० ग्राम ● करिपत्ता-५-६ वटा ● स्टक-१ लिटर ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● लेमन जुस-३० मि.लि. ● पाकेको भात-३० ग्राम ● पाकेको चिकेन-३० ग्राम डाईस काटेको ● चप धनियां-१० ग्राम ● लेमन वेज-४ वटा ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।

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

- | | | |
|---------------|---------|----------------|
| ● सुप पट | ● छुरी | ● छान्ने जाली |
| ● चपिंग बोर्ड | ● सुपबल | ● काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुप पकाउँदा नरिवलको पानी भए मिसाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ चिकेन सोर्वा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चिकेनको हड्डीलाई सफा संग धुने, पखाल्ने र स-साना टुक्रा काट्ने ।</p> <p>७. सुप पटमा हड्डी, लहसुन, अनियन र तेजपात हालेर उमाल्ने ।</p> <p>८. हल्का आगोमा १२०० मिलि. पानीलाई ९०० मि.लि. नभएसम्म पकाउने ।</p> <p>९. भोललाई छान्ने र साईडमा राख्ने ।</p> <p>१०. अर्को सुपपटमा तेल र बटर राखेर तताउने र जीरा पडकाउने ।</p> <p>११. Dice काटेको बोनलेस चिकेन हालेर आधा पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>१२. बिस्तारै चिकेनको भोललाई खन्याउने बराबर चलाउने ।</p> <p>१३. उम्लन दिने, नून, मरिच हाल्ने, करिव ५-६ मिनेट उमाल्ने ।</p> <p>१४. सुप बलमा राख्ने, माथिबाट चप धनियां राखेर सर्भ गर्ने ।</p> <p>१५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१७. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन सोर्वा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । चिकेनको गर्निस रहेको स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चिकेन सोर्वा :</p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन सोर्वा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन सोर्वा बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> सफा ताजा चिकेन हड्डी-५०० ग्राम तेल-१५ मि.लि. बोनलेस चिकेन-१०० ग्राम (म्अभ काट्ने) गोडा जीरा-३ ग्राम पानी-१२०० मि.लि. मैदा-१५ ग्राम बटर-१५ ग्राम चप गर्लिक-५ ग्राम तेजपत्ता-२ वटा नून र मरिच-स्वाद अनुसार चप धनियां-५ ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|-----------------|---------|----------------|
| • सुप पट | • छुरी | • छान्ने जाली |
| • चर्पिंग बोर्ड | • सुपबल | • काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चिकेन स्टक बनाउँदा सानो आगो बनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- चिकेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कार्य (Task): ५ टोमेटो सोर्वा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. स्टक पटमा तेललाई तताउने । ७. चप अनियन, गार्लिक र टोमेटो हालेर भुट्ने जब सम्म टोमेटो नरम हुन दिने । ८. सुख्खा सबै मसलाहरू राखेर करीव २ मिनेट जति भुट्ने । ९. स्टकलाई बिस्तारै खन्याउने, पूरा घुलने गरी चलाउने, टोमेटो प्युरी, नून राख्ने । १०. सानो आगोमा करीव २५ मिनेट Simmer गर्ने । ११. नूनको सवाद मिलाउने । १२. सुप बलमा राख्ने, माथिबाट घनियां छरेर सर्भ गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p>कार्य (Task):</p> <p>टोमेटो सोर्वा बनाउने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • स्वादिष्ट टोमेटो सुप • रातो रंगमा रहने • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>टोमेटो सोर्वा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • टोमेटो सोर्वा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि टोमेटो सोर्वा बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तेल-१० मि.लि. • चप गार्लिक-१० ग्राम • चप अनियन-२५ ग्राम • चप टोमेटो-१०० ग्राम • टोमेटो प्युरी-७५ ग्राम • धुलो खुर्सानी-३ ग्राम • जीरा पाउडर-३ ग्राम • गरम मसला-३ ग्राम • नून-आवश्यकता अनुसार • स्टक-१ लिटर • चप घनियां-५ ग्राम • बेसार-१ चिम्टि • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- सुप पट
- चपिंग बोर्ड
- छुरी
- सुपबल
- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सुख्खा मसला भुट्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : ५ : इन्डियन सस्

समय : १ घण्टा (सै) + ४ घण्टा (ब्या) = ५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन सस्संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समाबेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन सस् बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. पहेलो ग्रेभी बनाउने ।
२. रातो ग्रेभी बनाउने ।
३. सेतो ग्रेभी बनाउने ।
४. खैरो ग्रेभी बनाउने ।
५. फ्रेस ग्रेभी बनाउने ।
६. पालक प्युरी बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन सस्)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ पहेलो ग्रेभी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. स्लाईस गरेको अनियनलाई १८०° से. तातेको तेलमा हल्का खैरो हुने गरी (deep fry गर्ने) तेलमा तार्ने ।</p> <p>७. दहि, काजु पेष्ट संग फ्राई गरेको अनियन राखी ब्लेण्ड गरी नरम पेष्ट बनाउने ।</p> <p>८. एउटा Sauce pan मा तेल लाई तताउने whole गरम मसलालाई पड्काउने, अदुवा, लहसुनको पेष्ट हाल्ने संगै अरु Dry मसलाहरू सवै हाली वास्ना आउने गरी हल्का भुट्ने, नून हाल्ने ।</p> <p>९. पेष्ट गरेको अनियन, टोमेटो प्युरी, टोमेटो चप करीव ५ मिनेट पकाउने, बराबर चलाई राख्ने ताकी नडढोस, तेल माथि तैरिन्छ र बटर हालेर हल्का पकाउने । ग्रेभी तयार भयो ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पहेलो ग्रेभी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । पहेलो रंगको नरम ग्रेभी बाहिरी तत्व नरहेको एकैनासको कटिड बाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पहेलो ग्रेभी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> पहेलो ग्रेभी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>पहेलो ग्रेभी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> स्लाईस अनियन-१ किलो तेल ग्रेभी बनाउन-३० मि.लि. Whole गरम मसला-१५ ग्राम अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम बेसार-५ ग्राम सादा दही-५०० मि.लि. चप टोमेटो-७५ ग्राम टोमेटो प्युरी-७५ ग्राम काजु पेष्ट-१०० ग्राम धुलो खुर्सानी-५ ग्राम जीरा पाउडर-५ ग्राम धनियां पाउडर-५ ग्राम करी पाउडर-१० ग्राम गरम मसला पाउडर-३ ग्राम बटर-५० ग्राम नून-स्वाद अनुसार तेल-प्याज Deep fry गर्न सुरक्षा र सावधानीहरू ।

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

- ब्लेण्डर
- चपिंग बोर्ड
- ससपान
- छुरी
- फ्राई गर्न कराई

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ग्रेभी पकाउंदा एकनासले चलाई रहन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ रातो ग्रेभी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा ससपानमा तेललाई तताउने । ७. गरम (Whole) मसला पडकाउने । ८. चप अनियन राख्ने हल्का भुट्ने । ९. अदुवा लहसुन पेष्ट संग कास्मिरि मिर्च हालेर करीव १ मिनेट भुट्ने, चप टोमेटो, टोमटो प्यूरी, काजु पेष्ट हालेर मधुरो आंचमा करीव ५ मिनेट पकाउने । १०. नून र अरु सवै सुख्खा मसलाहरू हालेर करीव ५-६ मिनेट जति पकाउने, पाकेपछि तेल माथि तैरिन थाल्छ । ११. बटर हालेर एक छिन चलाउने, रातो ग्रेभी तयार भयो । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>रातो ग्रेभी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • नरम रातो रंगको ग्रेभी • बाहिरी तत्व नरहेको • एकैनासको कटिड • आकर्षक तरीकाले तयार गरेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>रातो ग्रेभी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • रातो ग्रेभी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>रातो ग्रेभी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तेल-४० मि.लि. • Whole गरम मसला-१५ ग्राम • मसिनो चप अनियन-१५० ग्राम • कास्मिरि मिर्च-१० ग्राम • अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम • चप टोमेटो-१५० ग्राम • टोमेटो प्यूरी-५०० मि.लि. • काजु पेष्ट-५० ग्राम • धुलो खुर्साना-१० ग्राम • धुलो जीरा-१० ग्राम • धुलो धनियाँ-५ ग्राम • गरम मसला-३ ग्राम • नून-स्वाद अनुसार • बटर-५० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ब्लेण्डर
- ससपान
- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ सेतो ग्रेभी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. दुधमा काजु, प्याज, तेजपात, सुकुमेल, राखेर उम्लन दिने, उम्लेपछि साईडमा राखेर १५ मिनेट सम्म छोपेर राख्ने ।</p> <p>७. ब्लेण्डरमा राखेर ब्लेण्ड गर्ने, मसिनो नरम पेष्ट बनाउने ।</p> <p>८. सफा सस पटमा तेललाई तताउने र तेजपत्ता र सुकुमेललाई पड्काउने ।</p> <p>९. आगोबाट सस्पानलाई सारेर लहसुन अदुवाको पेष्ट हाली केही छिन भुट्टने, ब्लेण्ड गरेको काजु पेष्ट हालेर फेरी आगो माथि राख्ने । अरु सवै सुख्खा मसला हालेर करीव ४-५ मिनेट हल्का आगो माथि पकाउने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सेतो ग्रेभी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । नरम सेतो ग्रेभी बाहिरी तत्व नरहेको एकैनासको कटिड आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सेतो ग्रेभी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सेतो ग्रेभी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>सेतो ग्रेभी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> काजु- १०० ग्राम प्याज (Sliced) -१०० ग्राम तेजपत्ता -२ वटा सुकुमेल -५ वटा दुध-आधा लिटर धनियां पाउडर-३ ग्राम सेतो मरिच धुलो-३ ग्राम अदुवा लहसुन पेष्ट-२० ग्राम सुकुमेल पाउडर-१ चिम्टि नून -स्वाद अनुसार तेल-३० मि.लि. सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ब्लेण्डर
- काठको दाबिलो
- ससपान
- चपिंग बोर्ड
- पट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सेतो ग्रेभी पकाउंदा प्याज तथा अन्य कुनै पनि रंग आउन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ खैरो ग्रेभी बनाउने । (project work)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ७. ८. ९. १०. ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> खैरो ग्रेभी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● खैरो रातो रंगको आकर्षक ग्रेभी ● बाहिरी तत्व नरहेको ● एकैनासको कटिड ● बाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले तयार गरेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>खैरो ग्रेभी :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● खैरो ग्रेभी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी खैरो ग्रेभी बनाउन अवयव

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

●

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगधर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ फ्रेस ग्रेभी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा ससपानमा तेललाई तताउने, तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल दालचिनीलाई पड्काउने । ७. चप अनियन हालेर कल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, अदुवा, लहसुनको पेष्ट पनि हाल्ने र सुगन्ध आउने गरी भुट्ने । ८. बाकी रहेको सुख्खा मसलाहरू सबै हाल्ने १ मिनेट जति भुट्ने । ९. चप टोमेटो हाल्ने र आवश्यक परेमा हल्का पानी हालेर पकाउने । १०. फ्रेस ग्रेभी तयार भयो । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्रेस ग्रेभी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • यथाशिघ्र तुरुन्त बनिने • स्वादिलो ग्रेभी • एकैनासको कटिड • वाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्रेस ग्रेभी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रेस ग्रेभी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>फ्रेस ग्रेभी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तेल-३० मि.लि. • चप अनियन-३०० ग्राम • चप टोमेटो-१५० ग्राम • लहसुन अदुवा पेष्ट-२० ग्राम • बेसार-१ चिम्टि • जीरा धूलो-३ ग्राम • धनियां धूलो-३ ग्राम • गरम मसला-१ चिम्टि • नून-स्वाद अनुसार • धूलो खुर्सानी-३ ग्राम • ल्वांग दालचिनी सुकुमेल-५ ग्राम • तेजपात-२ वटा • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- काठको दाबिलो
- ससपान
- चपिंग बोर्ड
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चप अनियन भुट्दा हल्का मात्र खैरो हुन दिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ पालक प्युरी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पालुंगोको सागलाई पात, डाँठबाट छुट्टयाउने, छुट्टयाइएका पातहरूलाई सफा पानीमा धुने र पखाल्ने । ७. उमालेको नून पानीमा उमाल्ने करीव ७५% पाकेपछि पालकलाई चिसो पानीमा Refresh गर्ने । ८. पानीलाई तरकाएर मसिनो टुक्रा काट्ने, ब्लेण्डर मेसिनमा हालेर ब्लेण्ड गरी प्युरी बनाउने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पालक प्युरी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हरियो रंगमा नरम पालुंगोको सागको प्युरी • बाहिरी तब नरहेको • एकैनासको कटिड • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पालक प्युरी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पालक प्युरी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>पालक प्युरी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पालुंगो साग - १ किलो • उमाल्न-पानी • नून • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- ब्लेण्डर मेसिन
- बलहरू
- चपिंग बोर्ड
- छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पालकलाई प्युरी बनाउंदा काटेर मात्र हाल्ने ।
- हल्का पानी हालेर ब्लेण्ड गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ६ : इन्डियन भेजीटेबल/फ्रुट्स

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन भेजिटेबल/फ्रुट्ससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन भेजिटेबल/फ्रुट्स बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. फ्रुट वास्केट बनाउने ।
२. फ्रुट प्लेट बनाउने ।
३. पालक पनिर बनाउने ।
४. पनिर बटर मसला बनाउने ।
५. तन्दुरी भेजिटेबल बनाउने ।
६. भेजीटेबल कोफता बनाउने ।
७. भेजीटेबल भालफ्रिजी बनाउने ।
८. भेजीटेबल कोर्मा बनाउने ।
९. भेजीटेबल करी बनाउने ।
१०. ढिंघ्री मटर बनाउने ।
११. दाल मखानी बनाउने ।
१२. दाल माहारानी बनाउने ।
१३. दाल तड्का बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन भेजिटेबल/फ्रुट्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ फ्रुट बास्केट बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सम्पूर्ण फलफूलहरू संकलन गरेर पोटास पानीमा भिजाएर राख्ने । ७. सफा कपडाले राम्ररी पुछ्ने । ८. बांसको बास्केटमा नेपकिन मिलाएर राख्ने । ९. नेपकिन माथि सफा गरेको फ्रुटहरूलाई आकर्षक तरीकाले सजाएर प्रस्तुत गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिइएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्रुट बास्केट बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्रो संग बास्केटमा सजाएको ● सफा संग धोई पखाली गरेको । ● बाहिरी तत्व नरहेको । ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्रुट बास्केट :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फ्रुट बास्केट बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>फ्रुट बास्केट बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सफा केरा-२ वटा ● स्याउ-१ वटा ● सुन्तला-१ वटा ● अंगुर-१ भुप्पा ● मौसम अनुसारको फलहरू (स्ट्रवेरी, लिचि, आंफ इत्यादि) ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बांसको बास्केट
- कपडाको नेपकिन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फलहरूमा कुनै पनि प्रकारको दाग वा गलेको हुनु हुँदैन ।
- नेपकिनलाई आकर्षक तरीकाले पढ्याउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ फ्रुट प्लाटर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मौसम अनुसारको फलहरूलाई सफा संग धुने, पखाल्ने । ७. छिल्लु पर्ने भए छिल्ले, तास्नु पर्ने भए तासेर आकर्षक प्रकारले, विभिन्न तरीकाले काट्ने । ८. सफा हाफ प्लेटमा रंग मिलाएर आकर्षक तरीकाले सजाएर प्रस्तुत गर्ने । ९. धेरै पाहुनाहरूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्ने भए ठूलो आकर्षक प्लाटरमा सजाउने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्रुट प्लाटर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● प्लाटर (प्लेट) मा विभिन्न प्रकारको विभिन्न रंगले सजिएको काटेको फ्रुटहरू ● आकर्षक सजावट ● बाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्रुट प्लाटर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फ्रुट प्लाटर बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>फ्रुट प्लाटर बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मौसम अनुसारको आकर्षक फलहरू ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- चपिंग बोर्ड
- हाफ प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फ्रुटको आकार अनुसार छिल्ले काट्ने ।
- प्लेट वा प्लाटरमा बाहिरी तत्व रहनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कार्य (Task): ३ पालक पनिर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा ससपानमा घ्यूलाई तताउने, चप अनियन राखेर हल्का नरम हुने गरी भुट्ने । ७. गार्लिक, जिन्जर, जीरा, खुर्सानी हालेर ३० सेकेण्ड जति भुट्ने । ८. पालक प्यूरी हालेर ५ मिनेट जति पकाएर स्वाद अनुसार नून राख्ने । ९. कराईमा तेल तताएर ब्यूव काटेको पनिरलाई खैरो हुने गरी Deep fry गरेर पालक प्यूरीमा मिसाउने । १०. कसुरी मेथी र जाइफल हाल्ने । ११. क्रिम हालेर पूर्णता दिने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पालक पनिर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पनिर तारेको ● पालक प्यूरी गरेको ● गाढा हरियो रंगमा ● स्वादिष्ट ● आकर्षक ● बाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पालक पनिर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● पालक पनिर बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पालक पनिर बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पालक प्यूरी-३०० ग्राम ● पनिर(ब्यूव)-१५० ग्राम ● चप अनियन-३० ग्राम ● गार्लिक जिन्जर पेष्ट-१० ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● कसुरी मेथी-५ ग्राम ● जाइफल पाउडर-१ चिम्टि ● खुर्सानी धुलो-३ ग्राम ● क्रिम-१०० मि.लि. ● घ्यू-४० ग्राम ● जीरा पाउडर-३ ग्राम ● Deep fry गर्न-तेल ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- ससपान
- Deep fry गर्न कराई
- चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पनिर एकै प्रकारको Cube कट गर्ने ।
- Deep fry गर्दा पनिर डहन नदिने ।
- पालक प्यूरी पकाउंदा हल्का सानो तापमा पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ पनिर वटर मसला बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा ससपानमा ध्यु लाई तताउने । ७. चप अनियन राखेर हल्का नरम हुनेगरी भुट्ने । ८. तयार पारीएको रातो ग्रेभि हाल्ने, नून हालेर पकाउने (आवश्यक परे हल्का पानी हाल्ने) ९. कराईमा तेल गरम गरेर क्युव काटेको पनिरलाई हल्का खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने । १०. Deep fry गरेको पनिर लाई पकाई राखेको रातो ग्रेभिमामा राखेर हल्का चलाउने । ११. क्रीम राख्ने वटरलाई पनि राख्ने र गरम मसला हाल्ने । १२. तयार भएको पनिर वटर मसलालाई पस्कने (Boat) हल्का क्रीम, वटर, चप धनिया हाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पनिर वटर मसला बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • ठुलो क्युव काटेको पनिर लाई रातो ग्रेभि संग पकाएर वटर राखेको • स्वादिष्ट • आकर्षक रातो ग्रेभि • एकैनासको कटिड • वाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>पनिर वटर मसला :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पनिर वटर मसला बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पनिर वटर मसला बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पनिर(क्यूव)-३०० ग्राम • चप अनियन-२० ग्राम • रातो ग्रेभि - २०० ग्राम • ध्यु - ४० ग्राम • वटर - ५० ग्राम • नून-स्वाद अनुसार • किम-५० मि.लि. • चप धनिया - ५ ग्राम • गरम मसला - १ चिम्टी • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • छुरी • ससपान • Boat dish | <ul style="list-style-type: none"> • Deep fry गर्न कराई • चपिंग बोर्ड |
|--|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पनिर लाई Deep fry गर्दा डहन नदिने ।
- पनिर वटर मसला पस्के पछि Butter को Piece देखिने गरी हाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ तन्दुरी भेजिटेवल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. पनिर लाई ८ टुक्रा एकै नासको ठुलो क्युव काट्ने ।</p> <p>७. अरु भेजिटेवल लाई सफा संग पखाली Iron rod मा उन्न हुने गरी ८ टुक्राको दरले काटेर राख्ने ।</p> <p>८. Hang curd संग अरु सवै मसला हरु एउटा बलमा मिलाएर पेष्ट बनाउने र काटेको भेजिटेवल र पनिर लाई लतपताएर राख्ने ।</p> <p>९. तन्दुरीमा प्रयोग हुने Rod मा एक एक गरी उन्न ।</p> <p>१०. २२०°C तातेको तन्दुरी भित्र पकाउने, आधा जति पाकेपछि वटरले सवै भेजिटेवल लाई दल्ने र पुनः पकाउने ।</p> <p>११. पाकेपछि प्लेटमा मिलाएर पस्कने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>तन्दुरी भेजिटेवल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● हल्का पहेलो रंग ● मिक्स भेजिटेवल साथै पनिर ● पाक्नेगरी तन्दुरी ओभनमा पकाएको ● स्वादिलो ● आकर्षक मिक्स कलर ● एकैनासको कटिड ● बाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>तन्दुरी भेजिटेवल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● तन्दुरी भेजिटेवल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि तन्दुरी भेजिटेवल बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पनिर(८ टुक्रा)- २०० ग्राम ● भिडे खुर्सानी(८ टुक्रा) - २ वटा ● काउलि (८ टुक्रा) - १०० ग्राम ● गोलभेडा (८ टुक्रा) - ४ वटा ● Hang curd - २०० ग्राम (पानी तारेको दही) ● गरम मसला - ३ ग्राम ● जीरा पाउडर - ३ ग्राम ● जि.जि. पेष्ट - १५ ग्राम ● खुर्सानी पाउडर - ३ ग्राम ● वेसार - ३ ग्राम ● क्रिम - २५ ग्राम ● विरे नुन - १ चिम्टी ● नुन - स्वादानुसार ● कागतीको रस - १५ मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● छुरी ● तन्दुर ओभन ● बलहरू | <ul style="list-style-type: none"> ● Iron Rod ● चपिंग बोर्ड |
|---|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- तन्दुर Iron Rod मा पनिर लाई सावधानी पूर्वक उन्ने ।
- हल्का खैरो र पाक्ने गरी पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ भेजिटेवल कोफ्ता बनाउने । (Project work)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ७. ८. ९. १०. ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> भेजिटेवल कोफ्ता बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मिक्स भेजिटेवल लाई Blanch गरी किमा बनाइ { Cylander shap दिईएको ● Deep fry गरेको ● फ्रेस ग्रेभि संग पकाएको ● स्वादिलो ● आकर्षक ● एकैनासको कटिड ● वाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>भेजिटेवल कोफ्ता :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजिटेवल कोफ्ता बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि भेजिटेवल कोफ्ता बनाउन अवयव

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुग्घर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ भेजिटेवल भालफ्रीजी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. भेजिटेवल लाई सफा संग धुने पखाल्ने र उपयुक्त साईजमा काट्ने ।</p> <p>७. नून पानी उमालेकोमा Blanch गर्ने र चिसो पानीमा Refresh गर्ने ।</p> <p>८. एउटा सफा फ्राई पानमा तेललाई तताउने, खुर्सानी, जीरा, धनिया र तेजपात लाई पडकाउने र खुर्सानी लाई भिकेर एउटा प्लेट मा राख्ने ।</p> <p>९. चप अनियन लाई हल्का भुट्ने, वेसार चप हरियो खुर्सानी , जि.जि. पेष्ट हाल्ने ।</p> <p>१०. Blanch गरेको भेजिटेवल हालेर राम्रो संग भुट्ने र चप गोलभेडा हाल्ने, सबै भेजिटेवल लाई राम्रो संग भुट्ने, नून हाल्ने अरु वाकी पाउडर मसला हाल्ने</p> <p>११. सर्भिड प्लेट वा Dish मा हाल्ने चप धनिया Julienne अदुवा र पडकाएको खुर्सानी हालेर पस्कने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p style="text-align: center;">भेजिटेवल भालफ्रीजी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मिक्स भेजिटेवल • सुख्खा • आकर्षक • एकैनासको कटिड • वाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भेजिटेवल भालफ्रीजी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजिटेवल भालफ्रीजी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि भेजिटेवल भालफ्रीजी बनाउन अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> • मिक्स भेजिटेवल - ६०० ग्राम (गाजर, काउलि, सिमी, प्याज, क्याप्सीगम) • तेल - ४० मि.लि. • जिरा गोडा - ३ ग्राम • गोडा धनिया - ३ ग्राम • चप अनियन - ५० ग्राम • तेज पात - ३ वटा • जि.जि. पेष्ट - २५ ग्राम • वेसार - २ ग्राम • हरियो चप खुसानी - ५ वटा • सुख्खा खुर्सानी - ५ वटा • धुलो जिरा - ३ ग्राम • धुलो धनिया - ३ ग्राम • गरम मसला - १ चिम्टी • हरियो चप धनिया - ५ ग्राम • अदुवा (Julienne) - गार्निस को लागी • चप गोलभेडा - गार्निस को लागी • नून - स्वादानुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| • छुरी | • प्लेट वा डिश | • चपिंग बोर्ड |
| • काठको दाविलो | • फ्राई पान | • उमाल्ने पट |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सकेसम्म भेजिटेवल लाई एउटै साईजमा काट्ने ।
- चप अनियन लाई डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ८ भेजिटेवल कोर्मा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. भेजिटेवल लाई सफा संग धुने पखाल्ने छिल्ने र उपयुक्त साईजमा काट्ने र Blanch गरी र Refresh गर्ने । ७. एउटा सफा सस्पानमा तेललाई गरम गर्ने । ८. गेडा जिरालाई खैरो हुने गरी पड्काउने । ९. चप अनियन लाई नरम हुने गरी भुट्ने १०. सवै पाउडर मसला राख्ने जि.जि. पेष्ट हाली कडा वास्ना आउने गरी भुट्ने । ११. Blanch गरेको भेजिटेवल हाल्ने, सेतो ग्रेभि हालेर पकाउने । १२. दुध र नुन हालेर ३-४ मिनेट पकाउने पछि फिटेको दहि हाल्ने र केहि छिन पकाउदै चलाउने । १३. आगो बन्द गरी क्रीम र बटर राखी पुर्णता दिने । १४. प्लेट वा Dish मा राख्ने, चप हरियो धनियाले गार्निश गर्ने (केहि थोपा रोगन जुस भए माथी वाट तर्काउने) १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p style="text-align: center;">भेजिटेवल कोर्मा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● मिक्स भेजिटेवल ● सेतो ग्रेभि ● आकर्षक ● स्वादिलो ● एकैनासको कटिड ● वाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>भेजिटेवल कोर्मा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजिटेवल कोर्मा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि भेजिटेवल कोर्मा बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मिक्स भेजिटेवल - ६०० ग्राम तेल - ३० मि.लि. ● जिरा गेडा - ५ ग्राम ● चप अनियन - ६० ग्राम ● जि.जि पेष्ट - २० ग्राम ● हरियो चप खुर्साना - ३ वटा ● दहि - १०० मि.लि. ● धुलो जिरा - ३ ग्राम ● धुलो धनिया - ३ ग्राम ● क्रीम - ४० मि.लि. ● सेतो ग्रेभि - १६० मि.लि. ● तातो दुध - ६० मि.लि. ● बटर - १५ ग्राम ● हरियो चप धनिया - ५ ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- प्लेट वा डिश
- चपिंग बोर्ड
- काठको दाबिलो
- ससपान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

चप अनियन फ्राई गर्दा कलर आउन नदिने ।

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ भेजिटेवल करी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा भाडामा तेललाई गरम गर्ने । ७. साबुत गरम मसला र तेजपात लाई पड्काउने । ८. चप अनियन हालेर खैरो हुने गरी भुट्ने, पाउडर मसला र जि.जि. पेष्ट हालेर कडा वास्ना आउने गरी भुट्ने । ९. चप टोमेटो हालेर नरम हुने गरी पकाउने । १०. टोमेटो प्युरी, दहि, नुन हालेर ग्रेभि बनाउने । ११. Blanch गरेको भेजिटेवल हालेर पाक्ने गरी ग्रेभि मा पकाउने । १२. नुनको स्वाद मिलाउने । १३. आगो बन्द गरी क्रिम राखेर पुर्णता दिने । १४. प्लेट वा Dish मा हालेर हरियो चप धनियाले सजाएर Serve गर्ने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिइएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजिटेवल करी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मिक्स भेजिटेवल ● पहेलो ग्रेभि ● आकर्षक ● स्वादिलो ● एकैनासको कटिड ● वाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भेजिटेवल करी :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भेजिटेवल करी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि भेजिटेवल करी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्लान्च भेजिटेवल (क्युव) - ६०० ग्राम तेल - ३० मि.लि. ● साबुत गरम मसला - १० ग्राम ● चप अनियन - ७० ग्राम ● जि.जि. पेष्ट - १५ ग्राम ● टोमेटो प्युरी - ४० ग्राम ● वेसार - ३ ग्राम ● खुर्सानी पाउडर - ५ ग्राम ● गरम मसला - २ ग्राम ● करी पाउडर - ५ ग्राम ● दहि - १०० मि.लि. ● जिरा पाउडर - ५ ग्राम ● धनिया पाउडर - ५ ग्राम ● तेजपात - २ वटा ● चप गोलभेडा - ५० ग्राम ● क्रीम - ३० मि.लि. ● हरियो चप धनिया - ५ ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | |
|----------------|---------------|-------------|
| ● छुरी | ● ब्लांच गर्न | ● करी बनाउन |
| ● काठको दाविलो | ● भाडा | ● भांडा |
| ● प्लेट वा डिस | ● चपिंग बोर्ड | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चप अनियन, पाउडर मसला, जि.जि. पेष्ट भुट्दा डडन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १० ढिग्रि मटर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. च्याउलाई उम्लेको नुन पानीमा Blanch गरेर चिसो पानीमा Refresh गर्ने । ७. च्याउलाई ४ टुक्रा हुने गरी काट्ने । ८. एउटा सफा पानमा घ्यु पगाल्ने, चप अनियन लाई नरम हुने गरी भुट्ने । ९. फ्रेस मटर लाई हालेर करीव २-३ मिनेट पकाउने नुन, खुर्सानी पाउडर, जीरा पाउडर हालेर सुख्खा हुने गरी पकाउने । १०. पहेलो ग्रेभि हाल्ने र आवश्यक परे हल्का पानी राखेर पकाउने । ११. च्याउलाई पनी हाल्ने र नुनको स्वाद मिलाउने । १२. क्रिम राखेर चलाउने र आगो बन्द गर्ने । १३. प्लेट वा Dish मा हाल्ने चप धनियाले सजाएर पस्कने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>ढिग्रि मटर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • फ्रेस मटर र मसरुम रहेको • पहेलो ग्रेभि • आकर्षक • स्वादिलो • एकैनासको कटिड • वाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>ढिग्रि मटर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ढिग्रि मटर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि ढिग्रि मटर बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • च्याउ - २०० ग्राम • फ्रेस मटर - २०० मि.लि. • चप अनियन - ३० ग्राम • पहेलो ग्रेभि - २०० ग्राम • खुर्सानी पाउडर - ३ ग्राम • जीरा पाउडर - ३ ग्राम • क्रीम - ३० मि.लि. • ध्यु - ३० ग्राम • हरियो चप धनिया - १० ग्राम • नुन - स्वादानुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • छुरी • काठको दाविलो • बलहरू | <ul style="list-style-type: none"> • ब्लांच गर्न भाडा • चपिंग बोर्ड • पकाउन Pan |
|---|--|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फ्रेस मटर को रंग एकदम हरियो देखिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ११ दाल मखनी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. कालो दाल र राजमा लाई सफा संग केलाउने । ७. सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ८. सफा पानीमा रातभरी भिजाउने । ९. भिजाएकै पानीमा नरम हुने गरी उमाल्ने । १०. एउटा सफा भांडामा बटर लाई पगाल्ने । ११. चप अनियन लाई हल्का भुट्ने र जि.जि. पेष्ट हालेर कडा बास आउने गरी भुट्ने । १२. उमालेको दाल हालेर केहि छिन पकाउने । १३. रेड ग्रेभि हाल्ने, नुन र दुध हालेर दाल लतक्क गल्ने गरी पकाउने । १४. नुनको स्वाद मिलाउने । १५. केहि एक्स्ट्रा बटर हाल्ने र किम राखेर पुर्णता दिने । १६. आगो वाट निकालेर सर्व (Serve) गर्ने बलमा राख्ने केहि किमको थोपा र हरियो धनिया हालेर पस्कने । १७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १९. कार्यस्थल सफा गर्ने । २०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २१. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p style="text-align: center;">दाल मखनी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एकैनासको कटिड ● बाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>दाल मखनी :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दाल मखनी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि दाल मखनी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कालो दाल - १०० ग्राम ● राजमा- ३० ग्राम ● बटर - ३० ग्राम ● चप अनियन - ५० ग्राम ● जि.जि. पेष्ट - २० ग्राम ● क्रीम - ३० मि.लि. ● दुध - १०० मि.लि. ● हरियो चप धनिया - १० ग्राम ● नुन - स्वादानुसार ● रेड ग्रेभि - २०० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- काठको दाविलो
- पस्कने dish=Bowl
- बलहरू
- दाल पकाउने भाडा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- दाल भिजाएको पानी नफाल्ने ।
- धेरै पातलो नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १२ दाल महारानी बनाउने । (project work)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ७. ८. ९. १०. ११. १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> दाल महारानी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकैनासको कटिड वाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>दाल महारानी :</u> <ul style="list-style-type: none"> दाल महारानी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि दाल महारानी बनाउन अवयव :

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

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १३ दाल तडका बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. दाललाई केलाएर सफा पानीमा धुने पखाल्ने र पानीमा भिजाई राख्ने ।</p> <p>७. एउटा सफा पटमा आवश्यक पानी हाली नरम तथा पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>८. हल्का वाक्लो भएपछि नुन राख्ने ।</p> <p>९. अर्को एउटा सफा फ्राईपान मा ध्यु लाई तताउने, जीरा गेडलाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने, खुर्साना लाई पनि पड्काउने र हल्का खैरो कालो भएपछि चप अनियन हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र दाललाई त्यसैमा भान्ने ।</p> <p>१०. नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. Serving bowl मा राख्ने र हरियो चप धनियाले सजाएर पस्कने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>दाल तडका बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● पहेलो दाल ● घिउमा भानेको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● वाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरीकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>दाल तडका :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● दाल तडका बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि दाल तडका बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चना/रहर दाल - १०० ग्राम ● पानी-आवश्यकतानुसार ● चप अनियन - ५० ग्राम ● जीरा गेडा - ३ ग्राम ● घ्यु - ४० ग्राम ● सुख्खा खोर्सानी - ४ बटा ● वेसार - ३ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● काठको दाविलो ● बलहरू ● दाल पकाउने भाडा ● चपिड बोर्ड | <ul style="list-style-type: none"> ● छुरी ● फ्राई पान |
|--|---|

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ७ : इन्डियन पोल्ट्री/मिट/फिस

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल इन्डियन पोल्ट्री/मिट/फिससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन पोल्ट्री/मिट/फिस बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. चिकेन करी बनाउने ।
२. चिकेन टिक्का बनाउने ।
३. चिकेन बटर मसला बनाउने ।
४. पोर्क भिंडालु बनाउने ।
५. मटन रोगन जोश बनाउने ।
६. मटन शाही कोर्मा बनाउने ।
७. मटन खिख कवाव बनाउने ।
८. फ्राईड फिस बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन पोल्ट्री/मिट/फिस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ चिकेन करी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा पटमा तेललाई गरम गर्ने । चप अनियन राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ७. चिकेनको टुक्राहरू हालेर करीव ४-५ मिनेट भुट्ने । ८. जि.जि. पेष्ट, बेसार, जीरा, धनियां हालेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्ने र चप टोमेटो हालेर पकाउने । ९. पहेंलो ग्रेभी हालेर १०-१२ मिनेट नून हालेर पकाउने । १०. चिकेन राम्रो संग पाकेपछि, किम हालेर आगोबाट निकाल्ने । ११. नूनको स्वाद मिलाउने । १२. Serving dish मा चिकेन करी हाल्ने, हरियो धनियांले सजाएर पस्कने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> चिकेन करी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । पहेंलो ग्रेभी पुरा पाकेको चिकेन स्वादिलो बाहिरी तत्व नरहेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>चिकेन करी :</u> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन करी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि चिकेन करी बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> चिकेन (क्यूब) -६०० ग्राम तेल-३० मि.लि. चप अनियन-५० ग्राम जि.जि.पेष्ट-२० ग्राम चिकेन मसला-५ ग्राम बेसार-३ ग्राम जिरा पाउडर-५ ग्राम धनियां पाउडर-५ ग्राम पहेंलो ग्रेभी-२०० मि.लि. स्टक/पानी-५० मि.लि. चप टोमेटो-३० ग्राम किम-२० मि.लि. चप धनियां-२० ग्राम नून-स्वाद अनुसार सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- काठको दाविलो
- वल्ह
- करी पकाउने
- चपिड बोर्ड
- छुरी
- Serving bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- Boneless अथवा with bone चिकेन पकाउन सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ चिकेन टिक्का बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बोनलेस चिकेनलाई तन्दुरी Iron rod मा उन्न सकिने गरी टुक्राहरू काट्ने (टिक्का काट्ने) ७. एउटा बलमा लेमन जुस, जि.जि पेष्ट र नून राखेर चिकेन मल्ने । ८. एउटा अर्को छुट्टै बलमा बांकी सवै अवयव राखेर रातो रंगको पेष्ट बनाउने । ९. मलेको चिकेनलाई रातो पेष्टमा राखेर फेरी मलेर करीव एक घण्टा फ्रिजमा राख्ने । १०. Iron rod (सिक) मा चिकेनलाई एक एक गरी उने । ११. करीव १८०° से. को तातेको तन्दुरमा पकाउने करीव आधा पाकेपछि पग्लेको बटरले बास्टिंग (Basted) गरेर फेरी तन्दुरी भित्र पूरा पाक्न दिने । १२. तन्दुरवाट भिकेर प्लेटमा सजाउने । साईड सलादसंग लेमन वेज राख्ने । चिकेन माथि चाट मसला छर्केर पस्कने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन टिक्का बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एउटै साइज काटेको रातो रंग देखिने पूरा पाकेको आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन टिक्का :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन टिक्का बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन टिक्की बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन (बोनलेस)-७०० ग्राम लेमन जुस-२० मि.लि. जि.वि.पेष्ट-४० ग्राम नून-स्वाद अनुसार पानी तारेको दही-१५० ग्राम अरेन्ज कलर-१ चिम्टि बिरेनून-स्वाद अनुसार धुलो जिरा-५ ग्राम धुलो धनियां-५ ग्राम धुलो खुर्सानी-५ ग्राम गरम मसला-१ चिम्टि चिकेन मसला-५ ग्राम कसुरी मेथी-२ ग्राम तेल-१५ मि.लि. लेमन वेज-४ पग्लेको बटर-Basting को लागि सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।

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

- | | | |
|--------------|--------------|----------------------|
| • बलहरू | • चपिड बोर्ड | • Iron Rod (सिक) |
| • तन्दुर ओभन | • छुरी | • Basting गर्न Brush |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- चिकेनलाई एउटै साइजको काट्ने ।
- तन्दुरको Heat ज्यादा हुन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ चिकेन बटर मसला बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा ससपानमा बटरलाई पगाल्ने, चप अनियन हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने, जि.जि. पेष्ट हाल्ने । ७. रातो ग्रेभी हाल्ने र केही छिन पकाउने, बाक्लो भएमा हल्का पानी हालेर पकाउने । ८. नून र अरु धुलो मसलाहरू पनि हालेर करीव ३ मिनेट पकाउने । ९. आधा तन्दुरमा पकाएको चिकेन पनि रातो ग्रेभीमा हालेर चिकेनलाई करीव ८-१० मिनेट पकाउने । १०. चिकेन पुरा पाकेपछि नूनको स्वाद मिलाउने । ११. क्रिम हालेर पूर्णता दिने । १२. Serving bowl मा हाल्ने र चप धनियाँले र क्रिमले सजाएर पस्कने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन बटर मसला बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एउटै साइज काटेको ● रातो रंग देखिने ● पूरा पाकेको ● आकर्षक ● स्वादिलोरातो ग्रेभीमा बटरको स्वाद आउने स्वादिष्ट ● बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन बटर मसला :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन बटर मसला बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन बटर मसला बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन (टिक्का)-७०० ग्राम (आधा मात्र पाकेको) ● बटर - ५० ग्राम ● चप अनियन - ३० ग्राम ● रातो ग्रेभी - २५० ग्राम ● जि.वि.पेष्ट- १५ ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● क्रिम - ५० मि.लि. ● धुलो जिरा- ३ ग्राम ● धुलो धनियाँ- ३ ग्राम ● खुर्सानी-३ ग्राम ● गरम मसला-१ चिम्टि ● चप हरियो धनियाँ-१० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|--------------|-------------------|----------------|
| ● ससपान | ● छुरी | ● काठको दाबिलो |
| ● तन्दुर ओभन | ● Iron Seek (Rod) | |
| ● चपिड बोर्ड | ● सर्भिग बल | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- हड्डी संगै वा हडी रहित चिकेनलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ पोर्क भिंडालु बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. बाक्लो पिंघ भएका एउटा पटमा तेललाई गरम गर्ने । तेजपात र चप अनियनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ७. व्वाईल गरेको पोर्कको टुक्राहरू हाल्ने, जि.जि. पेष्टको साथमा सवै धुलो मसलाहरू हालेर केही छिन भुट्ने । ८. आलु, चप टोमेटो, टोमेटो प्युरी, नून र आवश्यक अनुसार पानी/स्टक हालेर उमाल्ने । ९. आलु पुरा पाकेपछि, नूनको स्वाद मिलाउने र भिनेगर हालेर चलाउने । १०. Serving dish मा हालेर चप धनियाले सजाउर पसकने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोर्क भिंडालु बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • खैरो रातो ग्रेभी • हल्का अमिलो स्वाद • पूरा पाकेको पोर्क • आकर्षक • स्वादिलो • बाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोर्क भिंडालु :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पोर्क भिंडालु बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि पोर्क भिंडालु बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोर्क (Cube काटेर व्वाईल गरेको)-५०० ग्राम • पोटेटो (छिलेर ठूलो क्यूब काटेको)-४०० ग्राम • तेल-३० -मि.लि. • चप अनियन-१२० ग्राम • जि.जि. पेष्ट-१० ग्राम • चप टोमेटो-६० ग्राम • टोमेटो प्युरी-३० ग्राम • भेनेगर-२० मि.लि. • तेजपात-२ वटा • बेसार-२ ग्राम • धुलो जिरा-५ ग्राम • धुलो धनियां-३ ग्राम • खुर्सानी धुलो-३ ग्राम • मिट मसला-५ ग्राम • गरम मसला-१ चिम्टि • चप हरियो धनियां-१० ग्राम • गरम पानी-आवश्यकता अनुसार

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

- | | | |
|-------------|----------------|----------------|
| • छुरी | • चपिड बोर्ड | • Bowl हरु |
| • पकाउने पट | • Serving dish | • काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- पोर्क तथा आलुको टुक्राहरू एकै साइज हुनुपर्छ ।
- टोमेटो धेरै अमिलो भए भेनेगर घटाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ मटन रोगन जोश बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मटनको नलि खुट्टालाई सफा गर्ने । ७. प्रत्येक नलि खुट्टालाई २ टुक्रा हुने गरी काट्ने, हड्डी छर्न नदिने । ८. एउटा पटमा तेजपात र जाईफल हालेर पाक्ने गरी उमाल्ने । ९. अर्को एउटा सफा पटमा तेल गरम गर्ने । १०. चप अनियन हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ११. पकाएको मटन हाल्ने, जि.जि पेष्ट, धुलो मसलाहरू र चप टोमेटो राखेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्ने । १२. टोमेटो प्युरी, मटन व्वाइल गरेको पानी नून हालेर राम्रो संग पकाउने । १३. भोल सुकेर ग्रेभी भएपछि चिल्लो माथि र ग्रेभी तल भएपछि नूको स्वाद मिलाउने । १४. सर्भिग डिसमा राखेर, Julienne अदुवा र चप धनियांले सजाएर पस्कने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मटन रोगन जोश बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । मटनको नलि खुट्टालाई २ टुक्रा गरेको रातो खैरो ग्रेभी Bone marrow को चिल्लो रहेको आकर्षक स्वादिलो बाहिरी तत्व नरहेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मटन रोगन जोश :</p> <ul style="list-style-type: none"> मटन रोगन जोश बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मटन रोगन जोश बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> मटनको नली खुट्टा-१२ वटा तेजपात-३ वटा जाईफल पाउडर-१ चिम्टि तेल-५० मि.लि. चप अनियन-१०० ग्राम रोगिनी मिर्च-५ ग्राम बेसार-३ ग्राम जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम धुलो धनियां-५ ग्राम धुलो जिरा-५ ग्राम मिट मसला-१० ग्राम धुलो खुर्सानी-३ ग्राम करी पाउडर-५ ग्राम चप टोमेटो-५० ग्राम चप हरियो धनियां-१० ग्राम Julienne अदुवा-गार्निसलाई नून-स्वाद अनुसार गरम मसला-२ ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | |
|---------|----------------|----------------|
| • छुरी | • चपिड बोर्ड | • Bowl हरु |
| • पटहरू | • Serving dish | • काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- मटनको नलिखुट्टा टुक्रा गर्दा हड्डी ज्यादा टुक्रा नहोस् ।
- मटन उमालेको भोललाई पुन प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ मटन शाही कोर्मा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मटनलाई Cube कटमा काट्ने । ७. पानीमा तेजपात हालेर मटनलाई पुरा पाक्ने गरि उमाल्ने । ८. एउटा सफा पटमा घ्यूलाई पगाल्ने ९. साबुत गरम मसला पड्काउने, चप अनियन राखेर नरम हुने गरी भुट्ने । १०. व्वाईल गरेको मटन राखेर करीव १ मिनेट भुट्ने । ११. जि.जि. पेण्ट, चप खुर्सानी र मसला पाउडरहरू हालेर ३० सेकेण्ड जति भुट्ने । १२. सेतो ग्रेभी र मटन, उमालेको पानी राखेर मटनलाई पकाउने । १३. नून, दही, दुध राख्ने र ठीकै बाक्लो हुने गरी पकाउने । १४. आगो बन्द गरी, क्रिम राखेर पूर्णता दिने । १५. Serving dish मा राखेर, धनियाले सजाउर पस्कने । १६. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १७. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १८. कार्यस्थल सफा गर्ने । १९. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २०. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मटन शाहिकोर्मा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पूरा पाकेको मटन • सेतो ग्रेभी रहेको • आकर्षक • बाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मटन शाहीकोर्मा :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • मटन शाहीकोर्मा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मटन शाही कोर्मा बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोनलेस मन-५०० ग्राम • साबुत गरम मसला-१० ग्राम • चप अनियन-५० ग्राम • जि.जि. पेण्ट-१० ग्राम • सेतो ग्रेभी-२०० ग्राम • चप हरियो खुर्सानी-४ वटा • दही-१०० ग्राम • दुध-५० मि.लि. • क्रिम-३० मि.लि. • धुलो जिरा-५ ग्राम • धुलो धनियां-१० ग्राम • तेजपात-२ वटा • घ्यू-४० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|--------|----------------|----------------|
| • छुरी | • चपिड बोर्ड | • Bowl हरु |
| • Pan | • Serving dish | • काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ मटन सिख कवाव बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा Mixing बलमा सवै चाहिने अवयव संकलन गरी लसा आउने गरी राम्रो संग मुछ्ने, १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>७. सिक (Iron rod) मा करीव १०० ग्रामको दरले Rod मा गोलो लामो तास्ने हातको माध्यमदारा shape मिलाएर तास्ने ।</p> <p>८. करीव २००^० से. को ताप रहेको तन्दुरमा पकाउने, २ पल्ट जति पग्लेको बटर दल्ने (Basted)</p> <p>९. पूरा पाकेपछि तन्दुरबाट भिक्ने ।</p> <p>१०. Iron rod बाट होशियारपूर्वक मटन सिक कवावलाई निकाल्ने ।</p> <p>११. Serving dish र plate मा side सलाद र केही चटनी राखेर सिक कवाव पस्कने । सिक कवाव माथि हल्का चाट मसला छर्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मटन सिख कवाव बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । गोलो Shape मिलेको पूरा पाकेको आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मटन सिख कवाव :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> मटन सिख कवाव बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मटन सिख कवाव बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> मटन किमा-५०० ग्राम जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम मसिनो चप अनियन-५० ग्राम मसिनो चप धनियां-५ ग्राम गरम मसला पाउडर-३ ग्राम जीरा पाउडर-३ ग्राम धनियां पाउडर-३ ग्राम खुर्सानी पाउडर-३ ग्राम नून-स्वाद अनुसार अण्डा-१ वटा ब्रेडकम्ब-२५ ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|------------------|--------------|----------|
| • Mincer Mechine | • Iron rod | • Bowl |
| • छुरी | • चपिड बोर्ड | • तन्दुर |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- तन्दुर एकदम तातो हुने भएकाले होशियार रहने ।
- Rod मा छुँदा सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ८ फ्राईड फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा संग काटेको फिस स्टेकलाई एउटा बलमा राख्ने । ७. लेमन जुस र अरु सबै मसलाहरू राखेर मल्ने । करीव १ घण्टा फ्रिजमा राख्ने । ८. कराहीमा तेललाई १६०° देखि १८०° सम्म तताउने । ९. मसला मलेको माछालाई Batter मा चोप्टै तातेको तेलमा Deep fry गर्ने । १०. गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकालेर पेपर राखेको ट्रे मा राख्ने । ११. सर्भिग dish वा प्लेटमा side salad संग लेमन वेज राखेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्राईड फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । गोल्डेन ब्राउनमा Deep fry गरेको । Crispy आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्राईड फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> फ्राईड फिस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फ्राईड फिस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> फिस स्टेक-६०० ग्राम लेमनजुस-३० मि.लि. नून-स्वाद अनुसार जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम जीरा पाउडर-५ ग्राम धनियां पाउडर-५ ग्राम खुर्सानी पाउडर-५ ग्राम मस्टर्ड पाउडर-३ ग्राम बेसार-३ ग्राम <p>Deep fry गर्न तेल Batter बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> अण्डा-२ वटा बेसन-६० ग्राम पानी-३० मि.लि. हल्का नून, बेसार, खुर्सानी राखेर एउटा बलमा राखेर फिट्ने सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।

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

- | | | |
|--------------|-----------------------|--------------|
| • Spider net | • Deep fry गर्ने कराई | • Plate/dish |
| • छुरी | • चपिड बोर्ड | • Bowl हरू |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- Deep fry गर्ने तेल ज्यादा नतताउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ८ : इन्डियन राइस

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल इन्डियन राइससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन राइस बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. ब्वाइल राईस बनाउने ।
२. पुलाउ (Plain) बनाउने ।
३. चिकेन बिरयानी बनाउने ।
४. मिक्स भेज पुलाउ बनाउने ।
५. मसरुम बिरियानी बनाउने ।
६. जीरा राईस बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन राइस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ व्वाईल राईस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई राम्ररी केलाउने । ७. चामललाई धुने पखाल्ने । ८. चामललाई सफा पानीमा २० मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने । ९. भात पकाउने भांडामा पानीलाई उमाल्ने, नून र कागतीको रस राख्ने । १०. भिजाएको चामललाई तारेर उमालेको पानीमा राख्ने । ११. पानी केही कम भएपछि आगो एकदम कम गरी छोपेर पकाउने । १२. समय समयमा हल्का तरीकाले भातलाई काठको दाबिलोले चलाउने र छोपेर पाक्न दिने । १३. भात पाकेपछि आगो बन्द गर्ने र एकपल्ट हल्का चलाउने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> व्वाईल राईस बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● पूरा पाकेको ● एक अर्कामा नटाँसिएको ● आकर्षक ● बाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>व्वाईल राईस :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● व्वाईल राईस बनाउन ध्यान दिने ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी व्वाईल राईस बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> ● वासमती चामल-५०० ग्राम ● सफा पानी-५०० मि.लि. ● नून-१ चिम्टि ● लेमन जुस-२-३ थोपा ● एक्स्ट्रा पानी चामल धुन ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- भात पकाउने भांडा
- चामल भिजाउने बल
- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- उच्च तापमा भात पकाउँदा डढ्न सक्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ Plain पुलाउ बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई सफा संग केलाउने । ७. चामललाई सफा संग धुने पखाल्ने । ८. चामललाई पानीमा २० मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने । ९. भिजाएको चामललाई जालीमा राम्रो संग पानी तार्ने । १०. पुलाउ पकाउने भांडामा घ्यूलाई तताउने, सावुत गरम मसला संग तेजपातलाई पडकाउने । ११. स्लाईस अनियनलाई राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । १२. पानी तारेको चामललाई पनि राखेर हल्का भुट्ने । १३. पानीलाई तताएर भुटेको चामलमा हालेर काठको दाबिलोले चलाउने र नून राख्ने । १४. आगो सानो गरेर छोपेर पकाउने । १५. समय समयमा हल्का तवरले चलाउने । १६. छोपेर पाक्ने गरी हल्का सानो आगोमा पकाउने । १७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १९. कार्यस्थल सफा गर्ने । २०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २१. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> Plain पुलाउ बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● फुर्र परेको ● घ्यूमा पकाएको । ● मसलाको बास्ना रहेको ● स्वादिलो ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>प्लेन पुलाउ :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● प्लेन पुलाउ बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि प्लेन पुलाउ बनाउने : <ul style="list-style-type: none"> ● वासमती चामल-३०० ग्राम ● सफा पानी-३२० मि.लि. ● ल्वांग, सुकुमेल, दालचिनी-१० ग्राम ● स्लाईस अनियन-२५ ग्राम ● तेजपात-२ वटा ● नून-स्वाद अनुसार ● घ्यू-४० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|----------------|------------------|----------------|
| ● छुरी | ● चामल पखाल्न बल | ● काठको दाबिलो |
| ● पकाउने भांडा | ● जाली | ● चपिंग बोर्ड |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- पुलाउ पकाउंदा डह्ने सम्भावना भएकाले सावधानी अपनाउने ।
- पुलाउ पस्कून पहिले तेजपात निकालेर फाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ चिकेन बिरयानी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई राम्ररी सफा संग केलाउने । ७. चामललाई सफा संग धुने पखाल्ने । ८. चामललाई करीव २० मिनेट पानीमा भिजाएर राख्ने । ९. जालीमा चामलको पानी तर्काउने । १०. आधा लिटर पानीलाई गरम गरी राख्ने । ११. एउटा सफा पटमा घ्यूलाई पगाल्ने । १२. तेजपाट र सावुत गरम मसला पड्काउने । १३. स्लाईस अनियन राखेर हल्का खैरो भुट्ने । १४. जि.जि. पेष्ट पनि राखेर हल्का भुट्ने । १५. गरम पानी, नून, Saffron राखेर चलाउने र उम्लन दिने । १६. पानी उम्ले पछि आगो सानो पार्ने । १७. छोपेर पकाउने, समय समयमा चलाउने । १८. पाकेपछि आगोबाट निकालेर चिकेन करी र बिरयानीको तह बनाउने । १९. गुलावजल छर्कने । २०. प्लेटमा मासु र थिबानीको तह मिलाएर राख्ने, धनियां र पुदिना माथि छर्कन फ्राई अनियन पनि छर्कन अण्डालाई वेज काटेर गार्निश गर्ने । २१. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । २२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । २३. कार्यस्थल सफा गर्ने । २४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन बिरयानी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पुरा चामल पाकेको • मासु र बिरयानीलाई तह मिलाएर पस्केको • हल्का पहेंलो केशरको रंग बास्ना रहेको • चप धनियां, पुदिना र फ्राई अनियन topping गरेको • व्वाईल एगको वेजले आकर्षक गार्निश गरेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन बिरयानी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन बिरयानी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>६-८ जनाको लागि चिकेन बिरयानी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बासमती चामल-४०० ग्राम • सफा पानी-आधा लिटर • सावुत गरम मसला-१५ ग्राम • तेजपात-३ वटा • स्लाईस अनियन-३० ग्राम • जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम • Saffron -१ चिम्टि • नून-स्वाद अनुसार • घ्यू-५० ग्राम • गुलाफजल- केही थोपा <p>२०० ग्राम चिकेनको (Bone less) चिकेन करी</p> <ul style="list-style-type: none"> • चप हरियो धनिया-१० ग्राम • पुदिना-केही पत्ताहरू • फ्राई अनियन-गार्निश • व्वाईल अण्डा- • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|------------------------|----------------|----------------|
| • छुरी | • भिजाउने Bowl | • चामल पखाल्न |
| • Biryani पकाउने भाँडा | • हरू | • काठको दाबिलो |
| | | • चपिंग बोर्ड |
| | | • प्लेट |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- बिरयानी पकाउंदा उड्ने हुन सक्दछ तसर्थ सानो आगोमा पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ मिक्स भेज पुलाउ बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई सफा संग केलाउने । ७. चामललाई सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ८. चामललाई सफा पानीमा भिजाएर १५ मिनेट राख्ने । ९. चामलाई जालीमा छानेर राख्ने । १०. पुलाउ पकाउने भांडामा घ्यूलाई तताउने । ११. साबुत गरम मसला र तेजपातलाई पडकाउने । १२. स्लाईस अनियन हालेर हल्का खैरो भुट्ने । १३. पानी तर्काएको चामल राखेर केही छिन भुट्ने र तताएको आधा लिटर पानी राखेर चलाउने, उम्लन दिने । १४. नून राखेर हल्का चलाउने । १५. पानी आधा घटेपछि छोपेर सानो आगो माथि पकाउने । १६. पुलाउ पूरा पाकेपछि Blanch गरेको Vegetables राखी राम्रो संग मिसाउने । १७. आगोबाट भिकेर केही छिन छोपेर राख्ने । १८. प्लेट वा Serving dish मा राखेर पस्कने । १९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । २०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । २१. कार्यस्थल सफा गर्ने । २२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मिक्स भेज पुलाउ बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● फुर्र परेको पकाएको भात ● रंगीन dice काटेको vegetable ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मिक्स भेज पुलाउ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ मिक्स भेज पुलाउ बनाउने अवधारणा ➤ अवयव ➤ बनाउने प्रकृया ➤ पूर्व सावधानी <p>६-८ जनाको लागि भेज पुलाउ बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बासमती चामल-४०० ग्राम ● सबुत गरम मसला-१५ ग्राम ● तेजपात-३ वटा ● स्लाईस अनियन-३० ग्राम ● घ्यू-४० ग्राम ● नून-स्वाद अनुसार ● पानी-आधा लिटर <p>Mixed Vegetables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर-५० ग्राम ● हरियो सिमि-२० ग्राम ● हरियो केराउ-२० ग्राम ● काउली-२० ग्राम <p>(Small dice काटेर Blanch गरेर Refresh गरेको)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|------------|----------------|-----------|
| ● छुरी | ● काठको दाबिलो | ● Pot हरू |
| ● Bowl हरू | ● चपिंग बोर्ड | |
| ● जाली | ● प्लेट/Dish | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- पुलाउ पकाउंदा एकदम हल्का कम आगोमा छोपेर पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ मसरुम बिरयानी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै बनाउने तरीका य३ मा हेर्नोस । तरीका सबै उउटै हुन । चिकेनको ठाउ.मा मसरुम राखेर तह (layer) बनाउने । ७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ९. कार्यस्थल सफा गर्ने । १०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ११. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> मसरुम बिरयानी बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । स्वादिष्ट च्याउ हालेको बास्नादार, स्वादिष्ट बिरयानी सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	मसरुम बिरयानी : <ul style="list-style-type: none"> मसरुम बिरयानी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ६ देखि ८ जनाको लागि मसरुम बिरयानी बनाउन अवयव: <ul style="list-style-type: none"> बासमती चामल-४०० ग्राम पानी-आधा लिटर साबुत गरम मसला-१० ग्राम तेजपात-३ वटा स्लाईस अनियन-३० ग्राम जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम क्वाचयल - १ चिम्टि नून-स्वाद अनुसार घ्यू-५० ग्राम गुलाफजल केही थोपा चप हरियो धनियां-गार्निसलाई पुदिनाको पात-गार्निसलाई फ्राईड अनियन-गार्निसलाई (२०० ग्राम मसरुम करी बनाउने) सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।

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

- चपिंग बोर्ड
- छुरी
- वलहरू
- काठको दाबिलो
- करी बनाउन भांडा
- छान्ने जाली
- बिरयानी बनाउन भांडा
- प्लेट/Dish

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बिरयानी पकाउंदा हल्का सानो आगोमा पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ जीरा राईस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई राम्ररी केलाउने । ७. चामललाई सफा संग धुने पखाल्ने । ८. चामललाई २० मिनेट भिजाएर राख्ने । ९. भिजाएको चामललाई जालीमा पानी तारेर राख्ने । १०. पटमा घ्यूलाई तताउने, जीरालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने । ११. पानी राखेर उमाल्ने । १२. पानी तारेको चामल राखेर चलाउने । १३. पानी आधा जति सुकेपछि आगो एकदम खासो गरी छोपेर भात पकाउने । १४. समय समयमा काठको दाबिलोले चलाउने । १५. भात पूरा पाकेपछि आगो बन्द गरी छोपेर राख्ने । १६. करीव १० मिनेट पछि प्लेट वा Dish मा पस्कने । १७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १९. कार्यस्थल सफा गर्ने । २०. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २१. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>जीरा राइस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● फुर्रर परेको पाकेको भात ● जीराको वास्ता रहेको ● आकर्षक ● बाहिरी तत्व रहित ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>जीरा राईस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जीरा राईस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ देखि ६ जनाको लागि जीरा राईस बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बासमती चामल-४०० ग्राम ● पानी-४५० मि.लि. ● जीरा- ५ ग्राम ● नून-१ चिम्टि ● घ्यू-२० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- वलहरू
- काठको दाबिलो
- भात पकाउने पट
- छान्ने जाली
- प्लेट/Dish

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- जीरा पड्काउंदा डढ्न नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : ९ : इन्डियन ब्रेड्स

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

वर्णन(Description) : यसमा इन्डियन ब्रेड्ससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- इन्डियन ब्रेड्स बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. चपाटी बनाउने ।
२. फुल्का बनाउने ।
३. मसला कुल्छा बनाउने ।
४. नान बनाउने ।
५. तन्दुरी रोटी बनाउने ।
६. लच्छछा पराठा बनाउने ।
७. लच्छछा नान बनाउने ।
८. गार्लिक नान बनाउने ।
९. फिड नुडल्स संग गार्लिक लेमन ड्रेसिड बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(इन्डियन ब्रेड्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ चपाटी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै अवयवलाई एउटा सफा बाटामा संकलन गर्ने ।</p> <p>७. सफा संग धोएको हातले नरम हुने गरी मुछेर आंटाको डो तयार गरेर ५ मिनेट राख्ने ।</p> <p>८. करीव ७० ग्रामको दरले डल्ला बनाउने र केही आंटाले छर्ने ।</p> <p>९. बेलना चौकी वा टेबुल माथि बेलनाले गोलो पातलो आकारले बेलने ।</p> <p>१०. तावालाई ठीकै आगोमा तताउने र बेलको चपाटी राख्ने १ मिनेट जति भएपछि पल्टाउने ३० सेकेण्ड पछि फेरी पल्टाउने हल्का सफा कपडाले थिच्ने, चपाटी फुलेर आउंछ र पाक्छ ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चपाटी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● राम्ररी पाकेको ● राम्ररी फुलेको ● नडढेको ● आकर्षक ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चपाटी :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चपाटी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>चपाटी बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आंटा-१ किलो ● पानी-आधा लिटर ● नून-१० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बाटा
- बेलना चौकी
- तावा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चपाटी बेलदा गोलाकारमा बेलने ।
- चपाटी पकाउंदा डहनबाट जोगाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ फुल्का बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सवै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा आंटा र मैदा मिसाउने । ७. आवश्यक अनुसार पानी राखेर नरम हुने गरी मुछ्ने । ८. करीव २० मिनेटसम्म छोपेर राख्ने । ९. फेरी एकपल्ट राम्रो संग मुछ्ने । १०. मछ्नेको डो लाई करीव ५० ग्रामको बलहरू बनाउने र मैदामा लटपटाउने । ११. सफा टेबुल माथि वा बेलना चौकी माथि सानो गोलो (४ ईन्च) पातलो रोटी बेल्ले । १२. तावालाई तताएर पाक्ने गरी दुवै तर्फ सक्ने र राम्रो संग फुलेको हुनुपर्छ । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> फुल्का बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । पातलो स-साना राम्रो संग फुलेको रोटी सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	फुल्का : <ul style="list-style-type: none"> फुल्का बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी फुल्का बनाउन अवयव: <ul style="list-style-type: none"> आंटा-५०० ग्राम मैदा-५० ग्राम पानी-आवश्यकता अनुसार मुछ्ने (करीव ३५० मि.लि.) अलि -मैदा सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- बाटा
- बेल्ला
- तावा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फुल्कालाई डह्न नदिई पुरा पाक्ने गरी पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ मसला कुल्छा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा फ्राईपानमा तेललाई गरम गर्ने । चप अनियनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ७. जि.जि. पेष्ट, चप र खुर्सानी संग अरु धुलो मसलालाई वास्ना आउने गरी भुट्ने, आलुलाई राखेर स्वाद अनुसार नून राखेर ४-५ मिनेट पकाउने । ८. आलु राम्रो संग अरु मसला संग मिसाउने ताते पछि, निकालेर Side लगाउने । ९. नानको डो लाई Individual ball मा भित्र आलु मिक्चरलाई (१५-२० ग्राम) भर्ने । १०. सफा हत्केलाको मद्दतले गोलो पातलो रोटीको आकार दिने । ११. करीव २१०° से. तातेको तन्दुरी ओभनमा ३ देखि ४ मिनेट पकाउने । १२. तन्दुरीबाट भिकेर हल्का घ्यू दल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मसला कुल्छा बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● तन्दुर ओभनमा पकाएको रोटी भित्र मसला भरेको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मसला कुल्छा :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसला कुल्छा बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>मसला कुल्छा बनाउन अवयव : वेसिक वा डो (२४) मा हेर्ने मसलाको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पाकेको मुछेको (Grated) आलु-२०० ग्राम ● चप हरियो खुर्सानी-४ वटा ● चप अनियन-४० ग्राम ● जि.जि.पेष्ट-२० ग्राम ● धुलो जिरा-१ चिम्टि ● धुलो धनियाँ-१ चिम्टि ● गरम मसला-१ चिम्टि ● नून-स्वाद अनुसार ● घ्यू-दल्लको लागि ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| ● छुरी | ● चपिंग बोर्ड | ● तन्दुर ओभन |
| ● फ्राईपान | ● काठको दाबिलो | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- मसला कुल्छा बनाउँदा सकेसम्म मसला बाहिर नआओस् ।
- पुरा पाक्नु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ नान बनाउने (Basic Naan Dough)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मैदालाई जालीमा छानेर एउटा बाटामा राख्ने । ७. बाँकी सबै अवयव राखेर राम्रो संग नरम हुने गरी मुछेर डो तयार गर्ने । सफा कपडा भिजाएर करीव १५-२० मिनेट छोपेर राख्ने । ८. डो लाई ११० देखि १२० ग्रामको डल्लो बनाएर सफा टेबुल माथि राख्ने र कपडाले छोपेर राख्ने । करीव १० मिनेट छोप्ने । ९. दुवै हत्केलाको सहाराले नानको आकार दिने । १०. २२०^० से. मा तातेको तन्दुरी ओभन भित्र साईडमा टाँसेर रोटीलाई २ देखि ३ मिनेट पकाउने । ११. सबै डल्लोलाई यसरी नै तन्दुर भित्र नान रोटी पकाउने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>नान बनाउने ।</p> <p><u>(Basic naan dough)</u></p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • तन्दुर ओभनमा पकाएको • हल्का लामो आकारको • कोईलाको वास्ना रहेको • पूरा पाकेको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>नान :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • नान बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>नानको डो बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा-१ किलो • चिनी-२० ग्राम • बेकिंग पाउडर-१५ ग्राम • अण्डा-१ वटा • बटर/ तेल-१५ मि.लि. • दुध-१०० मि.लि. • पानी-२५० मि.लि. • नून-५ ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- तन्दुरी ओभन
- बाटा
- मैदा छान्ने जाली

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- नान रोटी एउटै आकारमा बनाउने ।
- नानरोटीलाई डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ तन्दुरी रोटी बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा आंटा र नून हालेर मिलाउने । ७. पानी हाल्दै मुछ्न शुरु गर्ने । ८. नरम मुछेको डो लाई करीव २० मिनेटसम्म छोपेर राख्ने । ९. डो लाई ७ वटा जति डल्लो गरेर विभाजन गर्ने । १०. दुवै हातको हत्केलाको मद्दतले ६ इन्च जतिको गोला रोटीको रूप दिने र तन्दुरी पिलोमा राखेर तन्दुरी भित्र टाँसेर (२००° से. तातेको) ३ मिनेट जति पकाउने । ११. तन्दुरबाट निकालेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>तन्दुरी रोटी बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • तन्दुर ओभनमा पकाएको स्वादिलो रोटी । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>तन्दुरी रोटी :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • तन्दुरी रोटी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>तन्दुरी रोटी बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आंटा- ५०० ग्राम • नून-एक चिम्टि • पानी-आवश्यक अनुसार (मुछ्न करीव ३५० मि.लि.) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- तन्दुरी ओभन
- बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- तन्दुर ओभनको ताप २००° से. भन्दा माथि नहोस् ।
- रोटी आकार दिँदा सवै एकनासको हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ लच्छा पराठा बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा आंटा, नून र पानी हाल्दै मुछ्न शुरु गर्ने र नरम डो बनाउने । ७. करीव २० मिनेट छोपेर राख्ने । ८. डो लाई ६० ग्राम जतिको डल्लो गरी भाजन गर्ने । ९. प्रत्येक डल्लोलाई सुख्खा मैदामा लत्पताउने र सफा टेबुल माथि बेलनाले ६ ईन्च जति गोलो रोटी बेल्ने, रोटी माथि घ्यू दल्ने र आधा हुने गरी पल्टाउने फेरी घ्यू दल्ने, तीनकुने हुनेगरी पल्टाउने, हल्का बेलेट, फेरी घ्यू हालेर पल्टाउने । १०. लामो आकार बनेपछि गोलाकारमा बेने र मैदामा चोपेर रोटीको आकारमा बेल्ने । ११. तावा तताउने र हल्का घ्यू राखेर बेलेको लच्छा पराठालाई दुवै तर्फ पाक्ने गरी पकाउने । पाकेपछि पत्र पत्र छुट्टिन्छ । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> लच्छा पराठा बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । पत्र पत्र देखिने । घ्यूको खुशु भएको । आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>लच्छा पराठा :</u> <ul style="list-style-type: none"> लच्छा पराठा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी लच्छा पराठा बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> आंटा-५०० ग्राम मैदा-५० ग्राम नून-१ चिम्टि पानी-३५० मि.लि. (आवश्यकता अनुसार मुछ्न) घ्यू-१५० ग्राम एक्स्ट्रा घ्यू-५० ग्राम सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- बेलना
- तावा
- बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- लच्छा पराठा बेल्दा घ्यू ननिस्कने गरी मैदामा लत्पताउँदै बेल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ लच्छा नान बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. करीव १२० ग्रामको नान डो लाई मैदामा लत्पताएर सफा टेबुल माथि गोलो रोटीको आकार दिने । ७. रोटी माथि घ्यू ले दल्ने । ८. घ्यू बाहिर ननिस्कने गरी १ इन्च जतिको साईजमा पल्टाउदै जाने । ९. गोलाकार बनाएर करीव भिजेको सफा कपडाले १५ मिनेट छोपेर राख्ने । १०. केही फुल्लुको साथै नरम भएपछि, दुवै हातको हत्केलाको माध्यमबाट नानको आकार दिई तन्दुरी ओभनमा पकाउने । ११. पाकेपछि निकाल्ने र घ्यू दलेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>लच्छा नान बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● तन्दुरी ओभनमा पकाएको । ● पत्र पत्र देखिने र घ्यूको स्वाद तथा बास्ना भएको नान रोटी । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>लच्छा नान :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● लच्छा नान बनाउने वअधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>लच्छा नान बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नानको डो ● घ्यू ● मैदा- लत्पताउन ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- तन्दुरी ओभन
- बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- नानको आकार दिंदा घ्यू निस्कन नदिने ।
- घ्यू निस्केमा तन्दुरीमा नटाँसिने हुन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ गार्लिक नान बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. (२४ मा हेर्नोस) बेसिक नान डो लाई नान पकाउने प्रकृया एउटै हुन ७. नान आकार दिएपछि नानमा करीव ५ ग्राम जति चप गार्लिक टांसेर पकाउने । ८. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १०. कार्यस्थल सफा गर्ने । ११. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u> गार्लिक नान बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● तन्दुर ओभनमा पकाएको ● हल्का लामो आकारको नान रोटीमा चप गार्लिक राखेर पकाएको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>गार्लिक नान :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● गार्लिक नान बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>गार्लिक नान बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मैदा-१ किलो ● चिनी-२० ग्राम ● बे.किंग पाउडर-१५ ग्राम ● नून-५ ग्राम ● अण्डा-१ वटा ● बटर/ तेल-१५ मि.लि. ● दुध-१०० मि.लि. ● पानी-२५० मि.लि. ● चप गार्लिक-६० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- तन्दुरी ओभन
- मैदा छान्ने जाली
- बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- नान रोटीलाई एउटै आकारमा बनाउने ।
- नान रोटीलाई डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ९ फिड नुडल्स संग गार्लिक लेमन ड्रेसिड बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फिड नुडल्स लाई तातो पानी मा करीव ५ मिनेट छोपेर राख्ने, नुडल्स फुलेर चम्कीलो भएपछि तातो पानी एउटा जालीमा तारेर चिसो पानीमा धोएर पानीलाई तार्ने । ७. एउटा मिक्सीड बलमा जुलियन काटेको गाजर, भिडे खोर्सानी र आधा हरियो प्याज संग नुडल्स मिसाउने । ८. छुट्टै बलमा ड्रेसिडको सबै अवयव राखेर मिसाउने । ९. फिड नुडल्स भएको बलमा ड्रेसिड राखेर मिसाउने । १०. प्लेटमा सजाएर राख्ने वाकी हरियो प्याज माथी बाट छर्कने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फिड नुडल्स संग गार्लिक लेमन ड्रेसिड बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● नरम चर्किलो फिड नुडल्स संग जुलियन भेजिटेबल र हल्का खैरो ड्रेसिड मिसाउनाले : आकर्षक स्वादिलो ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फिड नुडल्स संग गार्लिक लेमन ड्रेसिड :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिड नुडल्स संग गार्लिक लेमन ड्रेसिड बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फिड नुडल्स संग गार्लिक लेमन ड्रेसिड बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फिड नुडल्स - १०० ग्राम ● जुलियन काटेको गाजर -२० ग्राम ● जुलियन काटेको भिडे खोर्सानी -२० ग्राम ● जुलियन काटेको हरियो प्याज -१० ग्राम <p>ड्रेसिडको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसिनो चप गरेको लसून - ५ ग्राम ● सोय सस् - २० मि.लि. ● चिनी - ५ ग्राम ● भेजिटेबल आयल - २० मि.लि. ● लेमन जुस - २० मि.लि. ● नुन - १ चिम्टी ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | |
|--------|---------------------------------|----------------|
| ● छुरी | ● छान्नेजाली(Conical strainer) | ● Plate (सलाद) |
| ● पट | | ● चपिड बोर्ड |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- फिड नुडल्स तातो पानीमा धेरै समय नराख्ने ।
- फिड नुडल्स नरम सर्लक्क परेको हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

मोड्युल : ६ : चाइनिज भान्सा

समय : १५ घण्टा (सै) + ७७ घण्टा (ब्या) = ९२ घण्टा

पूर्णाङ्क : १५ (सै) + ६० (ब्या) = ७५

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज भान्सासंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज भान्साका आईटमहरु बनाउने ।

सब-मोड्यूलहरु (Sub modules) :

१ चाइनिज सलाद/ड्रेसिंग

२ चाइनिज तथा थाई सुप

३ चाइनिज सस

४ चाइनिज स्न्याक्स

५ चाइनिज भेजीटेबल फ्रुट्स

६ चाइनिज पोल्ट्रि /मीट/ फिस

७ चाइनिज राईस /नुडल्स

सव-मोड्यूल : १ : चाइनिज सलाद/ड्रेसिङ्ग

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

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज सलाद/ड्रेसिङ्गसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज सलाद/ड्रेसिङ्ग बनाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. चिकेन सलाद संग सोया भिनेगर ड्रेसिङ्ग बनाउने ।
२. मिक्स्ड भेज सलाद संग सोया, लेमन ड्रेसिङ्ग बनाउने ।
३. कुकुम्बर सलाद संग गार्लिक भिनेगर बनाउने ।
४. बिन स्पाउट सलाद संग सेसामे भिनेगर बनाउने ।

कार्य बिश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज सलाद/ड्रेसिंग)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ चिकेन सलाद संग सोया भिनेगर ड्रेसिङ बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. वानलेस चिकेन (ब्वार्डल) लाई क्युव कट काट्ने । ७. एउटा सफा मिक्सीड बलमा मिसाउने । ८. ड्रेसिङ राखेर मिसाउने । ९. आवश्यक परे हल्का नुन राख्ने । १०. सलाद प्लेटमा चिकेन सलाद मिलाएर राख्ने । ११. चप हरियो धनियाले गर्निस गर्ने र अरु सजाउन सरजाम भए राखेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन सलाद संग सोया भिनेगर ड्रेसिङ बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • क्युव काटेको चिकेन • आकर्षक सजावट • स्वादिलो • ड्रेसिङ • वाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन सलाद संग सोया भिनेगर ड्रेसिङ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन सलाद संग सोया भिनेगर ड्रेसिङ बनाउने वअधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन सलाद संग सोया भिनेगर ड्रेसिङ बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • वोनलेस ब्वार्डल चिकेन - ३०० ग्राम • हल्का चप गरेको धनिया -१० ग्राम <p>ड्रेसिङको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सोय सस् - ४० मि.लि. • भिनेगर - ४० मि.लि. • पिनेट/सेसमे तेल - ४ मि.लि. • चिनि - ५ ग्राम • एउटा बलमा सवैलाई घोल्ने । • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- सलाद प्लेट
- मिक्सिङ बलहरू
- चपिङ बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- चिकेनमा हड्डी छ छैन चेक गर्ने।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ मिक्स भेज सलाद संग सोया लेमन ड्रेसिङ बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै भेजिटेबल लाई संकलन गर्ने । ७. सफा संग धुने, पखाल्ने छिल्लु परे छिल्ले र फेरी पखाल्ने । ८. सबै भेजलाई Dice काट्ने । ९. सफा मिक्सिङ बलमा राख्ने । १०. अर्को सफा मिक्सिङ बलमा ड्रेसिङको समान संकलन गरी राम्रो संग घोल्ने । ११. Dice काटेको भेज संग मिसाउने, आवश्यक परे नुन हाल्ने । १२. सलाद प्लेटमा मिक्स भेज सलादलाई मिलाएर राख्ने, माथीबाट भुटेको बदाम छर्ने र जुलियन हरियो प्याजले गार्निश गर्ने । १३. सजावट गर्ने सरजाम भए हालेर पस्कने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मिक्स भेज सलाद संग सोया लेमन ड्रेसिङ बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● रंगिन मिक्स भेज ● आकर्षक सजावट ● स्वादिलो मुख रसाउने ड्रेसिङ ● वाहिरी तत्व नरहेको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मिक्स भेज सलाद संग सोया लेमन ड्रेसिङ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मिक्स भेज सलाद संग सोया लेमन ड्रेसिङ बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मिक्स भेज सलाद संग सोया लेमन ड्रेसिङ बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गाजर, भिडे खोर्सानी, प्याज, काफो, मुला, गोलभेडा सबै भेजिटेबल Dice काटेको - ३५० ग्राम ● हरियो प्याज जुलियन - १५ ग्राम ● भुटेको बदाम - ५० ग्राम <p><u>ड्रेसिङको लागि :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● सोय सस् - ४० मि.लि. ● लेमन जुस - ४० मि.लि. ● चिनि - ५ ग्राम ● चप हरियो खोर्सानी - १० ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- मिक्सिङ बलहरू
- सलाद प्लेट
- चापिङ बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- सबै भेजिटेबल एकैनासको कटिड हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ कुकुम्बर सलाद संग गार्लिक भिनेगर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. कुकुम्बर लाई सफा संग धुने पखाल्ने, छिल्नु परे छिल्ले । ७. फिंगर साईजमा काट्ने । ८. प्लेटमा सफा लेटुस पत्तालाई राख्ने, लेटुस माथी कुकुम्बर लाई मिलाएर सजाउने । ९. ड्रेसिङ बनाउने सवै अवयव संकलन गरी एउटा मिक्सिङ बलमा राखेर राम्रो संग घोल्ने । १०. घोलेको ड्रेसिङ लाई कुकुम्बरको माथी छर्कने र चप हरियो धनियाले गर्निंस गर्ने र अरु सजाउने सामान राखेर पस्कने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>कुकुम्बर सलाद संग गार्लिक भिनेगर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एकै साईजले कुकुम्बर काटेको ● आकर्षक ● स्वादिलो ● वाहिरी तत्व नभएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>कुकुम्बर सलाद संग गार्लिक भिनेगर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कुकुम्बर सलाद संग गार्लिक भिनेगर बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि कुकुम्बर सलाद संग गार्लिक भिनेगर बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कुकुम्बर - ४०० ग्राम ● लेटुस - केहि पत्ता ● चप हरियो धनिया - गर्निंस ड्रेसिङको लागी : ● मसीनो चप - १० ग्राम ● भिनेगर - ४० मि.लि. ● भेजिटेटवल आयल - ४० मि.लि. ● चिनि - १ चिम्टी ● नुन - १ चिम्टी ● वदामको पाउडर - ५ ग्राम ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- मिक्सिङ बलहरू
- सलाद प्लेट
- चपिङ बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- कुकुम्बर काट्दा वियाँलाई हटाउने ।
- ड्रेसिङ राखे पछि तुरुन्तै Serve गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ बिन स्प्राउट संग सेसामे भिनेगर बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा मिक्सिङ बलमा ड्रेसिङ बनाउन आवश्यक अवयव संकलन गरी राम्रो संग घोल्ने । ७. ड्रेसिङ संग सफा गरेको विन स्प्राउट राखेर हल्का मिसाउने, नुनको स्वाद मिलाउने । ८. एउटा सलाद प्लेटमा सफा लेटुस मिलाएर राख्ने । ९. लेटुस माथी ड्रेसिङ संग मिलाएको विन स्प्राउट राख्ने । १०. चप हरियो धनिया छर्कने । ११. भुटेको तिललाई पनी सलाद माथी छर्कने, सजावटका सरजाम राखेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>विन स्प्राउट संग सेसामे भिनेगर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मुंगको सफा टुसा • तिल राखेर बनाएको भिनेगर • भुटेको तिल छरेको • स्वादिस्ट सलाद • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>विन स्प्राउट संग सेसामे भिनेगर :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • विन स्प्राउट संग सेसामे भिनेगर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि विन स्प्राउट संग सेसामे भिनेगर बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मुंग/अन्य टुसा - ३०० ग्राम • लेटुस - केहि पत्ता • चप हरियो धनिया - गार्निस ड्रेसिङको लागि : • तिलको तेल - १० मि.लि. • भिनेगर - २० मि.लि. • नुन मरीच - स्वादानुसार • तिलको पाउडर - २० ग्राम • हट सस - ५ ग्राम • भुटेको तिल - सलादमा छर्कन • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- मिक्सिङ बलहरू
- सलाद प्लेट
- चपिड बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- विन स्प्राउट ताजा हुनु पर्छ ।
- तिललाई राम्रो संग सफा गरी केलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : २ : चाइनिज तथा थाई सुप

समय : २ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज तथा थाई सुपसंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज तथा थाई सुप बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. नुडल्स सुप बनाउने ।
२. वानटन बनाउने (सुप वा वानटन फ्राई बनाउने)
- २.१ वानटन सुप बनाउने ।
३. मिक्स्ड भेजीटेबल सुप बनाउने ।
४. हट एण्ड सावर सुप बनाउने ।
५. स्विट कर्न सुप बनाउने ।
६. टोमाटो एग ट्रप सुप बनाउने ।
७. तोमयाम सुप बनाउने ।

कार्य बिश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज तथा थाई सुप)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ नुडल्स सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा सुप पटमा तेल राखेर गरम गर्ने । ७. चप गार्लिक राखेर हल्का भुट्ने । ८. जुलियन मिक्स भेजीटेबल हाल्ने र करीव ३ देखि ४ मिनेट सते गर्ने । ९. एकनासले स्टकलाई खन्याउने । १०. सो सस, नून, मरिच र अजिनोमोटो (Sodium Glutamate) हालेर उम्लन दिने । ११. आगो सानो पारेर करीव १० मिनेट Simmer गर्ने । १२. व्वाइल गरेको नुडल्स हाल्ने । १३. कर्नफ्लाउरलाई चिसो पानीमा घोल्ने -आवश्यक अनुसार) १४. उम्लेको सुपमा बिस्तारै खन्याउने र चलाउने । १५. आवश्यक बमोजिम सुप बाक्लो बनाउने । १६. स्वाद ठीक पार्ने । १७. सुप बलमा सुप हाल्ने र हरियो प्याज गार्निस गर्ने । १८. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १९. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । २०. कार्यस्थल सफा गर्ने । २१. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>नुडल्स सुप बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • स्टक, भेजीटेबल संग नुडल्स राखेर बनाएको सुप । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>नुडल्स सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • नुडल्स सुप बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि नुडल्स सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • व्वाइल नुडल्स-१०० ग्राम • जुलियन काटेको भेजीटेबल-१०० ग्राम (हरियो सिमि, प्याज, गाजर, बन्दा) • चप गार्लिक-५ ग्राम • सोय सस-१ चिया चम्चा • नून र मरिच-स्वाद अनुसार • अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • स्टक (चिकेन)-१ लिटर • कर्नफ्लाउर र पानी-बाक्लो बनाउन • जुलियन काटेको हरियो प्याज गार्निसको लागि • तेल-१५ मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- सुप पट
- सुप बल
- चपिड बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- कर्नफ्लाउर १ चम्चा बराबर ३ चम्चा चिसो पानीमा घोल्ने ।
- घोलेको कर्नफ्लाउर उम्लेको सुपमा खन्याउंदा राम्रो संग चलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगन्ध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ वानटन बनाउने (सुप वा वानटन फ्राई बनाउने)

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Wonton Fillings को सबै अवयव संकलन गरी एउटा सफा मिक्सिंग बलमा राखेर मुछ्ने । ७. एउटा अलग बाटामा मैदालाई चालेर राख्ने, पानी, अण्डा र नून राखेर नरम हुने गरी मुछेर डो बनाउने । ८. सफा टेबुल माथि हल्का मैदा छर्ने र डो लाई पातलो हुने गरी बेल्नाले बेल्ने । ९. करीव ३ इन्चको चारपाटे काट्ने । १०. ३ इन्च काटेको चारपाटे डो मा करीव १०-१५ ग्राम Filling राख्ने जाने । ११. यसलाई खामबन्दी जस्तै गरेर बन्द गर्ने । सबैलाई बन्द गरीसकेपछि सुप वा फ्राई गरेर प्रयोग गर्ने । १२. नोट : सुपलाई सानो (वानटन) आकारमा बनाउन सकिन्छ । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>वानटन बनाउने । (सुप बनाउन) (फ्राई वानटन बनाउन)</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>वानटन सुप वा फ्राई :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • वानटन सुप वा फ्राई बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>वानटन सुप वा वानटन फ्राई बनाउन अवयव :</p> <p><u>Wonton Fillings:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • किमा पोर्क/चिकेन-३०० ग्राम • हरियो प्याज चप गरेको-६० ग्राम • चप मसरुम-४० ग्राम • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार <p><u>Wonton Wrapper:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा-२०० ग्राम • अण्डा-१ वटा • पानी-६० मि.लि. • नून-१ चिम्ट • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- मिक्सिंग बलहरू
- छुरी
- बेल्ना
- चपिड बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- वानटन बनाउँदा Fillings निस्कन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगन्ध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २.१ वानटन सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेन स्टकलाई एउटा सफा सुप पटमा उमाल्ने । ७. सानो आकारमा बनाएको वानटन राख्ने । ८. आगोलाई सानो पार्ने र करीव १५ मिनेट Simmer गर्ने । ९. पालुंगो, नून, मरिच र अजिनोमोटो राख्ने र केही मिनेट पकाउने । १०. सुप बलमा प्रत्येक Portion मा ४ वटा वानटन हालेर सुप Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>वानटन सुप बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सानो आकारको वानटन सफा पालुंगोको पात सुपमा वानटन र पालुंगो सफा संग देखिएको • आकर्षक • स्वादिष्ट • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>वानटन सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • वानटन सुप बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई वानटन सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सानो बनाएको वानटन-१६ वटा (शर्क मा हेर्नेस) • चिकेन स्टक-१ लिटर • पालुंगो-५० ग्राम • सोय सस-१ चिया चम्चा • नून-स्वाद अनुसार • मरिच-स्वाद अनुसार • अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- सुप पट
- सुप बल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- सुप पकाउँदा वानटन फुट्नु हुँदैन ।
- वानटन पाकेको हुनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

T

कार्य (Task): ३ मिक्स भेजीटेबल सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै भेजीटेबल संकलन गर्ने । ७. सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ८. छिल्लु पर्ने छिल्ले । ९. सबै भेजीटेबलहरूलाई Small dice मा काट्ने । १०. तोफुलाई पनि Small dice काट्ने । ११. सफा सुपपटमा तेललाई तताउने, चप गार्लिक र Dice काटेको सबै भेजीटेबललाई Saute गर्ने । १२. स्टक राखेर उमाल्ने । १३. नून, मरिच, अजिनोमोटो, मसिनो काटेको हरियो प्याज र तोफु हाल्ने, करिब २० मिनेट Simmer गर्ने, सोय सस हाल्ने । १४. सुपलाई उमाल्ने र कर्नफ्लाउरलाई चिसो पानीमा घोल्ने, उम्लेको सुपमा राखेर चलाउने । १५. भेजीटेबल पाके पछि सुप बलमा राख्ने र हरियो प्याज राखेर Serve गर्ने । १६. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १७. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १८. कार्यस्थल सफा गर्ने । १९. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । २०. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मिक्स भेजीटेबल सुप बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मिक्स भेजीटेबलको साथमा तोफु राखेको आकर्षक सुप ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मिक्स भेजीटेबल सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मिक्स भेजीटेबल सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मिक्स भेजीटेबल सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तोफु-२५ ग्राम ● गाजर-२० ग्राम ● हरियो सिमि-२० ग्राम ● च्याउ-१५ ग्राम ● चप गार्लिक-५ ग्राम ● तेल-१५ मि.लि. ● स्टक-१ लिटर ● मसिनो काटेको हरियो प्याज-गार्निशको लागि ● नून-स्वाद अनुसार ● मरिच-स्वाद अनुसार ● अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार ● सोय सस-१ चिया चम्चा ● कर्न फ्लाउर र पानी- सुप बाक्लो बनाउन ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- सुप बल
- सुप पट
- चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- सबै भेजीटेबल र तोफुको एकै साईज कटिंग हुनु पर्दछ ।
- पुरा पाकेको तर साईज नबिगेको हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगधर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ हट एण्ड सावर सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. तोफु, मसरुम, बम्बुसुट र भेजीटेबवल सबैलाई सफा गरी सानो dice काटेर एउटा प्लेटमा अलग अलग मिलाएर राख्ने । ७. एउटा सफा सुप पटमा तिलको तेललाई तताउने, चप गार्लिक हालेर हल्का भुट्ने र सबै भेजीटेबवलहरूलाई राखेर Saute गर्ने । ८. स्टक खन्याउने, नून, मरिच, हटसस, भिनेगर, अजिनोमोटो र सोयसस हालेर उमाल्ने, आगो सानो गरेर करीव १५ मिनेट Simmer गर्ने । ९. तोफु हाल्ने, कर्नफ्लाउर र पानीको घोल सुपमा राखेर आवश्यक बाक्लो बनाउने । १०. फिटेको अण्डा राखेर सुप चलाउने । ११. नूनको स्वाद ठीक गर्ने/पार्ने । १२. सुपबलमा राख्ने, हरियो प्याजले गार्निश गरेर Serve गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> हटएण्ड सावर सुप बनाउने	<u>हट एण्ड सावर सुप :</u> <ul style="list-style-type: none"> हट एण्ड सावर सुप बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रक्या पूर्व सावधानी ४ जनाको लागि हट एण्ड सावर सुप बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> स्टक-१ लिटर सेसमे आयल-३० मि.लि. चप गार्लिक-१० ग्राम हटसस-२० ग्राम तोफु-४० ग्राम मसरुम-१५ ग्राम बम्बुसुट-१५ ग्राम मिक्स भेज-१०० ग्राम हरियो प्याज-गार्निश फिटेको अण्डा-१ बटा नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार कर्नफ्लावर-२० ग्राम पानी-४० मि.लि.(कर्नफ्लाउर र पानी एउटा कचौरामा मिलाउने) सोयसस-५ मि.लि. भिनेगर-३० मि.लि. सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई
<u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । अमिलो पिरो स्वादले भरीपूर्ण मिक्स भेजीटेबवलको साथै तोफु भएको स्वादिलो, आकर्षक सुप सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 		

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

- छुरी
- सुप बल
- सुप पट
- चपिंग बोर्ड
- काठको पन्थु
- कचौरा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- चप गार्लिकलाई डढ्न नदिने ।
- भेजीटेबवल र तोफुको कटिंग एउटै आकार प्रकारको हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ स्विटकर्न सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा सुप पटमा तेल गरम गरेर चप गार्लिक Saute गर्ने, स्टक खन्याएर Boil गर्ने । ७. नून, मरिच, अजिनोमोटा, सोय सस र स्वीटकर्न हाल्ने । ८. आगोलाई कम गरेर करीव १५ मिनेट Simmer गर्ने । ९. कर्नफ्लाउर र पानीको घोल सुपमा विस्तारै खन्याएर आवश्यक बाक्लो बनाउने । १०. अण्डाको सेतो भागलाई फिट्ने र उम्लेको सुपमा विस्तारै खन्याएर चलाउने । ११. नूनको स्वाद ठीक गर्ने/पार्ने । १२. सुप बलमा सुप राख्ने र सुपको माथि जुलियन काटेको हरियो प्याज राखेर दिने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्विट कर्न सुप बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • नरम स्वीकटकर्न राखेको, अण्डाको सेतो भाग राम्ररी सुपमा देखिने आकर्षक सुप • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>स्विटकर्न सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • स्विट कर्न सुप बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि स्विट कर्न सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्विटकर्न -१५० ग्राम • तेल-२५ मि.लि. • चप गार्लिक-१५ ग्राम • स्टक-१ लिटर • सोय सस-१ चिया चम्चा • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • अण्डाको सेतो भाग-१ बटा (एउटा कचौरामा फिटेको) • कर्नफ्लाउर-३० ग्राम • पानी-६० मि.लि. <p>(कर्नफ्लाउर र पानी एउटा कचौरामा राखेर घोल्ने)</p> <ul style="list-style-type: none"> • हरियो प्याज-गार्निसको लागि • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | | |
|------------------------|------------|----------|---------------|
| • छुरी | • सुप बल | • सुप पट | • चपिंग बोर्ड |
| • काठको दाबिलो (पन्थू) | • कचौराहरू | | |
- सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- स्विट कर्न ज्यादा गर्नु हुँदैन (गल्ल नदिने) ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ टोमाटो एग टूप सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. तेललाई सुप पटमा राखेर गरम गर्ने, चप गार्लिकलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ७. टोमाटो कन्कासे हाल्ने र स्टकलाई विस्तारै खन्याउने । ८. नून, मरिच, अजिनोमोटो, सोयसस र टोमाटो प्यूरी राखेर उमाल्ने । ९. कम आगोमा करीब १० मिनेट Simmer गर्ने । १०. अण्डाको सेतो भागलाई फिट्ने जबसम्म सेतो फोम होस् । ११. उम्लेको सुपमा हाल्ने । १२. सुपलाई नूनको स्वाद मिलाउने । १३. सुप बलमा सुप हाल्ने र हरियो प्याज राखेर Serve गर्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>टोमाटो एग टूप सुप बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • रातो रंगको टोमाटो सुप माथि सेतो अण्डाको फोम रहेको आकर्षक, स्वादिलो सुप • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>टोमाटो एग टूप सुप :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • टोमाटो एग टूप सुप बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि टोमाटो एग टूप सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • टोमाटो कन्कासे-२०० ग्राम • स्टक-१ लिटर • तेल-५० मि.लि. • चप गार्लिक-२० ग्राम • टोमाटो प्यूरी-५० मि.लि. • नून, मरिच र अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • सो सस-१ चिया चम्चा • सोय सस-१ चिया चम्चा • अण्डाको सेतो भाग-१ बटा • जुलियन काटेको हरियो प्याज-गार्निश • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- सुप बल
- सुप पट
- चपिंग बोर्ड

- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- टोमाटो कन्कासे बनाउंदा बिउ र बोका हुनु हुंदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ तोमयाम सुप बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा सफा सुपपटमा चिकेन स्टकलाई उमाल्ने, कागती निबुवाको पात लेमनग्रास, गलन्नाल, टोमाटो, खुर्सानी, ईमलीपानी, Slice काटेको सबै भेजीटेबवल, चिकेन, नून हालेर करीव २० मिनेट Simmer गर्ने ।</p> <p>७. फिससस, चिनी, लेमनजुस, प्राउन हालेर ३ मिनेट जति पकाउने ।</p> <p>८. नून र अरु स्वाद ठीक संग Taste गरेर मिलाउने र पूरा पाकन दिने ।</p> <p>९. ६ वटा सुप बलमा हाल्ने ।</p> <p>१०. धनियां र वेसिल सुप माथि राखेर गर्निश गर्ने ।</p> <p>११. तोमयाम सुप संग एउटा लेमनवेज राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>तोमयाम सुप बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● नूनीलो, अमिलो, पिरो र हल्का गुलियो स्वादले भरिपूर्ण स्वादिष्ट स्वस्थकर सुप ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>तोमयाम सुप :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तोमयाम सुप बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>६ जनालाई तोमयाम सुप बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन स्टक- डेढ लिटर ● कागतीको पात-४ पत्ता ● लेमन ग्रास-३ वटा (Diagonol काट्ने) ● धनियां हरियो-१० ग्राम ● गलन्नाल (थाई अदुवा)-३० ग्राम ● टोमाटो-५ वटा (टुका काटेको) ● लेमन जुस-२५ मि.लि. ● रातो खुर्सानी ३ वटा-मसिनो काटेको ● फिस सस (Nampha) -५० मि.लि. ● प्राउन १२ वटा छिलेर आधा काटेको ● वोनलेस चिकेन १०० ग्राम-Cube काटेको ● चिनी-२५ ग्राम ● वेसिल-केही पत्ता ● नून-स्वाद अनुसार ● मसरुम-१५ ग्राम (Slice) काट्ने ● काउली-१५ ग्राम (Slice) काट्ने ● गाजर-१५ ग्राम (Slice) काट्ने ● हरियो सिमि-१५ ग्राम (Strip) काट्ने ● ईमली पानी-६० मि.लि. ● लेमन वेज-गार्निश ● सुरक्षा र सावधानीहरू ।

		<ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।
--	--	---

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

- छुरी
- सुपलाडल
- सुप पट
- चपिंग बोर्ड
- बलहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ३ : चाइनिज सस

समय : ३ घण्टा (सै) + १३ घण्टा (ब्या) = १६ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज सससंग सम्बधित ज्ञान र सिपहरु समाबेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज सस बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. मंचुरियन सस बनाउने ।
२. हट एण्ड सावर सस बनाउने ।
३. स्विट एण्ड सावर सस बनाउने ।
४. हट सस बनाउने ।
५. हट गार्लिक सस बनाउने ।
६. लेमन सस बनाउने ।
७. मण्डारिन सस बनाउने ।
८. सेचुवान सस बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज सस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ मंचुरियन सस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सफा ससपटमा तेललाई गरम गर्ने, चप गार्लिक, अनियन र सेलेरी हालेर २-३ मिनेट सते गर्ने । ७. चप हरियो खुर्सानी हाल्ने, स्टकलाई खन्याउने, उम्लन दिने । ८. नून, मरिच, अजिनोमोटो र सोयसस हालेर ५ मिनेट सिभर गर्ने । ९. कर्नफ्लाउर र पानीको घोल बिस्तारै खन्याएर ससलाई आवश्यक बाक्लो बनाउने । १०. नूनको स्वाद मिलाउने र वर्सेस्टर सायर सस् राखेर पूर्णता दिने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मंचुरियन सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● हल्का पिरो स्वाद भएको सस् ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>मंचुरियन सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मंचुरियन सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>मंचुरियन ससबनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तेल-५० मि.लि. ● चप अनियन-४० ग्राम ● चप सेलारे-३० ग्राम ● चप गार्लिक-४० ग्राम ● चप हरियो खुर्सानी-२० ग्राम ● सोय सस-१५ मि.लि. ● वर्सेस्टरसायर सस-३० मि.लि. ● स्टक-डेढ लिटर ● नून-स्वाद अनुसार ● मरिच-स्वाद अनुसार ● अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार ● कर्नफ्लाउर र पानी घोलेको (ससलाई बाक्लो बनाउन) ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|---------|---------------|------------------------|
| ● छुरी | ● चपिंग बोर्ड | ● ससलाडल (Sauce Ladle) |
| ● सस पट | ● बलहरू | ● सुप बल |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस् धेरै बाक्लो वा पातलो हुनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ हट एण्ड सावर सस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा मिक्सिंग बलमा स्टक, सोयसस, चिनी, बोरसेस्टरसस र कर्नफ्लाउर राखेर सवैलाई घोलने । ७. चाईनिज कराही वा ससपटलाई तताउने, तेलहाल्ने, चप गार्लिक, जिंजर र धुलो खुर्सानी हालेर १५ सेकेण्डजति भुट्ने । ८. कर्नफ्लाउरको घोल राखेर उम्लन दिने । ९. काठको दाबिलोले चलाई राख्ने ताकी त्यस्मा गिर्खा नहोस् । १०. सस् बिस्तारै ठिकै बाक्लो भएपछि भिनेगर नून मरिच राखेर अमिलो परो स्वाद मिलाउने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हट एण्ड सावर सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • अमिलो परो स्वाद रहेको सस् • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>हट एण्ड सावर सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • हट एण्ड सावर सस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि हट एण्ड सावर ससबनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्टक-५०० मि.लि. • सोयसस-५० मि.लि. • चिनी-३० ग्राम • बोरसेस्टर सस-१५ मि.लि. • तेल (Olive) -२० ग्राम • मसिनो चप जिंजर-१५ ग्राम • मसिनो चप गार्लिक-२० ग्राम • खुर्सानी धुलो-१० ग्राम • हरियो चप खुर्सानी-२ वटा • भिनेगर-२० मि.लि. • नून मरिच-स्वाद अनुसार • कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- चपिंग बोर्ड
- काठको दाबिलो
- मिक्सिंग बल
- चाईनिज Wok / ससपान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस् पकाउंदा ज्यादा बाक्लो हुनु हुंदैन ।
- परो अमिलो स्वाद ठीकै हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ स्वीट एण्ड सावर सस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. कर्न फ्लाउडर र पानी एउटा कचौरामा घोलेर छेउमा राख्ने । ७. एउटा सफा ससपटमा बाँकी सबै अवयव राखेर हल्का आगोमा पकाउने । ८. काठको दाबिलोले चलाउदै जाने, चिनी पगलने गरी पकाउने । ९. घोलको कर्नफ्लाउडर विस्तारै खन्याउने र चलाउदै जाने । १०. करीव १ मिनेट पकाएपछि सस् ठीकै बाक्लो हुन्छ र आगोवाट निकाल्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्वीट एण्डसावर सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● हल्का गुलियो अमिलो स्वाद भएको सस् ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्वीट एण्ड सावर सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वीट एण्ड सावर सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि स्वीट एण्ड सावर सस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● टोमाटो केचअप-१०० मि.लि. ● पाइनेपल जुस-१०० मि.लि. ● भिनेगर-५० मि.लि. ● चिनी-४० ग्राम ● मस्टर्ड पाउडर-१ चिम्टि ● कर्नफ्लाउडर-१० ग्राम ● पानी-२० मि.लि. (सानो कचौरामा घोल्ने) ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- ससपट /Wok
- काठको दाबिलो
- कचौरा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस्लाई धेरै बाक्लो हुने गरी नपकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ हट सस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सुख्खा रातो खुर्सानीको भेट्नो निकालेर फाल्ने र सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ७. सफा पानीमा खुर्सानीलाई भिजाएर राख्ने ३० मिनेटसम्म । ८. एउटा सफा पटमा राखेर पानी संग नरम हुने गरी उमालेर पकाउने । ९. आगोबाट निकालेर चिसो हुन दिने । १०. पानी संगै ब्लेण्डरमा महिन हुने गरी ब्लेण्ड गर्ने (Puree बनाउने) ११. एउटा सफा चाईनिज कराही वा ससपटमा तेललाई तताउने र चप सेलेरीलाई सते गर्ने, प्यूरी बनाएको खुर्सानी, टोमाटो प्यूरी सोयसस र स्टार एनिस राखेर मध्यम आँचमा १५ मिनेट पकाउने र स्वाद अनुसार नून मिलाउने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> हट सस बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एकदमै पिरो रातो खुर्सानीको सस् ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>हट सस् :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● हट सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी हट सस बनाउन अवयव : <ul style="list-style-type: none"> ● सुख्खा रातो खुर्सानी -५०० ग्राम ● तेल-३०० मि.लि. ● टोमाटो प्यूरी-२०० मि.लि. ● चप सेलेरी चप-१० ग्राम ● स्टार एनिस-५० ग्राम ● सोय सस्-३० मि.लि. ● नून (चाहिँएमा) ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- काठको दाबिलो
- चपिंग बोर्ड
- चाईनिज Wok/ सस पट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सानो आगोमा मात्र पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ हट गार्लिक सस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. खुर्सानीको भेट्नो फाल्ने, धुने, पखाल्ने र सफा पानीमा भिजाएर आधा घण्टा राख्ने । ७. पानी संगै स्टार एनिस राखेर नरम हुने गरी पकाउने । ८. आगोबाट निकालेर चिसो हुन दिने । ९. ब्लेण्डरमा राखेर खुर्सानीलाई नरम पेष्ट बनाउने । १०. सफा चाईनिज Wok वा ससपानमा तेल राखेर गरम गर्ने । ११. चप गार्लिक र सेलरी राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने । १२. खुर्सानीको पेष्ट, टोमाटो प्युरी सोय सस राखेर मधुरो आंचमा १५ मिनेट पकाउने । १३. तेल, खुर्सानी पेष्टबाट अलग्गै तैरिएपछि आगोबाट निकाल्ने र नून आवश्यक अनुसार हाल्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हट गार्लिक सस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● रातो पिरो गार्लिकको स्वाद भएको सस ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>हट गार्लिक सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हट गार्लिक सस बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>हट गार्लिक सस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुख्खा रातो खुर्सानी-५०० ग्राम ● तेल-३०० मि.लि. ● चप गार्लिक-१०० ग्राम ● टोमेटो प्युरी-२०० मि.लि. ● चप सेलरी-१० ग्राम ● स्टार एनिस-५० ग्राम ● सोयसस-३० मि.लि. ● नून-आवश्यक अनुसार ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- काठको दाबिलो
- चपिंग बोर्ड
- चाईनिज Wok/ सस पट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- सस सानो आगोमा मात्रा पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ लेमन सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सस पटमा पानी, नून, कर्नफ्लाउर, चिनी र नटभेग सबै हालेर राम्रो संग घोल्ने । ७. सानो हल्का आँचमा ससपट हालेर पकाउने र चलाउदै गर्ने । ८. हल्का बाक्लो हुने गरी Simmer गर्ने, सोय सस हाल्ने । ९. आगोबाट निकाल्ने, बटर लेमन जेष्ट र लेमन जुस हालेर राम्रो संग घुल्ने गरी चलाउने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>लेमन सस् बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • खैरो लेमनको स्वाद भएको सस् • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>लेमन सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लेमन सस् बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>लेमन सस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पानी-आधा लिटर • लेमन जुस- ६० मि.लि. • लेमन जेष्ट-१ लेमनको • चिनी-२५ ग्राम • नटमेग पाउडर-१ चिम्टि • कर्नफ्लाउर-१० ग्राम • सोयसस- १५ मि.लि. • नून-१ चिम्टि • बटर-१० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- सस पट
- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगन्ध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ मण्डारिन सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा ससपटमा चप जिंजर, ब्राउन सुगर, अरेन्ज जुस हालेर राम्रो संग ब्राउन सुगर परल्ने गरी घोल्ने । ७. सानो आंचमा बिस्तारै उम्लन दिने, सोय सस हालेर चलाउदै गर्ने । ८. कर्नफ्लाउरको घोल बिस्तारै खन्याउदै चलाउदै गर्ने र बिस्तारै सस् बाक्लो हुदै जान्छ, लेमन जुस हाल्ने । ९. आगोबाट निकालेर तुरुन्तै Serve गर्ने वा चिसो पारेर रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मण्डारिन सस् बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सुन्तला रंगको हल्का गुलियो सुन्तलाको स्वाद भएको सस • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मण्डारिन सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • मण्डारिन सस् बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>मण्डारिन सस बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चप जिंजर-१० ग्राम • मण्डारिन/अरेन्ज जुस-५०० मि.लि. • ब्राउन सुगर-५० ग्राम • लेमजुस-१५ मि.लि. • सोयसस-१० मि.लि. • कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम • पानी-३० मि.लि.(सानो कचौरामा दुवैलाई घोलेर राख्ने) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- ससपट
- चपिंग बोर्ड
- काठको दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ढ सेचुआन सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा ससपटमा तेल हालेर गरम गर्ने, चप अनियन, चप गार्लिक राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने बिस्तारै स्टक हालने ।</p> <p>७. उम्लन दिने, सोय सस, चिनी, भिनेगर हालेर केही मिनेट पकाउने र हट सस हाल्ने ।</p> <p>८. कर्नफ्लाउरको घोल बिस्तारै खन्याएर चलाउदै हल्का बाक्लो हुन दिने ।</p> <p>९. नून, अजिनोमोटो र सेचुआन पेपर हालेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१०. आगोबाट निकालेर तुरुन्तै Serve गर्ने वा चिसो पारेर रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सेचुआन सस् बनाउने</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । खैरो टिम्पुरको स्वाद भएको सस् सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>सेचुआन सस् :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> सेचुआन सस् बनाउन ध्यान दिने अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>सेचुआन सस बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> चप गार्लिक-२५ ग्राम चप जिंजर-१५ ग्राम हट सस-५० ग्राम स्टक-५०० मि.लि. चिनी-५ ग्राम भिनेगर-१ चिया चम्चा सोयसस-१ चिया चम्चा टिम्पुर सेचुआन पेपर-आधा चिया चम्चा तेल-५० मि.लि. कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम पानी-३० मि.लि.(दुवै घोलेर राख्ने) नून, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- ससपट
- चपिंग बोर्ड
- कचौराहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- सस्लाई ज्यादा बाक्लो हुन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ४ : चाइनिज स्न्याक्स

समय : २ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज स्न्याक्ससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेस गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज स्न्याक्स बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. जिन्जर सोया चिकेन उइचिंग बनाउने ।
२. मिट बल बनाउने ।
३. स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पानकेक (Sprill roll sheet) बनाउने ।
- ३.१. स्प्रिंग रोल बनाउने ।
४. तोफु चिल्लि बनाउने ।
५. पोर्क म:म बनाउने ।
६. चिकेन चिल्लि बनाउने ।
७. वानटन फ्राई बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज स्न्याक्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ जिंजर सोया चिकेन उईचिंग बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. अण्डा, पानी, मैदा र कर्नफ्लाउर एउटा बलमा फिटेर वाटर बनाउने । ७. चिकेनलाई Strip (स्ट्रिप) कट गर्ने, एउटा बलमा आवश्यक अनुसार नून, सोयससा मरिच, जि.जि. पेष्ट र अनिजोमोटो संग मिसाएर हल्का मल्ने । ८. Deep fry को लागि तेल १८०° से. मा तताउने, मलेको चिकेनलाई Batter डुबाउदै सवै चिकेनलाई खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने । ९. चाइनिज (Wok) कराईमा तेलको तेल तताउने जुलियन जिंजरलाई हल्का सते गर्ने, पानी वा स्टक हालेर उमाल्ने, नून, मरिच, अजिनोमोटो र सोयसस हाल्ने । १०. कर्नयप्लाउरको घोल हालेर आवश्यक अनुसार बाक्लो बनाउने । ११. फ्राई गरेको चिकेन हालेर २ मिनेट पकाउने । १२. आगोबाट निकाल्ने र Serving dish मा हालेर जुलियन हरियो प्याजले सजाउने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>जिंजर सोया चिकेन उईचिंग बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हल्का सोय जिंजर सस्मा लतपताएको स्वादिलो जिंजर सोय उईचिंग चिकेन । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>जिंजर सोया चिकेन :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • जिंजर सोया चिकेन बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि जिंजर सोया चिकेन बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोनलेस चिकेन-३५० ग्राम • अण्डा-१ वटा • पानी-३० मि.लि. • मैदा-२५ ग्राम • कर्नफ्लाउर-१५ ग्राम • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • सोयसस-१५+१५= ३० मि.लि. • जि.जि. पेष्ट-१५ ग्राम • जुलियन जिन्जर-६० ग्राम • जुलियन हरियो प्याज-३० ग्राम • तेलको तेल-३० मि.लि. • पानी स्टक-३०० मि.लि. • पानी र कर्नफ्लाउरको घोल • Deep fry गर्न तेल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- छुरी
- चाइनिज कराई
- Deep fry गर्न कराही
- सर्भिग डिस्/प्लेट
- मिक्सिंग बलहरू
- चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- सस् धेरै बाक्लो हुन नदिने ।
- चिकेन संग जुलियन जिंजर देखिएको ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ मिटबल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. पोर्क र प्राउन किमालाई एउटा मिक्सिंग बलमा राख्ने, चप जिन्जर, हरियो चप अनियन, नून, मरिच, सोयसस, अजिनोमोटो, अण्डा र कर्नफ्लाउन हालेर सबैलाई राम्रो संग मिसाउने ।</p> <p>७. १५ ग्राम जतिको बल्सहरू बनाएर तेल दलेको ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>८. Deep fry गर्न तेल करीव १८०°C को तापमा तताउने र सबै मिट बलहरूलाई Deep fry गर्ने, पाकेपछि निकालेर सफा ट्रे मा राख्ने ।</p> <p>९. चाईनिज कराई तताउने, तेल राख्ने कैवेज -बन्दा) लाई हल्का भुट्ने, स्टक राख्ने नून, मरिच, अजिनोमोटो र सोयसस हालेर करीव ५ मिनेट पकाउने ।</p> <p>१०. मिटबल हाल्ने, कर्नफ्लाउरको घोल हालेर आवश्यक बाक्लो बनाउने ।</p> <p>११. सर्भिग डिसमा हाल्ने माथिबाट तीलको तेल र हरियो प्याजले सजाउने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>मिटबल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● सस् संग तलपतिएको मिटबल र ऋवददबनभ भएको स्वादिष्ट आकर्षक स्न्याक्स ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>मिटबल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● मिटबल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी ८ जनाको लागि मिटबल बनाउन आवश्यक अवयव : ● नरम पोर्क किमा-५०० ग्राम ● प्राउन चप गरेको-१०० ग्राम ● मसिनो चप जिन्जर-५ ग्राम ● मसिनो चप अनियन हरियो-६० ग्राम ● सोयसस-४० मि.लि. ● नून र मरिच-स्वाद अनुसार ● अजिनोमोटो (Optional)-स्वाद अनुसार ● अण्डा-१ वटा ● चिकेन स्टक-३०० मि.लि. ● कर्नफ्लाउर र पानी घोलेको ● बन्दा (Napa cabbage) -२०० ग्राम (Cub काटेको) ● जुलियन हरियो प्याज-३० ग्राम ● तेल-४० मि.लि. ● तीलको तेल-१ चिया चम्चा ● Deep fry गर्न तेल ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- Deep fry गर्न कराही
- मिक्सिंग बलहरू
- चपिंग बोर्ड
- चाईनिज कराई
- सर्भिग डिस

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- मिटबल एकै साईजको बनाउने ।
- Deep fry गर्दा पाक्ने गरी पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३.१ स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पानकेक (Sprill roll sheet) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा, कर्नफ्लाउरलाई एउटा सफा मिक्सिंग बलमा छान्ने, नून, पानी र अण्डा राखेर व्हास्क गर्ने, पातलो Batter बनाउने । ७. अर्को मिक्सिंग बलमा जालीमा छान्ने ताकी गिर्खा नहोस् । ८. Non stick pan लाई तताउने हल्का तेल दल्ने, करीव ५० देखि ६० मि.लि. Batter राखेर पातलो सेतो पान केक तयार गर्ने । ९. नतास्नको लागि पकाएर निकालेको पानकेक माथि हल्का कर्नफ्लाउर छर्ने र अर्को पकाएको पानकेक राख्दै जाने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्प्रिंग रोल बनाउन थिन पान केक (Spring roll sheet) बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पातलो एकैनासको स्प्रिंग रोल बनाउन आवश्यक पानकेक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>स्प्रिंग रोल पानकेक :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • स्प्रिंग रोल पान केक बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>स्प्रिंग रोल पान केक बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा-६० ग्राम • कर्नफ्लाउर-४० ग्राम • अण्डा-१ वटा • पानी-३०० मि.लि. • नून-१ चिम्टि • तेल-फ्राईपानमा दल्ल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- मैदा छान्ने जाली
- मिक्सिंग बलहरू
- बाटर छान्ने जाली
- इन्चको ननस्ट्रिक फ्राई पान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- पानकेके एकैनासको हुनुपर्छ ।
- पान केकमा प्वाल हुनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३.१. स्प्रिंग रोल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. फ्राईपान/चाईनिज धूप लाई गरम गर्ने, तेल राख्ने, चप गार्लिक राखेर हल्का भुट्ने । ७. वाकी सबै अवयव राखेर ३-४ मिनेट फ्राई गर्ने र आगो बाट निकालेर चिसो पार्ने । ८. सफा टेबल माथी प्रत्येक पानकेकलाई मिलाएर राख्ने । ९. प्रत्येक पानकेकको बिचमा भेजीटेबल मिक्चर आवश्यक अनुसार मिलाएर राख्ने । १०. पानकेकको छेउ सबैमा अण्डाको घालले राम्रो संग दल्ने । ११. दुबै छेउ हल्का पल्टाएर च्याँ गर्ने Spring roll बनाउने । १२. तेललाई १८०°C मा तताउने । १३. प्रत्येक स्प्रिङराल लाई Golden brown हुनेगरी म्भभउाचथ गर्ने । १४. हाट सस संग स्नाक्सको रूपमा Serve गर्ने । १५. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १६. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १७. कार्यस्थल सफा गर्ने । १८. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १९. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्प्रिंग रोल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● मिक्स भेजिटेबल र पानकेक Roll गरेर बनाएको आकर्षक स्वादिस्ट स्नाक्स नोट : ● मिक्स भेजिटेबल संग चिकेन/पोर्क/वफ/फिस/प्राउन पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>स्प्रिंग रोल :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्प्रिंग रोल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>स्प्रिंग रोल बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जुलियन कट अनियन - २५ ग्राम ● जुलियन गाजर - २५ ग्राम ● जुलियन हरियो सिमी - २५ ग्राम ● जुलियन बन्दा - ५० ग्राम ● जुलियन हरियो प्याज - २५ ग्राम ● जुलियन सेलेरी डाँठ - १० ग्राम ● चप गार्लिक - ५ ग्राम ● पाकेको नुडल्स - ३० ग्राम ● सोय सस - १५ मि.लि. ● नुन, मरीच - स्वाद अनुसार ● अजिनो मोटो - स्वाद अनुसार ● तेल - ५० मि.लि. ● अण्डा - १ वटा ● पानी - ३० मि.लि. ● (अण्डा र पानीको घोल बनाउने) ● पानकेक हरु : ● तेल - Deep fry गर्न ● हाट सस ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|-----------------------|-------------------|----------------|
| ● छुरी | ● फ्राईपान/चाईनिज | ● प्लेट |
| ● Deep fry गर्ने कराई | ● Wok | ● चपिडबोर्ड |
| ● सुरक्षा/सावधानीहरू | | ● काठको दाविलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- स्प्रिङराल रोल गर्दा सबैतिर अण्डाको घोलले टास्ने हुनुपर्छ ।
- स्प्रिङराल Deep fry गर्दा फूट्नु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ तोफु चिल्ली बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. तोफुलाई ठुलो क्युव काटेर अलग एउटा प्लेटमा राख्ने । ७. भेजिटेवलहरूलाई सफासंग धुने, पखाल्ने र ठुलो क्युव काटेर अलग प्लेटमा राख्ने । ८. Deep fry गर्न तेललाई १८०°C मा गरम गर्ने । ९. क्युव काटेको तोफुलाई कर्न फ्लाउर मा लतपताउदै Golden brown हुने गरी सबै तोफु Fry गर्ने । १०. चाईनिज कराईमा तेललाई तताउने, चप गार्लिकलाई हल्का fry गर्ने । ११. क्याप्सीकम हरीयो खोर्सानि अनियन पनि हाल्ने, करीव २ मिनेट फ्राई गर्ने, हटसस हाल्ने, फ्राई गरेको तोफु पनि हाल्ने सोयसस, टोमेटो केचप, नुन अजिनोमोटो हालेर फ्राई गर्ने । १२. अन्तिममा क्युव काटेको टोमेटो हाल्ने, नुनको स्वाद मिलाउने । १३. प्लेटमा राखेर हरियो प्याज संग Serve गर्ने । १४. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १५. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १६. कार्यस्थल सफा गर्ने । १७. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १८. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>तोफु चिल्ली बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हल्का पिरो सस संग तोफु, प्याज, क्याप्सीकम र टोमेटो हालेर आकर्षक तरीकाले बनाएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>तोफु चिल्ली :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • तोफु चिल्ली बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जना को लागी तोफु चिल्ली बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तोफु -Bean curd) - ५०० ग्राम • स्लाईस हरियो खोर्सानी - १५ ग्राम • चप गार्लिक - १० ग्राम • क्याप्सीकम - १०० ग्राम • अनियन - १०० ग्राम • टोमेटो - १०० ग्राम • टोमेटो केचप - ८० ग्राम • हटसस - २० ग्राम • तेल - ५० मि.लि. • हरीयो प्याज जुलियन - ४० ग्राम • सोयसस - ३० मि.लि. • नुन, अजिनोमोटो - स्वाद अनुसार • Deep fry गर्न तेल • कर्न फ्लाउर - ५० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
 - चाईनिज कराई
 - प्लेट
 - चपिडबोर्ड
 - Deep fry गर्ने कराई
 - काठको दाविलो
- सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- तोफु चिल्ली बनाउदा जहिले पनि टोमेटो अन्तिममा हाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ पोर्क म:म बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा मिक्सिंग बलमा पार्क किमा संग अरु सवै अवयव राखेर राम्रो संग मुछ्ने । ७. डो लाई करीव २० ग्राम जतिको बलहरू बनाएर सफा टेबुल माथि हल्का सुख्खा मैदा संग लतपताएर राख्ने । ८. २ यन्त्र जतिको पातलो गोलो हुने गरी बेल्नाले बेल्ने । ९. करिव १५ ग्राम जति पोर्कको मिक्चर राखेर म:म को आकार दिने । १०. म:म पकाउने भांडामा तयार गरेको म:म राखेर वाफ (Steam) को माध्यमद्वारा करीव १५मिनेट पाक्ने गरी म:म पकाउने । ११. पाकेपछि तातो तातै तुरुन्तै प्लेटमा राखेर कुनै स्वादिष्ट चटनी संग Serve गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>पोर्क म:म बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • पोर्कको किमा संग भेजीटेबल मिक्स गरेर स्टिम गरेर पकाएको स्वादिष्ट म:म • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>पोर्क म:म :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पोर्क म:म बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>पोर्क म:म बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोर्क किमा-५०० ग्राम • चप अनियन-१०० ग्राम • चप हरियो प्याज-३० ग्राम • जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम • सोय सस-१५ मि.लि. • नून, मरिच, अजिनोमोटो (स्वाद अनुसार) • तिलको तेल-५० मि.लि. <p>म: म को डो लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा-५०० ग्राम • पानी-२०० मि.लि. (मैदा र पानी एउटा बलमा राखेर डो बनाउने) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- | | | |
|-------------------------|---------------|---------------------|
| • छुरी | • चपिंग बोर्ड | • प्लेट |
| • म:म स्टिम गर्ने भांडा | | • मिक्सिंग बलहरू |
| | | • चटनी हाल्ने प्लेट |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- म:मको आकार प्रकार एकै हुनु पर्छ ।
- म:म स्टीम गर्दा ज्यादा स्टीम (Over cook) गर्नु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ चिकेन चिल्लि बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेनलाई Cub कट काटेर एउटा सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने । ७. अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, जि.जि. पेष्ट, नून, मरिच र अजिनोमोटो राखेर मल्ने । ८. Deep fry गर्न तेललाई १८०° से. सम्मको तापमा गरम गर्ने, मलेको चिकेन एक एक गरी गोल्डेन ब्राउन हुने गरी Deep fry गरेर अलग राख्ने । ९. चाईनिज कराईमा तेल राखेर तताउने, चप गार्लिक र हरियो खुर्सानी राखेर हल्का भुट्टने, क्यूब काटेको अनियन, क्याप्सिकम पनि हालेर करिव १ मिनेट भुट्टने । १०. हट सस, सोयसस, टोमाटो केचअप नून, अजिनोमोटो, पनि राखेर ३० सेकेण्ड जति भुट्टिसकेपछि चिकेन पनि राख्ने र अन्तिममा टोमाटो -क्यूब काटेको) हालेर पकाउने । ११. प्लेटमा तातै तुरुन्त हरियो प्याज राखेर Serve गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन चिल्लि बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • बोनलेस बोन संगै चिकेनलाई Deep fry गरी भेजीटेबवल संग हल्का पियो स्वाद राख व्रतपच त्रथ गरेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन चिल्लि :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन चिल्ली बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>चिकेन चिल्लि बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोनलेस चिकेन-५०० ग्राम • क्याप्सिकम (Cube) -५० ग्राम • अनियन (Cube) - १०० ग्राम • टोमाटो (Cube) -१०० ग्राम • हरियो प्याज-४० ग्राम • हरियो खुर्सानी (Slice) -२० ग्राम • टोमाटो केचप-८० ग्राम • चप गार्लिक-२० ग्राम • तेल-५० मि.लि. • सोयसस-१५+१५ =३० मि.लि. • नून, अजिनोमो-स्वाद अनुसार • हटसस-२० ग्राम <p>चिकेन मल्ललाई :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा-२ वटा • मैदा-४० ग्राम • कर्नफ्लाउर-३० ग्राम • जि.जि. पेष्ट-२० ग्राम • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • तेल-Deep Fry गर्न • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | |
|---------|---------------|----------------------|
| • छुरी | • चपिंग बोर्ड | • प्लेट |
| • भांभर | | • मिक्सिंग बलहरू |
| | | • चाईनिज कराई |
| | | • Deep fry गर्न कराई |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- चिकेन चिल्लि बनाउंदा धेरै सुख्खा हुन नदिने ।
- चिकेन चिल्लामा भेजीटेबवल प्रष्ट देखिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ वानटन फ्राई बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. तेललाई १६०° से. देखि २००° से. सम्मको तापमा गरम गर्ने । ७. तयार बनाएको वानटनलाई Golden brown हुने गरी Deep fry गर्ने । ८. तेलबाट निकालेर पेपर ओछ्याएको ट्रे मा राख्ने । ९. तातै फ्राई गरेको वानटनलाई हटसस संग साइड सलाद राखेर Serve गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<u>दिईएको (Given):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <u>कार्य (Task):</u> वानटन फ्राई बनाउने । <u>मापदण्ड (Standard):</u> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Golden Brown हुने गरी Deep fry गरेको Wonton ● आकर्षक ● स्वादिलो स्न्याक्स ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<u>वानटन फ्राई :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● वानटन फ्राई बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी ४ जनालाई वानटन फ्राई बनाउन आवश्यक अवयव : <ul style="list-style-type: none"> ● वानटन-४० पिस ● तेल-Deep fry गर्न ● हटसस-८० ग्राम ● साइड सलाद (आवश्यक परेमा) नोट वानटन बनाउने तरिका श२(क) मा हेर्ने । <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- Sider net (भाँभर)
- प्लेट
- Deep fry गर्न कराई
- भाँभर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- वानटन फ्राई गर्दा डहन नदिने ।
- वानटन एउटै साइज हुनु पर्दछ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ५ : चाइनिज भेजिटेबल

समय : २ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज भेजिटेबल संग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज भेजिटेबल बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. सिचवान् गार्लिक मसरुम, बेबीकर्न बनाउने ।
२. मिक्स फ्रुट्स विइथ गोनजाउ बनाउने ।(कार्य विश्लेशण नभएको)
३. तोफु हुनान् बनाउने ।
४. भेजीटेबल मन्चुरीयन बनाउने ।
५. स्वीट फ्राई भेजीटेबल बनाउने ।
६. सिसमी ब्रोकाउली बनाउने ।
७. स्टर् फ्राई भेजीटेबल बनाउने ।

कार्य बिश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज भेजीटेबल फ्रुट्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ सिचवान गार्लिक मसरुम, बेबीकन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा चाईनिज कराई/ससपानमा तीलको तेललाई गरम गर्ने । चप हरियो खुर्सानी र गार्लिक फ्लेक्सलाई Saute गर्ने । ७. आधा काटेको बटन मसरुम र Diagonol काटेको बेबीकन पनि हाल्ने । ८. टिमुर, नून, मरिच र अजिनोमोटो हालेर Seasoning गर्ने । ९. सिचवान सस् हालेर पकाउने । १०. सर्भिंग Dish/Bowl मा हाल्ने, माथिका हरियो प्याजले सजाएर Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सिचवान गार्लिक मसरुम बिबीकन बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • हल्का खैरो, टिमुरको वास्ना भएको सिचवान भेजीटेबल • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>सिचवान गार्लिक, मसरुम बेबीकन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सिचवान गार्लिक, मसरुम बेबीकन बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई सिचवान गार्लिक, मसरुम बेबीकन बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • गार्लिक फ्लेक्स-८० ग्राम • बटन मसरुम-१०० ग्राम • बेबीकन-२०० ग्राम • जुलियन हरियो प्याज-५० ग्राम • चप हरियो खुर्सानी-२० ग्राम • टिमुरको धूलो-आधा चिया चम्चा • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • सिचवान सस्-आधा लिटर = (षट मा हेर्ने) = तेल (तिलको)-५० मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- छुरी
- चाईनिज कराई
- चपिंग बोर्ड
- Serving dish/bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ तोफु हुनान् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सानो बलमा जुलियन हामलाई वाईन संग भिजाएर राख्ने । ७. Deep fry गर्न तेललाई १८०°C मा गरम गर्ने । आधा इन्च बाक्लो स्लाईस काटेको तोफुलाई Golden Brown हुने गरी Deep fry गरेर एक छेउ राख्ने । ८. सफा चाईनिज कराईमा ३० मि.लि. तेललाई गरम गर्ने, रातो स्लाईस काटेको खुर्सानी, चप गार्लिक र जुलियन अनियनलाई Saute गर्ने, करीव १ मिनेट । ९. Black Bean सस, हाम र स्टक राखेर चलाउने, सोयसस र तिलको तेल पनि हाल्ने । १०. उम्लन दिने, कर्नफ्लाउरको घोललाई राखेर राम्रो संग चलाउने । आगो कम गरेर ३ मिनेट जति Simmer गर्ने, सस बाक्लो हुन लागेपछि फ्राई गरेको तोफु राखेर सस संग मिलाउने, नून मिलाउने । ११. Serving Dish मा राख्ने, हरियो प्याजले सजाएर भात संग ताँसै Serve गर्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>विनाना फ्रिटर बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • हल्का कालो खैरो ससमा फ्राई गरेको तोफु हालेर बनाएको स्वादिष्ट परिकार • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>तोफु हुनान :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तोफु हुनान बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी • ४ जनालाई तोफु हुनान बनाउन आवश्यक अवयव: • तोफु- आधा इन्च बाक्लो स्लाईस- ३०० ग्राम • हाम-जुलियन काटेको-६० ग्राम • हरियो प्याज-जुलियन काटेको-६० ग्राम • व्हाईट कुकिंग वाईन-२० मि.लि. • तेल-३० मि.लि. • रातो ताजा खुर्सानी (Slice)-१५ ग्राम • गार्लिक चप गरेको-१५ ग्राम • Black bean sauce -५० ग्राम • चिकेन स्टक-३०० मि.लि. • सोय सस (Dark) - १ चम्चा • तीलको तेल-१ चिया चम्चा • कर्नफ्लाउर-१ चिया चम्चा • पानी-१ ठूलो चम्चा (एउटा सानो बलमा मिसाएर घोल बनाउने) • तेल Deep fry गर्न • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------|
| • छुरी | • Serving dish | • चपिंग बोर्ड |
| • सानो बल (कचौरा) हरू | • भांभर | • Tray (ट्रे) |
| | | • Deep fry गर्ने कराई |
| | | • चाईनिज कराई |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- तोफु Deep fry गर्दा तुरुन्तै नचलाउने, तोफु टुकिन सक्छ ।
- तोफु फ्राई गरेर निकाले पछि ट्रे माथि किचेन पेपर हालेको माथि तोफु हाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. चप गरेको मिक्स भेजीटेबल संगै अरु सबै चप गरेको भेजीटेबलहरू संकलन गरी एउटा सफा मिक्सिंग बलमा हल्का नून मिसाएर करिव १५ मिनेट राख्ने । ७. भेजीटेबललाई दुवै हत्केलालो सक्दो त्यसमा रहेको भोललाई निचोरेर अर्को सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने । ८. अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, नून, मरिच र अजिनोमोटो राखेर सबै मल्ने । ९. करीव २० देखि २५ ग्राम सम्मको स-साना बलहरू बनाउने । १०. Deep fry गर्न तेललाई १८०°C मा गरम गर्ने र सबै भेजीटेबल बलहरूलाई Golden brown हुने गरी फ्राई गर्ने । ११. चाईनिज कराई/सस पानमा तयार पारेको मंचुरियन ससमा भेजीटेबल बलहरू राखेर पकाउने । १२. तातो सस संगै Dish मा राखेर Serve गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • भेजीटेबल चप गरी सानो बल बनाएर Deep fry गरी मंचुरियन ससमा राखेर आकर्षक तरिकाले पकाएको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>भेजीटेबल मंचुरियन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजीटेबल मंचुरियन बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>६ जनालाई भेजीटेबल मंचुरियन बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मिक्स भेजीटेबल (चप)-५०० ग्राम (बन्दा, हरियो सिमि, गाजर, काउली इत्यादि) • मसिनो चप अनियन-१०० ग्राम • चप धनियां-२० ग्राम • हरियो प्याज चप गरेको-२० ग्राम • अण्डा-१ वटा • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • मैदा-६० ग्राम • कर्नफ्लाउर-४० ग्राम • तेल-Deep fry गर्न सस : • मंचुरियन सस- ६०० मि.लि. (११ मा हेर्ने) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | | |
|------------------|----------------|--------------------|-----------------------|
| • छुरी | • Serving dish | • चपिंग बोर्ड | • Deep fry गर्ने कराई |
| • मिक्सिंग बलहरू | • भांभर | • चाईनिज कराई/ससपट | • ट्रे (Tray) |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भेजीटेबल बलहरू बनाउंदा एकनासको हुनु पर्छ ।
- भेजीटेबल बलहरू Deep fry गर्दा पाक्ने गरी फ्राई गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ स्वीट फ्राई भेजीटेबल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै भेजीटेबल संकलन गर्ने, धुने, पखाल्ने र छिल्लुपर्ने छिल्ले । ७. हरियो सिमिलाई करीव २ इन्च लामो काट्ने र अरु सबै भेजीटेबलहरूलाई पनि हरियो सिमिको साईजमा काट्ने । ८. एउटा सफा मिक्सिंग बलमा बांकी रहेको सबै सबै अवयवलाई संकलन गरेर राख्ने । ९. सबै अवयव राखेर (Batter) बाटर बनाएर करीव १५ मिनेट राख्ने । १०. काटेको सबै भेजीटेबलहरू बाटर मा राखेर तलपताउने । ११. Deep fry गर्न तेललाई १८०° से. मा गरम गर्ने र सबै बाटरमा लतपताएको भेजीटेबलहरूलाई एक एक गरी Golden Brown हुने गरी फ्राई गर्ने । १२. Honey/अरु सस संग Serve गर्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्वीट फ्राई भेजीटेबल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Deep fry गरेको विभिन्न भेजीटेबलहरू ● आकर्षक ● हलका गुलियो ● स्वादिष्ट ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्वीट फ्राई भेजीटेबल :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वीट फ्राई भेजीटेबल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई स्वीट फ्राई भेजीटेबल बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुध-३०० मि.लि. ● अण्डा-२ वटा ● मैदा-१०० ग्राम ● कर्नफ्लाउर-६० ग्राम ● चिनी-३० ग्राम ● बेकिंग पाउडर-२० ग्राम ● गार्लिक पाउडर-१० ग्राम ● सिनामन पाउडर-२० ग्राम ● सखरखण्ड-१०० ग्राम ● गाजर-१०० ग्राम ● क्याप्सिकम-५० ग्राम ● भण्टा-१०० ग्राम ● हरियो सिमि-५० ग्राम ● तेल-Deep fry गर्न ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ।

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

- छुरी
- Plates
- चपिंग बोर्ड
- मिक्सिंग बलहरू
- भांभर
- Deep fry गर्ने कराई

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भेजीटेबल काट्दा धेरै मोटो हुनु हुँदैन ।
- Batter धेरै बाक्लो भए दुध/पानी राखेर मिलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ सिसमी ब्रोकाउली बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा भांडामा पानी संग हल्का नुन राखेर उमाल्ने । ७. ब्रोकाउलीलाई करीव १ इन्च साइजको फूल (Florest) काट्ने र उम्लेको पानीमा Blanch गर्ने, साधारणतया ५-६ मिनेट उमाल्ने । ८. तिलको तेललाई चाइनिज कराई (Wok) मा तताउने, पानीबाट ब्रोकाउली निकालेर तातेको तेलमा राख्ने, भुटेको तिल पनि राखेर चलाउने । ९. आवश्यक परे नून र मरिच हालेर Stir fry गर्ने र सोयसस् हालेर निकाल्ने । १०. सर्भिंग डिसमा राखेर Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>सिसमी ब्रोकाउली बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • भुटेको तिल र तिलको तेलमा हरियो ब्रोकाउली राखेर आकर्षक तरीकाले तयार पारेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>सिसमी ब्रोकाउली :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सिसमी ब्रोकाउली बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई सिसमी ब्रोकाउली बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्रोकाउली-४०० ग्राम (Florest) • तिलको तेल-४० मि.लि. • तिल भुटेको-३० ग्राम • सोय सस्-१५ मि.लि. • नून मरिच-स्वाद अनुसार • पानी -ब्रोकाउली उमाल्न • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| • छुरी | • पट | • चपिंग बोर्ड |
| • चाइनिज कराई | • काठको दाबिलो | • प्लेट/डिस |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ब्रोकाउलीलाई गर्ल्ने गरी नउमाल्ने ।
- तुरुन्तै ब्रोकाउली नबनाउने भए घबिलअज गरी च्माचभकज गरी राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ स्टर फ्राई भेजीटेबल बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. बकचोय (चाईनिज साग) लाई सफा संग एक एक गरी धुने पखाल्ने, डाँठ र पात छुट्याउने ।</p> <p>७. डाँठलाई २ इन्चको साईजमा काट्ने र पातलाई पनि काट्ने ।</p> <p>८. चाईनिज (Wok) कराईमा तिलको तेललाई तताउने, स्लाईस गार्लिक राखेर हल्का भुट्ने, साग पनि हालेर Stir fry गर्ने (भुट्ने) ।</p> <p>९. Oyster sauce, नून, मरिच र अजिनोमोटो राखेर चलाउने ।</p> <p>१०. सुख्खा भए पछि स्टक/पानी हालेर पकाउने ।</p> <p>११. कर्नफ्लाउरको घोल हालेर करीव १ मिनेट पकाउने ।</p> <p>१२. Serving dish मा हालेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्टरफ्राई भेजीटेबल बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● हल्का सस्मा हरियोबकचोय सागलाई आकर्षक तरीकाले पकाएको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्टर फ्राई भेजीटेबल :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्टर फ्राई भेजीटेबल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई स्टरफ्राई भेजीटेबल बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बकचोय-३०० ग्राम ● स्लाईस गार्लिक-२० ग्राम ● तिलको तेल-तेल-४० मि.लि. ● स्टक/पानी-१०० मि.लि. ● आयस्टर (Oyster) सस-५० मि.लि. ● नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार ● कर्नफ्लाउर-१ चिया चम्चा ● पानी-२ ठूलो चम्चा (TBSP) एउटा कचौरमा घोलने) ● बकचोय को स्थानमा अरु मिक्स भेजेटेबल प्रयोग गर्न सकिन्छ । ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| ● छुरी | ● पट | ● चपिंग बोर्ड |
| ● चाईनिज कराई | ● काठको दाबिलो | ● प्लेट/डिस |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- बकचोयलाई ज्यादा नपकाउने ।
- Stir fry भेजेटेबलमा ज्यादा सस् हुनु हुंदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

सव-मोड्यूल : ६ : चाइनिज पोल्ट्र/मिट/फिस

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

वर्णन(Description) : यसमा कन्टिनेन्टल चाइनिज पोल्ट्र/मिट/फिससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज पोल्ट्र/मिट/फिस बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. रोष्ट डक बनाउने ।
२. रोष्ट डकको लागि सस बनाउने ।
३. स्वीट एण्ड सावर चिकेन बनाउने ।
४. चिकेन मंचुरियन बनाउने ।
५. हट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।
६. बोइल पोर्क बनाउने ।
७. स्टिम्ड फिस बनाउने ।

कार्य बिश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज पोल्ट्र/मीट/फिस)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ रोष्ट डक बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. हांसलाई राम्रो संग पखाल्ने भित्र रहेको भित्री भाग निकालेर फाल्ने, कुनै प्वांख रहेमा चिम्टिको सहायताले प्वांख निकालेर सफा गरी टाउको, खुट्टा र पखेटाको पछिल्लो भाथ (Wing tip) काटेर अलग राख्ने । ७. एउटा मिक्सिंग बलमा Sherry, Soy sauce र अरु सबै अवयव राखेर मिक्स गर्ने । ८. हांसको भित्र पट्टी मिक्चर दल्ने र केही ठोस मिक्चर भित्र भरेर प्वाल बन्द गर्ने (सिउने), बाहिर पनि मिक्चर दल्ने । ९. एउटा Roasting tray मा आधा पानी हाल्ने,ट्रे माथि Rack, Rack माथि Duck (हांस) हालेर २५०° से. तातेको ओभन भित्र Roast गर्ने (छातको भाग माथि), करिब २५ मिनेट भएपछि पल्टाउने र पुरा पाक्ने गरी हांसलाई Roast गर्ने । १०. खैरो हुने गरी पाकेपछि Oven बाट निकाल्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>रोष्ट डक बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● रोष्ट गरेको हांस । ● पुरा पाकेको ● खैरो रंगमा ● आकर्षक ● स्वादिष्ट ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>रोष्ट डक :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● रोष्ट डक बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>रोष्ट डक बनाउन आवश्यक अवयव : हांस-१</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dry sherry -१ ठूलो चम्चा (Tbsp) ● सोयसस (Dark) -१ ठूलो चम्चा (Tbsp) ● नून-आधा चिया चम्चा ● Five spice पाउडर-आधा चिया चम्चा ● अदुवा कुटेको-३० ग्राम ● लहसुन कुटेको-१० ग्राम ● हरियो प्याज २ इन्च लामो काटेको-३० ग्राम ● Honey (मह)-१ चिया चम्चा ● Rice wine vinegar -३० मि.लि. ● Roast duck को लागि सस् अर्को पानामा जाने ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| ● छुरी | ● चिम्टि | ● चपिंग बोर्ड |
| ● मिक्सिंग बल | ● Roasting tray | ● Kitchen fork |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- ओभन चलाउंदा सावधानी अपनाउने ।
- हांसको प्वांख होशियारीपूर्वक निकाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ रोष्ट डकको लागि सस् बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा मिक्सिंग बलमा पानी, सोयसस्, Sherry, black bean sauce, चिनी, नून, मरिच,, धनियां, Orange zest राखेर राम्रो संग मिसाएर राख्ने । ७. Medium sauce pan मा बदामको तेललाई गरम गर्ने, हांसको पखेटा र अरु गर्धन खुट्टा राखेर करीव ३-४ मिनेट भुट्ने, खैरो भएपछि अदुवा र लहसुन राखेर भुट्ने, हरियो प्याज र माथिको मिक्चर राखेर उम्लन दिने । ८. आगो सानो गरेर करीव १० मिनेट Simmer गर्ने । ९. जालीमा भोल छानेर अर्को सफा सस् पटमा राख्ने र सस्लाई ठीक हुने गरी बाक्लो हुने गरी पकाउने । आवश्यक परे अजिनोमोटो हाल्ने । १०. रोष्ट डकलाई टुका गरेर सस् संग Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>रोष्ट डकको सस् बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● हल्का खैरो रंगको सवादिलो सस् ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>रोष्ट डकको सस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● रोष्ट डकको सस् बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>रोष्ट डकको सस् बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सोयसस (Dark) -२ ठूलो चम्चा ● Black bean sauce -१ ठूलो चम्चा ● निच्री-डेढचम्चा ● नून-१ चिम्टि ● कालो मरिच धुलो-आधा चिया चम्चा ● चप धनियां-२० ग्राम ● Orange zest julienne - १५ ग्राम ● बदामको तेल- १ ठूलो चम्चा (TBSP) ● कुटेको अदुवा-३० ग्राम ● कुटेको लहसुन-१५ ग्राम ● हरियो प्याज चप गरेको-२० ग्राम ● आवश्यक भए अजिनोमोटो ● पानी/स्टक-१०० मि.लि.

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

- | | | |
|---------------|-------------------|----------------|
| ● छुरी | ● सस पट | ● चपिंग बोर्ड |
| ● मिक्सिंग बल | ● सस् छान्ने जाली | ● काठको दाबिला |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- हांसको गर्दनहरू फ्राई गर्दा ज्यादा डहनबाट जोगाउने ।
- सस् ज्यादा बाक्लो हुन नदिने, बाक्लो भए पानी राखेर पकाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ स्वीट एण्ड सावर चिकेन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. क्यूव काटेको चिकेन संग, चिनी, सोयसस, भिनेगर, अण्डा, कर्नफ्लाउर, नून, मरिच र अजिनोमोटो सबैलाई एउटा सफा मिक्सिंग बलमा राखेर मल्ने । ७. Deep fry गर्न तेललाई १८०° से. मा गरम गर्ने र मलेको चिकेनलाई एक एक गरी सबै तेलमा Deep fry गर्ने गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकालेर ट्रे मा राख्ने । ८. ५० मि.लि. तेललाई एउटा चाईनिज (Wok) कराईमा तताउने र क्यूव काटेको सबै भेजीटेबलहरू राखेर Stir fry गर्ने करीव ३ मिनेट । ९. स्वीट एण्ड सावर सस खन्याउने र चिकेन पनि हालेर पकाउने । १०. नून र अन्य सबैको स्वाद मिलाउने । ११. पूरा पकेपछि Serving dish मा Steam Rice वा अन्य संग पसकने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्वीट एण्ड सावर चिकेन बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● हल्का रातो रंगको अमिलो, गुलियो ससमा आकर्षक तरिकाले म्भभउ ाचथ गरेको चिकेन राखेर पकाएको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्वीट एण्ड सावर चिकेन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वीट एण्ड सावर चिकेन बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई स्वीट एण्ड सावर चिकेन बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भिनेगर-१ चिया चम्चा ● Boneless चिकेन (Cube) -५०० ग्राम ● चिनी-१ चिया चम्चा ● सोयसस-१ चिया चम्चा ● अण्डा-१ वटा ● कर्नफ्लाउर-३० ग्राम ● नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार ● कैप्सिकम (Cube काटेको) -५० ग्राम ● पाईनापल (Cube काटेको) -५० ग्राम ● अनियन (Cube काटेको) -५० ग्राम ● मसरुम (Cube काटेको) -३० ग्राम ● कुकम्बर(Cube काटेको) -५० ग्राम ● टोमाटो (Cube काटेको) -५० ग्राम ● तेल-५० मि.लि. ● तेल- Deep fry गर्न ● हरियो प्याज- Shredded -गार्निसको लागि ● स्वीट एण्ड सावर सस-६०० मि.लि. (पेज ७ ३ मा हेर्ने)

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

- | | | | |
|---------------|---------------|----------------------|----------------|
| ● छुरी | ● भांभर | ● चापिंग बोर्ड | ● प्लेट/ Dish |
| ● मिक्सिंग बल | ● चाईनिज कराई | ● Deep fry गर्न कराई | ● काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भेजीटेबल Stir fry गर्दा टोमाटोलाई अन्तिम राख्नु राम्रो ।
- चिकेन deep fry गर्दा ज्यादा पाक्न दिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ चिकेन मंचुरियन बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Cube काटेको बोनलेस चिकेन संग गार्लिक, चप हरियो खुर्सानी, अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, नून, अजिनोमोटो,, मरिच र सोयसस् हालेर मलेर राख्ने । ७. चाईनिज कराईमा मंचुरियन सस् तयार गर्ने । ८. Deep fry गर्न तेललाई १८०° को तापक्रममा तताउने र मलेर राखेको चिकेन सबैलाई पाक्ने गरी Golden Brown हुने गरी Deep fry गर्ने र तेलबाट निकालेर तयार पारेको मंचुरियन सस्मा राखेर पकाउने । तयार भएपछि नूनको स्वाद मिलाउने । ९. Serving dish मा राख्ने माथिबाट जुलियन हरियो प्याजले सजाएर serve गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन मंचुरियन बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • म्भभउ ाचथ गरेर पकाएको चिकेनलाई मंचुरियन सस्मा पकाएर दिने । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>चिकेन मंचुरियन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन मंचुरियन बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन मंचुरियन बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोनलेस चिकेन (Cube) -६०० ग्राम • चप गार्लिक-२० ग्राम • चप हरियो खुर्सानी-१५ ग्राम • अण्डा-१ वटा • मैदा-२० ग्राम • कर्नफ्लाउर-२० ग्राम • सोयसस--१ चिया चम्चा • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार • तेल- Deep fry गर्न • मंचुरियन सस-६०० मि.लि. (७९ मा हेर्ने) • जुलियन हरियो प्याज-गार्निस • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- | | | |
|---------------|---------------------|----------------------|
| • छुरी | • भांभर | • चपिंग बोर्ड |
| • मिक्सिंग बल | • चाईनिज कराई (Wok) | • Deep fry गर्न कराई |
| | | • प्लेट/ Dish |
| | | • काठको दाबिलो |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चिकेन Deep fry गर्दा ज्यादा फ्राई नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किकेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ हट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा मिक्सिंग बलमा क्यूव काटेको पोर्क, सोयसस, गार्लिक, जिंजर, अण्डा, कर्नफ्लाउर, नून, मरिच, अजिनोमोटो राखेर राम्रो संग मिसिने गरी मल्ने । ७. Deep fry गर्न कराईमा तेललाई १८०^० से. मा गरम गरेर मलेको पोर्कलाई पाक्ने गरी Golden brown हुने गरी deep fry गरेर ट्रे मा निकाल्ने । ८. चाइनिज कराइमा ३० मि.लि. तेल गरम गर्ने, क्यूव काटेको भेजीटेबल सबैलाई २ मिनेट जति Stir fry गर्ने, नून, मरिच, अजिनोमोटो, सोयसस हालेर चलाउने । ९. हट एण्ड सावर सस राखेर हल्का उम्लन दिने र फ्राई गरेको पाक पनि राख्ने । १ मिनेट जति पकाएपछि Dish मा राखेर Serve गर्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>हट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । ● Deep fry गरेको पोर्क । ● Cube काटेको Vegetables । ● हट एण्ड सावर सस राखेर स्वादिलो तथा आकर्षक तरिकाले तयार पारेको हट एण्ड सावर पोर्क ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>हट एण्ड सावर पोर्क :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हट एण्ड सावर पोर्क बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि हट एण्ड सावर पोर्क बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पोर्क (Cube) -५०० ग्राम ● सोयसस-१ ठूलो चम्चा ● अण्डा-१ वटा ● कर्नफ्लाउर-३० ग्राम ● चप गार्लिक र जिंजर-१५ ग्राम ● नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार ● अनियन (Cube) काटेको-५० ग्राम ● मसरुम (Cube काटेको)-५० ग्राम ● Capcicum (Cube काटेको)-५० ग्राम ● टोमाटो (Cube काटेको)-५० ग्राम ● सेलरीको डाँठ -Cube काटेको) -२० ग्राम ● तेल-३० मि.लि. ● तेल- Deep fry को लागि ● हट एण्ड सावर सस-६०० मि.लि. (ष २ मा हेर्ने) ● हरियो प्याज-गार्निसको लागि ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | | |
|---------------|---------|---------------------|----------------------|
| ● छुरी | ● भांभर | ● चाइनिज कराई (Wok) | ● Deep fry गर्न कराई |
| ● मिक्सिंग बल | ● ट्रे | ● चपिंग बोर्ड | ● प्लेट/ Dish |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- Vegetable Stir fry गर्दा टोमाटो अन्तिममा हाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ बोईल पोर्क बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पोर्कलाई सफा गर्ने । ७. स्टक पटमा बांकी सबै अवयव संकलन गरेर राख्ने, पानी राखी बोइल हुने दिने । ८. पोर्कलाई ब्वाइल भएको पटमा राखेर पूरा पाक्ने गरी बोइल गर्ने । ९. पोर्क पाकेपछि निकालेर ट्रे मा राख्ने । १०. बांकी रहेको पानीलाई पकाएर सुकाउने र छानेर सस् बनाउन प्रयोग गर्ने । -नून, अजिनोमोटो, र कर्नफ्लाउरको घोल राखेर पकाउने) ११. पाकेको पोर्कलाई Slice काटेर Hot sauce वा पोर्क पकाएको पानीको सस् वा अन्य सस् संग Serve गर्न सकिन्छ १२. नोट : सुख्खा Slice गरेर वा सस् संग लतपताएर Serve गर्न सकिन्छ । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>बोईल पोर्क बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • बोईल गरेर पकाएको पोर्कलाई Slice काटी आकर्षक तरीकाले सस् संग पस्केको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>बोईल पोर्क :</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोईल पोर्क बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई बोईल पोर्क बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • हडिड नभएको सफा छाला र बोसो रहेको पोर्क-८०० ग्राम • बोईल गर्न-पानी २ लिटर • सोयसस्-५० मि.लि. • स्टार अनिस-२० ग्राम • तेजपत्ता-५ वटा • गेडा मरिच-२० वटा • नून-१ चिया चम्चा • सस् बनाउन (वाक्लो बनाउन) कर्नफ्लाउर र पानी • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि

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

- छुरी
- स्टक पट
- प्लेटहरू
- छान्ने जाली
- चपिंग बोर्ड
- सस पट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- पोर्क पकाउंदा पूरा पाक्नु पर्दछ ।
- बोईल पोर्कलाई सुख्खा Slice पिस वा सस् संग पकाएर Serve गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ७ स्टिम फिस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. माछालाई भित्र बाहिर राम्रो संग सफा गर्ने, कत्ला निकालेर सफा संग धुने र पखाल्ने । वीचमा हल्का २ वा ३ चिरा काट्ने (दुवै तर्फ) ७. सुख्खा कपडाले सफा संग पुछ्ने । ८. ट्रे मा राख्ने नून, मरिच, अजिनोमोटो, लेमन जुस, जिंजर जुस राखेर मल्ने । ९. आलुमोनियम फोइलले हावा नछिर्ने गरी राम्रो संग बेने र म:म जस्तै करीव ६-७ मिनेट स्टिम गरेर पकाउने । १०. चाइनिज कराईमा तेल गरम गर्ने चप गार्लिक संगै अरु Dice काटेको भेजीटेबल राखेर सते गर्ने, पानी हट सस्, सोय सस्, लेमन जुस राखेर २ मिनेट पकाउने । ११. कर्नफ्लाउरको घोल राखेर सस् तयार गर्ने । १२. स्टिम गरेको फिस Silver foil बाट निकालेर सर्भिग Dish मा राख्ने फिस माथि सस् खन्याउने र हरियो प्याजले सजाएर पस्कने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>स्टिम फिस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । • सिंगै माछालाई सफा गरी बाफको माध्यमद्वारा आकर्षक तरीकाले पकाई स्वादिष्ट सस् संग सजाएको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>स्टिम फिस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • स्टिम फिस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>स्टिम फिस बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • रेन्वो ट्राउट माछा-३०० ग्रामको -१ • लेमन जुस-३० मि.लि. • जिंजर जुस-१५ मि.लि. • नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार <p>सस्को लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनियन (Dices) - २० ग्राम • मसरुम (Dices) -२० ग्राम • कैप्सिकम (Dice) -२० ग्राम • हरियो प्याज (चप)-३ ग्राम • हटसस्-२० ग्राम • पानी-५० मि.लि. • लेमन जुस-१५ मि.लि. • सोयसस-आधा चिया चम्चा (TSP) • तेल-१५ मि.लि. • कर्नफ्लाउर र पानी-घोलेको • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- | | | | |
|--------------------|------------------|----------------|----------------|
| • छुरी | • आलुमोनियम फोइल | • चाइनिज कराई | • Serving dish |
| • म:म पकाउने भांडा | • सस पट | • काठको दाविलो | • ट्रे |
| • चर्पिंग बोर्ड | | | |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- माछा स्टिम गर्दा ज्यादा समय नगर्ने ।
- माछाको कत्ला सफा गर्दा उचित सावधानी अपनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

सव-मोड्यूल : ७ : चाइनिज राईस/नुडल्स

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

वर्णन(Description) : यसमा चाइनिज राईस/नुडल्ससंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- चाइनिज राईस/नुडल्सबनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. चिकेन फ्राइड राइस बनाउने ।
२. फ्राइड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।
३. चाइनिज चप्सुई बनाउने ।
४. अमेरिकन चप्सुई बनाउने ।
५. टाईचिन (Glututoneous Rice) चामलको भात बनाउने ।
६. टिं मःम पकाउने (Teen Momo)

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

(चाइनिज राईस/नुडल्स)

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): १ चिकेन फ्राईड राईस बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा चाईनिज कराईमा तेललाई गरम गर्ने, चप गार्लिक र चिकेन हालेर ३ मिनेज जति Stir fry गर्ने, त्यसपछि dice काटेको सबै भेजीटेबवल राखेर पाक्ने गरी fry गर्ने, बोईल राईस पनि राखेर भुट्टने स्वादअनुसार नून, मरिच, अजिनोमोटो हालेर केही छिन भुट्टपछि तयार हुन्छ ।</p> <p>७. तयार भएको निकेन फ्राईड राईसलाई प्लेट/ Serving dish मा मिलाएर राख्ने र फ्राईड राईस माथि Julience काटेको हरियो प्याज र टोमोटोले सजाएर पस्किने ।</p> <p>८. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>९. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१०. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>११. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चिकेन फ्राईड राईस बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । रंग बिरंगी भेजीटेबवलले सजिएको भुट्टेको भात संग चिकेन राखेको स्वादिलो आकर्षक चिकेन फ्राईड राईस <p>नोट : फ्राईड राईसमा कुनै पनि मिट/ फिस वा/भेजीटेबवल/वा Egg राखेर बनाउन सकिन्छ र त्यसै अनुसार नाम दिन सकिन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चिकेन फ्राईड राईस :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> चिकेन फ्राईड राईस बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन फ्राईड राईस बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> Boiled Rice-६०० ग्राम चप गार्लिक -१० ग्राम अनियन (Diced) -८० ग्राम गाजर (Diced) -८० ग्राम हरियो सिमि (Diced) -५० ग्राम कैप्सिकम (Diced) -५० ग्राम हरियो केराउ -३० ग्राम बन्दा (Diced) -६० ग्राम सेलरी डांठ (Diced) -१५ ग्राम बोनलेस चिकेन-१०० ग्राम (Diced) सोयसस -१ टूलो चम्चा (Tbsp) नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार तेल-६० मि.लि. हरियो प्याज (Julienne)-२० ग्राम गार्निश गोलभेंडा (Julienne)-३० ग्राम गार्निश सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ।

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

- छुरी
- प्लेट
- चाईनिज कराई
- काठको दाबिलो

- चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- भेजीटेबल Stir fry गर्दा ज्यादा पाक्न नदिने ।
- राईस र Vegetable फुरुर हुने गरी बनाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): २ फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा चाईनिज कराई (wok) मा तेललाई गरम गर्ने, लसुन राखेर हल्का भुटेपछि बाकि सबै Julienne काटेको Vegetable हरु राखेर आधा पाक्नेगरी Stir fry गर्ने ।</p> <p>७. नुन, मरीच, अजिनोमोटो, सोयसूस् हाल्ने र पाकेको नुडल्स राखेर मज्जा संग Stirfry गर्ने ।</p> <p>८. नुन र मरीचको स्वाद ठीक पार्ने ।</p> <p>९. तयार भएको नुडल्स लाई प्लेटमा राख्ने, हरीयो प्याजले सजाएर पस्कने ।</p> <p>नोट : पोर्क मिक्सगरे - पोर्क फ्राईडनुडल्स चिकेन मिक्सगरे - चिकेन फ्राईडनुडल्स प्राउन मिक्सगरे - प्राउन फ्राईडनुडल्स अण्डा मिक्सगरे - एग फ्राईडनुडल्स सबै मिक्सगरे - मिक्स फ्राईडनुडल्स बनाउन सकिन्छ ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन भएका । रंग बिरंगी आकर्षक Julienne काटेको vegetable सँगै नुडल्स राखेर तयार पारेको स्वादिलो फ्राईड नुडल्स सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>फ्राईड नुडल्स (मिक्स) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि फ्राईड नुडल्स (मिक्स) बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> उमालेर पकाएको नुडल्स - ६०० ग्राम बन्दा (Julienne) - ८० ग्राम कैप्सीकम (Julienne) - ५० ग्राम हरीयो सिमि (Julienne) - ५० ग्राम गाजर (Julienne) - ५० ग्राम सेलेरीको डाँठ (Julienne) - २० ग्राम अनियन (Julienne) - ३० ग्राम हरीयो प्याज (Julienne) - ३० ग्राम लसुन (Slice) - १५ ग्राम सोयसूस् - १५ मि.लि. तेल - ६० मि.लि. नुन,मरीच, अजिनोमोटो - स्वाद अनुशार <p>मिक्स गर्न मिल्ने : Julienne काटेको पोर्क, चिकेन, प्राउन, माछाहरु, Omelette, Ham, Sausages</p>

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

- छुरी
- बलहरू
- चाईनिज कराई
- काठको दाबिलो
- चपिंग बोर्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- भेजीटेवल Fry गर्दा ज्यादा पाक्न नदिने ।
- भेजीटेवल र नुडल्स राम्रो देखिनु पर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ३ चाईनिज चप्सुई बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	संबन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Deep fry गर्न तेललाई १६०°C- २००°C सम्मको तापक्रममा तताउने । ७. पाकेको नुडल्सलाई हल्का कर्न फ्लाउर संग लटपटाएर, एकढिक्का (मिलाएर) हुनेगरी तातेको तेलमा (Deep fry) भुरुम भुरुम (Crispy) हुनेगरी गर्ने र निकालेर एक छेउ राख्ने । ८. मिक्स भेजिटेबल (sliced) लाई Blanch गर्ने । ९. चाईनिज कराईमा तेललाई तताउने, चप अनियन, मासु गार्लिक हालेर Saute गर्ने । १०. Blanch गरेको भेजिटेबल पनि हालेर १ मिनेट भुटने र स्टक, सोयसस, ओयस्टर सस, नुन, मरीच, अजिनोमोटो राखेर मासुलाई पाके गरी Simmer गर्ने, कर्नफ्लाउरको घोल हालेर पकाउने । ११. प्लेटमा फ्राई गरेको नुडल्स राख्ने, नुडल्स माथी भेजिटेबल, मिट भएको ससले ढाक्ने, हरियो प्याज र धनिया छर्ने र माथी बाट Julienne अम्लेट राखेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>चाईनिज चप्सुइ बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • crispy हुनेगरी म्भभउ त्चथ नुडल्स • स्वादिलो पोर्क र चिकेन सगै भेजिटेबल राखेर बनाएको सस • अम्लेटले सजिएको • आकर्षक चाईनिज चप्सुई • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p><u>चाईनिज चप्सुई :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • चाईनिज चप्सुई बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>चाईनिज चप्सुई बनाउन आवश्यक अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पाकेको नुडल्स - १०० ग्राम • चप गार्लिक - १० ग्राम • चप अनियन - १० ग्राम • मिक्स भेजिटेबल (Sliced) - ५० ग्राम • मसरुम (Sliced) - १५ ग्राम • स्टक - ६० मि.लि. • सोयसस - १ चिया चम्चा (tsp) • ओयस्टर सस - १ ठुलो चम्चा (tbsp) • पोर्क +चिकेन sliced) - ग्राम • तेल - २ ठुलो चम्चा (tbsp) • हरियो धनिया (चप) - १० ग्राम • हरियो प्याज (Julienne) - १० ग्राम • एउटा अण्डाको अम्लेट Julienne) • नुन, मरीच, अजिनोमोटो - स्वादानुशार • कर्नफ्लाउर +पानीको घोल - ३० मि.लि. • तिलको तेल - २ चिया चम्चा तेल - deep fry गर्न

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

- छुरी
- Deep fry गर्ने कराई
- चाईनिज कराई
- काठको दाबिलो
- चपिंग बोर्ड
- भाँभर
- प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions)

- नुडल्स फ्राई गर्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ४ अमेरिकन चप्सुई बनाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पोको नुडलसलाई कर्नफ्लाउनरमा हल्का लतपताएर Crispy हुने गरी Deep fry गरी निकालेर छेउमा राख्ने । ७. चाइनिज कराईमा ३० मि.मि. तेललाई गरम गर्ने, चप गार्लिक, अनियन र चिकने हालेर पाक्ने गरी Stir fry गर्ने । ८. Blanch गरेको Slice भेजीटेबल र मसरुम पनि हालेर Saute गर्ने । ९. टोमेटो केचप, सोयसस्, ओस्टरसस्, स्टक, नून, मरिच र अजिनोमोटो हालेर केही छिन Simmer गर्ने । १०. कर्नफ्लाउरको घोल राखेर हल्का बाक्लो हुन दिने, हरियो प्याज, धनियां र तिलको तेल राखेर नूको स्वाद मिलाउने । ११. प्लेटमा Crispy फ्राई गरेको नुडलस राख्ने, नुडलस माथि तयार सस् राख्ने र Sunny side up fried egg राखेर पस्कने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्यावल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>अमेरिकन चप्सुई बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● Crispy हुने गरी नुडलसलाई Deep fry गरेको । ● हल्का गुलियो स्वाद रहेको सस् संग चिकने र भेजीटेबल भएको सस् । ● Sunny side up fry egg ले आकर्षक सजावट भएको स्वादिष्ट अमेरिकन चप्सुई ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>अमेरिकन चप्सुई :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अमेरिकन चप्सुई बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>अमेरिकन चप्सुई बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पाकेको नुडलस-१०० ग्राम ● Deep fry गर्न तेल- ● सस्को लागि - ● चिकने (Julienne) -५० ग्राम ● चप अनियन-१० ग्राम ● चप गार्लिक-१० ग्राम ● मिक्स भेजीटेबल (Sliced) -५० ग्राम ● मसरुम-१५ ग्राम ● स्टक-६० मि.लि. ● टोमेटो केचप-३० ग्राम ● सोयसस्-१ चिया चम्चा ● ओयस्टर सस्-१ चम्चा (TBSP) ● नून, मरिच, अजिनोमोटो-स्वाद अनुसार ● हरियो प्याज-१० ग्राम ● हरियो धनियां-५ ग्राम ● तेल-३० मि.लि. ● तिलको तेल-१० मि.लि. ● कर्नफ्लाउर र पानीको घोल ● १ अण्डा Sunny side up (Fried)

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

- | | | |
|----------------|---------------------|----------------------|
| ● छुरी | ● भांभर | ● चपिंग बोर्ड |
| ● काठको दाबिलो | ● चाइनिज कराई (Wok) | ● Deep fry गर्न कराई |

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- नुडलस फ्राई गर्दा डढन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ५ टाईचिन चामलको भात पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्याबल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. टाईचिन चामललाई राम्रो संग केलाउने र पखाल्ने । ७. एउटा भांडामा पानी उमाल्ने । ८. उम्लेको पानीमा चामल राखेर उमाल्ने । ९. पानी केही कम भए पछि आगो एकदमै सानो पर्ने र चामललाई छोपेर पाक्न दिने, बीचबीचमा काठको दाबिलोले हल्का चलाउने । १०. भात राम्रो संग पाकेपछि आगोबाट निकालेर छोपेर राख्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक ज्याबल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>टाईचिन चामलको भात पकाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● टाईचिन चामलको भात एक अर्कोमा टाँसिएको हुन्छ । ● अरु चामलको भात भन्दा हल्का गुलियो स्वादको हुन्छ । ● टाईचिन चामलको भात Chopsticks ले खान सजिलो हुन्छ । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>टाईचिन चामको भात :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● टाईचिन चामलको भात बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>टाईचिन चामलको भात पकाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> ● टाईचिन चामल-५०० ग्राम ● पानी-४५० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- पखाल बाटा
- काठको दाबिलो
- भात पकाउने भांडा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भात पकाउंदा डहनबाट बचाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

कार्य (Task): ६ टिं मःम पकाउने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सबै अवयव संकलन गरी एउटा सफा बाटामा मुछ्छेर डो बनाउने । ७. डो लाई सफा कपडा भिजाएर निचोरेकोले ३० मिनेटसम्म छोपेर राख्ने । ८. डो डबल भएर फुलेपछि २० वटा बलहरू बनउने । ९. बललाई सफा टेबुल माथि राखेर बेलेर विभिन्न आकार दिएर फेरी फुल्ललाई १० मिनेट छोपेर राख्ने । १०. मःम पकाउने भांडामा मिलाएर राख्ने र पाक्ने गरी मःम पकाए जसतै Steam गरेर पकाउने । पाकेपछि ताततातै Serve गर्ने । ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्यावल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्यावल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>टिं मःम (Mantou) बनाउने ।</p> <p><u>मापदण्ड (Standard):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • बाफमा पकाएको । • सादा • नरम • स्वास्थ्यवर्द्धक • सुप, सस् अरु जे संग पनि खान सक्ने • टिं मःम (mantou) • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>टिं मःम (Mantou) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • टिं मःम बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने तरीका • पूर्व सावधानी <p>टिं मःम (Mantou) बनाउन आवश्यक अवयव</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा-४०० ग्राम • Yeast (मर्चा) -१० ग्राम • पानी-२२५ मि.लि. • नून-आधा चिया चम्चा <p>नोट : Yeast को बदलामा वेगि पाउडर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्यावल, र उपकरणको सरसफाई । • ज्यावल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

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

- मःम पकाउने भांडा
- बेल्ना
- डो मुछ्छने बाटा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- टिं मःमलाई ठीक्क पाक्ने गरी मात्र पकाउने ।
- टिं मःम पकाउंदा फुलने भएकाले पकाउनुपूर्व भांडामा राख्दा अलि Space दिएर राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

मोड्युल : ७ : नेपाली भान्सा

समय : ६ घण्टा (सै) + २४घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

पूर्णाङ्क : ५ (सै) + २०(ब्या) = २५

वर्णन(Description) : यसमा नेपाली खानासंग सम्बन्धित ज्ञान र सिपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य(Objective):

- नेपाली खाना /परिकारहरु बनाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. लोकल कुखुराको मासु बनाउने ।
२. फापर/कोदोको ढेंडो बनाउने ।
३. गुन्द्रुकको अचार बनाउने ।
४. सादा भात तयार गर्ने ।
५. मिक्स माक्स तरकारी बनाउने ।
६. हिमाली / तराई / पहाडि दाल बनाउने ।
७. खसीको मासु (तास, लेदो बेदो र पकुवा) बनाउने ।
८. तारेको मासु (बंदेल, कुखुरा, बंगुर आदीको) बनाउने ।
९. गोलभेंडाको अचार बनाउने ।
१०. भुटी माम(Fried rice) बनाउने ।
११. साग भुटेर/ भाँनेर बनाउने ।

एनेक्स-क

१. ज्यावल, उपकरण, सामग्रीहरू

Knives, Sharping Rod, Potato Peeler, Conical Strainer, Sin hus strainer, Medium strainer, Wood spailula, Turner, Soup Ladle, sauce ladle, spider net, whisk, kitchen fork, chopping boards, grater, different size of frying pan, soup pot, sauce pot, Non stick pan, sizzeler plate, pizza tray, Slicer machine, vegetable cutting machine, Blender, Juice making machine, Grilled S/W machine, oven, steamer, Toaster, Noodle machine, grinder, Potato peeler machine, Bone saw machine, Burger making machine, Salamander, Griddle, Tandoor, Fridge, Coldrooms, Trooley, Trays, Racks, Containers, Refrigerators attached working working table, Microwave, Gas burners, Stainless steel working table,

Dinner plate(Full) snacks/Salad plate(half), salad bowl, sauce boat, soup bowl and saucer, fish plate, serving tray (ovel), mixing bowls.

shaffing dish, service spoons, salad mirrors(Buflet).

२. अध्ययन सामाग्रीहरू

- प्रशिक्षकले लेखेका पुस्तकहरू
- प्रशिक्षकले लेखेका मेन्यूयलहरू
- ईन्टरनेट खोज
- सम्बन्धित जर्नल वा लेखहरू
- प्रशिक्षकले छानेका बजारमा उपलब्ध सम्बन्धित पुस्तकहरू
- प्रशिक्षकले छानेका बजारमा उपलब्ध सन्धर्व ग्रन्थहरू

३. कार्यक्रम संचालनार्थ आवश्यक भौतिक सुबिधाहरू

- पर्याप्त कक्षा कोठाहरू
- पर्याप्तअफिस कोठाहरू
- स्टोर कोठा
- सुबिधा सम्पन्न किचनहरू (कन्टिनेन्टल, इण्डियन, चाईनिज र नेपाली खाना का परिकारहरू तयार गर्नको लागि)
- पर्याप्त सौचालय
- पुस्तकालय
- गाडी (ऐच्छिक)
- होस्टल(ऐच्छिक)
- चमेना घर(ऐच्छिक)
- कम्प्यूटर
- मल्टिमेडिया
- ईन्टरनेट
- बिजुली
- पानी
- सब्य दृश्य सामाग्रीहरू

Occupation Specific Training Quality Indicators

Group Size: 20

S. N.	Criteria	Indicators Must Have	Indicators Better to Have
1	Specific requirement at training venue	<ul style="list-style-type: none"> Electricity supply 	3 phase electrical supply
2	Classroom & Furniture	<ul style="list-style-type: none"> Area at least 20 Sqm (Appropriate rectangular shape) Adequate tables and bench for 20 trainees. White Board/Black Board Enough light and well ventilated 	Multimedia Projector
3	Labs/Workshop & Furniture	<ul style="list-style-type: none"> Area at least 60 Sqm (Appropriate rectangular shape) with rigid floor Working table with bench vices (10 tables: 6'X4'). White board /Black Board Enough light and well ventilated. 	<ul style="list-style-type: none"> Areas 80 Sqm Wood seasoning space. Separate tool box for each trainee Store attached to the workshop yard
4	Occupational Health & Safety	<ul style="list-style-type: none"> Personal Protective Equipment 20 sets (Masks, helmet, gloves, leather shoes, apron, ear muf and goggles) Work surfaces, passageways and floors being kept clear of protruding nails, free wires and other obstacles First aid box. Fire Extinguisher (at least one) Safety related information. 	<ul style="list-style-type: none"> Display of safety related information (charts, sign, signals etc) Fire Alarm
5	Instructors	<ul style="list-style-type: none"> 2 instructors. TSLC in civil with 3 years experience in carpentry works OR Skill test level 2 in carpentry and 3 years' experience in carpentry works. Literate and 5 years work experience as a carpenter/Furniture Maker 	<ul style="list-style-type: none"> Minimum qualification: Diploma carpentry/furniture making Good communicative skills IS/ToT
6	Trainees	<ul style="list-style-type: none"> Literate with numerical knowledge. Age: 15-45 	<ul style="list-style-type: none"> Class 8 passed.
7	Tools and Equipment	As per attached list	
8	Practical exposure at workplace	<ul style="list-style-type: none"> Exposure visit in the real workplace. 	<ul style="list-style-type: none"> At least 4 weeks practice at furniture industries
9	Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation criteria for each project. Project based evaluation system. 	<ul style="list-style-type: none"> Daily evaluation system.
10	Consumable Materials	As per attached list	