

# استاندارد آموزش شایستگی

## تهیه و پخت غذاهای محلی استان

### آذربایجان غربی

### گروه شغلی

### خدمات تغذیه‌ای

کد ملی آموزش شایستگی

۷	۵	۱	۲	۲	۰	۶	۷	۰	۳	۱	۰	۲	۵	۱
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب استاندارد : دفتر پژوهش، طرح و برنامه ریزی درسی

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی: ۷۵۱۲۲۰۶۷۰۳۱۰۲۵۱

اعضاء کارگروه برنامه ریزی درسی :خدمات تغذیه ای					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	راحله علی جعفر خویی	لیسانس	آسیب های اجتماعی	مدیر آموزشگاه	۳۰ سال
۲	شادی امین نیا	فوق لیسانس	بیوتکنولوژی	مربی صنایع غذایی	۶ سال
۳	نغمه کوهنورد	فوق لیسانس	علوم و صنایع غذایی	مدرس آموزشکده فنی و حرفه ای	۱۷ سال
۴	سپیده رزمیان	فوق لیسانس	مدیریت اجرایی	کارشناس مسئول	۲۴ سال
۵	زیبا شیخی	فوق لیسانس	عمران	کارشناس	۱۴ سال
۶	زیبا یآوری	لیسانس	زبان و ادبیات فارسی	دبیر کارگروه برنامه ریزی درسی خدمات تغذیه ای	۲۸ سال

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است.

آدرس: دفتر پژوهش، طرح و برنامه ریزی درسی

تهران، خیابان آزادی، نیش خیابان خوش جنوبی، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸

تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸

آدرس الکترونیکی: [rpe@irantvto.ir](mailto:rpe@irantvto.ir)

## **تعاریف :**

### **استاندارد شغل :**

مشخصات شایستگی‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه‌ای نیز گفته می‌شود.

### **استاندارد آموزش :**

نقشه‌ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی‌های موجود در استاندارد شغل.

### **نام یک شغل :**

به مجموعه‌ای از وظایف و توانمندی‌های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می‌رود اطلاق می‌شود.

### **شرح شغل :**

بیانیه‌ای شامل مهم‌ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی، مسئولیت‌ها، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل.

### **طول دوره آموزش :**

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی.

### **ویژگی کارآموز ورودی :**

حداقل شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود.

### **کارورزی:**

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می‌گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود. (مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می‌آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی‌گردد).

### **ارزشیابی :**

فرآیند جمع‌آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر، که شامل سه بخش عملی، کتبی عملی و اخلاق حرفه‌ای خواهد بود.

### **صلاحیت حرفه‌ای مربیان :**

حداقل توانمندی‌های آموزشی و حرفه‌ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می‌رود.

### **شایستگی :**

توانایی انجام کار در محیط‌ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد.

### **دانش :**

حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می‌تواند شامل علوم پایه (ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی)، تکنولوژی و زبان فنی باشد.

### **مهارت :**

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی. معمولاً به مهارت‌های عملی ارجاع می‌شود.

### **نگرش :**

مجموعه‌ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت‌های غیر فنی و اخلاق حرفه‌ای می‌باشد.

### **ایمنی :**

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می‌شود.

### **توجهات زیست محیطی :**

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.

نام استاندارد آموزش شایستگی:	
تهیه و پخت غذاهای محلی آذربایجان غربی	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
تهیه و پخت غذاهای محلی آذربایجان غربی یکی از شایستگی های حوزه خدمات تغذیه ای است که شامل کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی، آماده سازی مواد اولیه، تهیه آش ، خورش ، خوراک ، کوکو و دلمه ، کوفته و پلوهای محلی می باشد که با مشاغل آشپز و آشپز سنتی در ارتباط است.	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات: پایان دوره اول متوسطه ( پایان دوره راهنمایی ) حداقل توانایی جسمی و ذهنی: داشتن سلامت کامل جسمی و ذهنی مهارت های پیش نیاز: ندارد	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	: ۷۴ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۲۴ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۵۰ ساعت
- زمان کارورزی	: -- ساعت
- زمان پروژه	: -- ساعت
بودجه بندی ارزشیابی ( به درصد )	
- کتبی : ۲۵٪	
- عملی : ۶۵٪	
- اخلاق حرفه ای : ۱۰٪	
صلاحیت های حرفه ای مربیان :	
- فوق دیپلم مرتبط با ۳ سال سابقه کار مرتبط	
- دیپلم با ۵ سال سابقه کار مرتبط	

**\* تعریف دقیق استاندارد(اصطلاحی):**

آماده سازی و توزین مواد اولیه ، تهیه آتش ، خورش ، کوکو، دلمه و کوفته محلی استان آذربایجان غربی را انجام می دهد.

**\* اصطلاح انگلیسی استاندارد(اصطلاحات مشابه جهانی):**

**West Azerbaijan cooking local Foods**

**\* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد:**

-آشپز سنتی

- آشپز

**\* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار:**

الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب  طبق سند و مرجع .....

ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت  طبق سند و مرجع .....

ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور  طبق سند و مرجع .....

د : نیاز به استعلام از وزارت کار

استاندارد آموزش شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین	ساعت آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی	۲	۳	۵
۲	تهیه، توزین و آماده سازی مواد اولیه	۲	۳	۵
۳	تهیه آش و شوربا	۲	۸	۱۰
۴	تهیه بورانی	۲	۴	۶
۵	تهیه کوکو و دلمه	۳	۸	۱۱
۶	تهیه خوراک	۲	۸	۱۰
۷	تهیه آبگوشت	۲	۳	۵
۸	تهیه کوفته	۲	۴	۶
۹	تهیه پلو	۲	۳	۵
۱۰	تهیه خورش	۳	۴	۷
جمع ساعات		۲۲	۴۸	۷۰

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست‌محیطی مرتبط			کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی
تخته وایت برد				دانش :
تی				- عوامل آلودگی های ناشی از فرد و بیماری های مسری
جارو				- منابع آلودگی و اهمیت HACCP
جعبه کمک های اولیه				- انواع خطرات تهدید کننده ایمنی و سلامت مواد غذایی
حشره کش برقی				- روش های پیشگیری از عوامل آلوده کننده محیط
دستکش یکبار مصرف				مهارت :
سطل زباله درب دار				- استفاده از دستکش و رعایت بهداشت هنگام آماده سازی و پخت مواد غذایی
شوینده دست				- کنترل هواکشها و هودها، کنترل و دفع صحیح پسماند و پساب
شوینده سطوح				- پیشگیری از ورود حشرات و جانوران موذی و مبارزه با آن ها
شوینده کف				- شستشوی کف و سطوح محیط کار با مواد شوینده مناسب
صندلی کارآموز				- تامین نور و تهویه مطبوع کافی در آشپزخانه
صندلی مربی				نگرش :
کامپیوتر				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی
کپسول آتش نشانی				- در نظر گرفتن سلامت افراد
کلاه مناسب				- رعایت اخلاق حرفه ای
لباس کار				ایمنی و بهداشت :
ماژیک وایت برد				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
ماسک یکبار مصرف				- استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک و کلاه یکبار مصرف
میز کار آموزشی کارآموز				- رعایت ارگونومی هنگام کار
میز کار آموزشی مربی				توجهات زیست‌محیطی :
هواکش				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن

	زمان آموزش			عنوان : تهیه، آماده سازی و توزین مواد اولیه
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز انواع پیمانه آبکش تابه تخته کار تخته وایت برد ترازو جارو جعبه کمک های اولیه چاقو حشره کش برقی دستکش یکبار مصرف سطل زباله درب دار سینی شوینده دست شوینده سطوح شوینده کف صندلی کارآموز صندلی مربی ضد عفونی کننده ظروف نگه داری درب دار قابلمه قاشق کامپیوتر کفگیر کلاه کار مناسب لباس مناسب ماژیک وایت برد ماسک یکبار مصرف میز کار آموزشی کارآموز میز کار آموزشی مربی هواکش				دانش : - ویژگی انواع مواد اولیه (سبزیجات، صیفی جات، گوشت، حبوبات و روغن) - روش آماده سازی، شست و شو و برش گوشت قرمز و مرغ - انواع ترازو و پیمانه های اندازه گیری - انواع تخته کار آشپزخانه و چاقو مهارت : - تهیه لیست خرید روزانه، هفتگی و ماهانه - پاک کردن، شستشو و خرد کردن سبزیجات و صیفی جات - پاک کردن، شستشو و برش مرغ و گوشت - اندازه گیری و توزین مواد اولیه نگرش : - صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی - استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی - رعایت اخلاق حرفه ای ایمنی و بهداشت : - رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط - استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک - رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب و دفع صحیح آن



	زمان آموزش			عنوان : تهیه آش و شوربا
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۸	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
آبغوره				- انواع مواد اولیه
برنج نیم دانه				- انواع ابزار و تجهیزات
پیاز				
تخته کار				- روش تهیه انواع آش (کشک، دوغ، ماست، ترخینه، دوغ لوش یا والک، پرپره (خرفه)، دانو، ترشک، یرتخله، اوماج، اله گز، تورشوله آش، داش کلم بورانیسه، شيله آش)
تخته وایت برد				- روش تهیه انواع شوربا (یارما شورباسی، ماشلی شورباسی، قرمزه ماش شورباسی، قیله شورباسی، شوربا وتماتا، شوربا وبامیه، هیلکاو، اتسيز شوربا)
تخم مرغ				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
ترخینه محلی				مهارت :
ترشک				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
تی				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
چارو				- تهیه انواع آش (دوغ، دوغ لوش یا والک، پرپره (خرفه)، دانو، یرتخله، اوماج، اله گز، تورشوله آش، شيله آش)
جعبه کمک های اولیه				- تهیه انواع شوربا (یارما شورباسی، ماشلی شورباسی، قرمزه ماش شورباسی، شوربا وتماتا، هیلکاو )
چاقو				- تنظیم درجه حرارت گاز
حبوبات				
حشره کش برقی				
خرفه				
دستکش یکبار مصرف				
دوغ				
روغن				
سبزی محلی				
سطل زباله درب دار				
سماق				
سیر				
شوینده سطوح				
شوینده دست				
شوینده کف				
صندلی کارآموز				
صندلی مربی				
قاشق				
کاسه				
کامپیوتر				
کپسول آتش نشانی				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه آش و شوربا
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کلاه مناسب کلم برگ گندم گوجه فرنگی لباس کار مناسب ماژیک وایت برد ماست ماسک یکبار مصرف ملاقه میز کار آموزشی کارآموز میز کار آموزشی مربی نعناع خشک نمک والک هواکش یارما محلی	<p>نگرش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی</li> <li>- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی</li> <li>- رعایت اخلاق حرفه ای</li> </ul> <p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار</li> <li>- استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک</li> <li>- رعایت ارگونومی هنگام کار</li> </ul> <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن</li> </ul>			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه بورانی
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
برنج				-انواع مواد اولیه
پیاز				-انواع ابزار و تجهیزات
تخته کار				
تخته وایت برد				
تی				
جارو				- روش تهیه بورانی (هویج، کدوخلوایی، کلم، کنگر، لوبیا، خرفه یا پرپینه)
جعبه کمک های اولیه				
چاقو				
حشره کش برقی				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
خرفه				
دستکش یکبار مصرف				مهارت :
روغن				
سبزی				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
سطل زباله درب دار				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
سیر				
شوینده دست				- تهیه بورانی (هویج، کدوخلوایی، کلم، کنگر، لوبیا، خرفه یا پرپینه)
شوینده سطوح				
شوینده کف				- تنظیم درجه حرارت گاز
صندلی کارآموز				
صندلی مربی				نگرش :
قابلمه				
قاشق				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی
کامپیوتر				- استفاده از مواد سالم و بهداشتی
کپسول آتش نشانی				- رعایت اخلاق حرفه ای
کدوخلوایی				
کلم برگ				ایمنی و بهداشت :
لباس کار و کلاه مناسب				
لوبیاسبز				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
ماژیک وایت برد				- استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک و کلاه یکبار مصرف
ماست چکیده				- رعایت ارگونومی هنگام کار
ماسک یکبار مصرف				
ملاقه				توجهات زیست محیطی :
میز کارآموزی کارآموز				
میز کارآموزی مربی				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
نعناع خشک				
نمک				
هواکش				
هویج				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه کوکو و دلمه
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۸	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
ادویه				-انواع مواد اولیه
آبکش				-انواع ابزار و تجهیزات
آرد				- روش تهیه دلمه ها (برگ مو، کلم، پیاز، کدو، گارنی یاریخ)
بادمجان				- روش تهیه کوکو (تره،کنگرماسی یا کوکوی کنگر و پونه)
برگ مو				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
برنج				مهارت :
پودر گل محمدی				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
پونه				- تهیه رسی (دستورالعمل پخت)
پیاز				- تهیه دلمه (پیاز ، گارنی یاریخ)
تایه				- تهیه کوکو (تره یا کوکوی کنگر)
تخته کار				- تنظیم درجه حرارت گاز
تخته وایت برد				نگرش :
تخم مرغ				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی
تره				- در نظر گرفتن سلامت افراد
تی				- رعایت اخلاق حرفه ای
جارو				ایمنی و بهداشت :
جعبه کمک های اولیه				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط
چاقو				- استفاده از لباس کار مناسب،دستکش نسوز و ماسک
حشره کش برقی				- رعایت ارگونومی هنگام کار
دستکش یکبار مصرف				
رب گوجه فرنگی				
روغن				
زردچوبه				
زرشک				
زعفران				
سبزیجات معطر				
سطل زباله درب دار				
سیر				
شوینده دست				
شوینده سطوح				
شوینده کف				
صندلی کارآموز				
صندلی مربی				
قابلمه				
قاشق				
کامپیوتر				
کپسول آتش نشانی				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه کوکو و دلمه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کلم کنگر کاسه کفگیر گوشت گوساله لباس کار و کلاه مناسب لپه ماژیک ماسک چکیده ماسک یکبار مصرف میز کار کارآموز میز کار مربی هواکش				توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خوراک
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۸	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
برنج				- انواع مواد اولیه
پیاز				-انواع ابزار و تجهیزات
تخته کار				- روش تهیه خوراک (گوزلمه،ساج قاورما،گپیه و تراد، قارن،گودل،کله جوش ماکو،کله جوش ارومیه، مقلو، گاتای حبوبات، گاتای شور، ایگرا، هریسه(نوعی هلیم)، مرغ شکم پر،یتیمچه،هلیماو ،باسرمه،شیرژ،سویره که،چورتمه، جز وز، خوراک گوجه ترش، پخله، کلوچه و شورمزه، کلانه، یرآلما کبابی، چغندر کبابی)
تخته وایت برد				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
تخم مرغ				مهارت :
تی				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
جارو				- تهیه رسپی (دستورالعمل تهیه)
جعبه کمک های اولیه				-تهیه خوراک (گوزلمه، ساج قاورما،گپیه و تراد ،کله جوش ، گاتای حبوبات، هریسه(نوعی هلیم)، یتیمچه،هلیماو،باسرمه ، کلوچه و شورمزه، کلانه، یرآلما کبابی)
جعفری				- تنظیم درجه حرارت گاز
چاقو				نگرش :
حشره کش برقی				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی
دستکش یکبار مصرف				- در نظر گرفتن سلامت افراد
سبزیجات معطر				- رعایت اخلاق حرفه ای
سبزی محلی				
سرکه سیب				
سطل زباله درب دار				
سماق				
سیر				
سیرابی				
شوینده دست				
شوینده سطوح				
شوینده کف				
صندلی کارآموز				
صندلی مربی				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خوراک
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
فلفل قابلمه قاشق کامپیوتر کپسول آتش نشانی گوشت لباس کار و کلاه مناسب ماژیک وایت برد ماست ماسک یکبار مصرف مرغ میز کار آموزشی کار آموز میز کار آموزشی مربی نمک هواکش	ایمنی و بهداشت : - رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار - استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک و کلاه یکبار مصرف - رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع مناسب آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه آبگوشت
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
پیاز				- انواع مواد اولیه
تخته کار				- انواع ابزار و تجهیزات
تخته وایت برد				- روش تهیه آبگوشت (سماق، برسیل، تویسیاو و قیله)
تخم مرغ				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
تویسی				مهارت :
تی				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
جارو				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
جعبه کمک های اولیه				- تهیه آبگوشت (سماق، تویسیاو و قیله)
چاقو				- تنظیم درجه حرارت گاز
حشره کش برقی				نگرش :
دستکش یکبار مصرف				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی
روغن				- استفاده از مواد اولیه سالم
زردچوبه				- رعایت اخلاق حرفه ای
سیر				ایمنی و بهداشت :
فلفل				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
قابلمه				- استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک و کلاه یکبار مصرف
قاشق				- رعایت ارگونومی هنگام کار
کشک				توجهات زیست محیطی :
گوشت گوسفندی				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
ماژیک وایت برد				-
ماست				
نمک				



	زمان آموزش			عنوان : تهیه کوفته
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
البالو خشک				دانش :
بلغور				- انواع مواد اولیه
پیاز				- انواع ابزار و تجهیزات
تخته کار				- روش تهیه کوفته (ارومیه، نخود، و شورباو، ریزه کوفته)
تخته وایت برد				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
تخم مرغ				مهارت :
تی				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
جارو				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
جعبه کمک های اولیه				- تهیه کوفته (ارومیه، نخود، و شورباو، ریزه کوفته)
حشره کش برقی				- تنظیم درجه حرارت گاز
دستکش یکبار مصرف				نگرش :
روغن				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی
ریحان				- استفاده از مواد سالم بهداشتی
زردچوبه				- رعایت اخلاق حرفه ای
سطل زباله درب دار				ایمنی و بهداشت :
سماق				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط
سیر				- استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک و کلاه یکبار مصرف
شوینده دست				- رعایت ارگونومی هنگام کار
شوینده سطوح				توجهات زیست محیطی :
شوینده کف				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
صندلی کارآموز و مربی				
فلفل				
قابلمه				
قاشق				
کامپیوتر				
کپسول آتش نشانی				
گوشت گوسفندی				
گوشت مرغ				
لباس کار و کلاه مناسب				
لیه				
ماژیک وایت برد				
ماسک یکبار مصرف				
مرزه خشک				
میز کار آموزشی مربی و کارآموز				
نخود				
نمک				
هواکش				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه پلو
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز آبکش پیاز تخته وایت برد تی جارو جعبه کمک های اولیه حشره کش برقی دستکش یکبار مصرف زردچوبه ساری یا روغن محلی سبزی کوهی الگز سطل زباله درب دار سیب زمینی سیر شوینده دست شوینده سطوح شوینده کف صندلی کارآموز صندلی مربی عدس فلفل فلفل دلمه ای قابلمه قاشق کامپیوتر کپسول آتش نشانی گوشت لباس کار و کلاه مناسب ماژیک وایت برد ماسک یکبار مصرف میز کارآموزی کارآموز میز کارآموزی مربی نخود نمک هواکش یارما (بلغور)				دانش : - انواع مواد اولیه - انواع ابزار و تجهیزات - روش تهیه پلو (قابلی پلو، یارما، ساوار، ساوار و الگز، کشمش پلو، ارشته پلو ) - روش تنظیم درجه حرارت گاز مهارت : - استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب - تهیه رسپی (دستورالعمل پخت) - تهیه انواع پلو (قابلی پلو، یارما، ساوار، ساوار و الگز، کشمش پلو، ارشته پلو) - تنظیم درجه حرارت گاز نگرش : - صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی - استفاده از مواد سالم و بهداشتی - رعایت اخلاق حرفه ای ایمنی و بهداشت : - رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط - استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک - رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خورش
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۴	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز بامیه پیاز تخته برش تخته وایت برد تره تی جارو جعبه کمک های اولیه چاقو حبوبات حشره کش برقی دستکش یکبار مصرف رب گوجه فرنگی روغن زعفران سبزیجات معطر سطل زباله درب دار شوینده دست شوینده سطوح شوینده کف صندلی کارآموز صندلی مربی قاشق کامپیوتر کپسول آتش نشانی گوشت گوسفندی لباس کار و کلاه مناسب ماژیک ماسک یکبار مصرف ماهی تابه میز کارآموزی کارآموز میز کارآموزی مربی هواکش				دانش : -انواع مواد اولیه -انواع ابزار و تجهیزات -روش تهیه خورش (بامیه، تره مه‌باد، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید، لپه، کنگر و ریواس) -روش تنظیم درجه حرارت گاز مهارت : -استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب -تهیه رسپی (دستورالعمل پخت) -تهیه خورش (بامیه، تره مه‌باد، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید، لپه، کنگر و ریواس) -تنظیم درجه حرارت گاز نگرش : - صرفه جویی در مواد مصرفی، آب و انرژی - استفاده از مواد سالم و بهداشتی - رعایت اخلاق حرفه ای ایمنی و بهداشت : - رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار - استفاده از لباس کار مناسب، دستکش نسوز و ماسک و کلاه یکبار مصرف - رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن

- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	اجاق گاز	فردار - ۵ شعله	۲ دستگاه	
۲	تخته وایت برد	۷۰ در ۱۰۰ سانتی متر	۱ عدد	
۳	ترازو	دیجیتال - خانگی	۱ دستگاه	
۴	جارو	دسته دار	۱ عدد	
۵	جعبه کمک های اولیه	درب دار	۱ جعبه	
۶	چرخ گوشت	برقی	۱ دستگاه	
۷	حشره کش	برقی	۲ دستگاه	
۸	سطل زباله	درب دار	۲ عدد	
۹	سینک ظرف شویی	فلزی	۱ عدد	
۱۰	صندلی کارآموز	چوبی یا پلاستیکی	۱۵ عدد	
۱۱	صندلی مربی	چوبی	۱ عدد	
۱۲	کامپیوتر	P4	۱ دستگاه	
۱۳	کپسول آتش نشانی	۶ کیلوگرمی - پودری	۱ دستگاه	
۱۴	میز مربی	چوبی	۱ عدد	
۱۵	میز کار	استیل	۲ عدد	
۱۶	میکسر	خانگی	۱ دستگاه	
۱۷	یخچال	۱۲ فوت	۱ دستگاه	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	آبغوره	تازه و بهداشتی	نیم لیتر	
۲	آرد	گندم	۱۰ کیلوگرم	
۳	آلبالو خشک	سالم و بهداشتی	۱۰۰ گرم	
۴	بادمجان	تازه ، سالم و بهداشتی	۳ کیلوگرم	
۵	بامیه	تازه و بهداشتی	۳ کیلوگرم	
۶	برگ مو	تازه ، سالم و بهداشتی	۱ کیلوگرم	
۷	برنج	ایرانی - مرغوب	۵ کیلوگرم	
۸	بلغور	بهداشتی و دارای بسته بندی	۴ کیلوگرم	
۹	پودر دارچین	بهداشتی	۱۰۰ گرم	
۱۰	پودر زنجبیل	بهداشتی	۱۰۰ گرم	
۱۱	پودر سماق	بهداشتی	۵۰۰ گرم	
۱۲	پیاز	تازه ، سالم و بهداشتی	۵ کیلوگرم	
۱۳	پیازچه	تازه، سالم و بهداشتی	۳ کیلوگرم	
۱۴	تخم مرغ	تازه و سالم	۳ شانه	
۱۵	ترخینه	سالم و بهداشتی	۳ قرص	
۱۶	حبوبات	عدس - لوبیا - لپه - نخود	از هر کدام ۲ کیلوگرم	
۱۷	دستکش	یکبار مصرف - نسوز	۱۵ جفت	
۱۸	دستگیره	پارچه ای	۵ جفت	
۱۹	دوشاب	مرغوب	۱ کیلوگرم	
۲۰	رب انار	تازه و سالم	۵۰۰ گرم	
۲۱	رب گوجه فرنگی	سالم و بهداشتی	۲ کیلوگرم	
۲۳	روغن	حیوانی	۳ کیلوگرم	
۲۴	روغن	مایع - سرخ کردنی	۴ لیتر	
۲۵	زردچوبه	مرغوب	۵۰۰ گرم	
۲۶	زرشک	مرغوب	۲۰۰ گرم	
۲۷	زعفران	تازه و دارای بسته بندی	۱۰۰ گرم	
۲۸	سبزیجات محلی	(خرفه، والک، الگز، تویسی)	۳ کیلوگرم	
۲۹	سرکه	سیب	نیم لیتر	
۳۰	سیب زمینی	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۳۱	سیر	خشک	۱ کیلوگرم	

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۳۲	سیر	تازه و سالم	۵۰۰ گرم	
۳۳	سیرابی	سالم و بهداشتی	۳ کیلوگرم	
۳۴	شیر	تازه و بهداشتی	۵ لیتر	
۳۵	قلم گوسفندی	سالم و بهداشتی	۵ کیلوگرم	
۳۶	کدو حلوائی	تازه و سالم	۵ کیلوگرم	
۳۷	کشک	بهداشتی و دارای بسته بندی	۲ کیلوگرم	
۳۸	کشمش	سالم و بهداشتی	۲۰۰ گرم	
۳۹	کلاه	یکبارمصرف	۱۵ عدد	
۴۰	کلم	تازه و سالم	۵ کیلوگرم	
۴۱	کنجد	سالم و بهداشتی	۲۰۰ گرم	
۴۲	کنگر	تازه	۳ کیلوگرم	
۴۳	کیسه زباله	متوسط	۱ بسته	
۴۴	گندم	مرغوب	۳ کیلوگرم	
۴۵	گوجه فرنگی	تازه و سالم	۳ کیلوگرم	
۴۶	گوشت	گوسفندی	۳ کیلوگرم	
۴۷	گوشت	مرغ	۵ کیلوگرم	
۴۸	لباس کار	سفید	۱۵ عدد	
۴۹	لوبیا سبز	تازه و سالم	۳ کیلوگرم	
۵۰	لیمو ترش	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۵۱	مازیک وایت برد	در چند رنگ	۳ عدد	
۵۲	ماست	بهداشتی و دارای بسته بندی	۳ کیلوگرم	
۵۳	ماسک	یکبارمصرف	۱۵ عدد	
۵۴	مایه خمیر	تازه و سالم	۱۰۰ گرم	
۵۵	محلول شوینده	سطح	۴ لیتر	
۵۶	محلول شوینده	کف دست	۴ لیتر	
۵۷	محلول ضد عفونی کننده	محیط	۴ لیتر	
۵۸	محلول ضد عفونی کننده	دست	۴ لیتر	
۵۹	مغز گردو	تازه ، سالم و بهداشتی	۱ کیلوگرم	
۶۰	نمک	ید دار	۵۰۰ گرم	
۶۱	هویج	تازه و سالم	۳ کیلوگرم	

توجه : - مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	آبکش	استیل - متوسط	۳ عدد	
۲	بشقاب	چینی	۲ سری	
۳	پارچ	بلور	۳ عدد	
۴	پوست کن	استیل	۳ عدد	
۵	پیمانه	پلاستیکی	۳ سری	
۶	تابه	در سایزهای مختلف	۲ سری	
۷	تخته کار	چوبی - در رنگ مختلف	۳ عدد	
۸	چاقو	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۹	دیس	چینی	۳ عدد	
۱۰	سینی	استیل	۳ عدد	
۱۱	قابلمه	تفلون - در سایزهای مختلف	۲ سری	
۱۲	قاشق اندازه گیری	استیل	۳ سری	
۱۳	قاشق و چنگال	استیل	۳ سری	
۱۴	کاسه	استیل	۳ عدد	
۱۵	کفگیر	چوبی	۳ عدد	
۱۶	الک	استیل - متوسط	۳ سری	
۱۷	ملاقه	استیل	۳ عدد	
۱۸	همزن دستی	استیل	۳ عدد	
۱۹	وردنه	چوبی	۳ عدد	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.