

استاندارد آموزش شایستگی

تهیه و پخت غذاهای محلی استان سمنان

گروه شغلی خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شایستگی

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

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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۶۰۰۶۱

اعضاء کارگروه برنامه‌ریزی درسی: خدمات تغذیه ای					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	عطیه السادات طباطباییان	کارشناسی	صنایع غذایی	مربی صنایع غذایی	۹ سال
۲	علی علنقیان	کارشناسی	آشپزی ملل	سرآشپز و مدیر رستوران	۸ سال
۳	سیده معصومه هاشمی	کارشناسی	مدیریت جهانگردی	مدیر و مربی آموزشگاه	۲۰ سال
۴	مونا السادات طباطباییان	کارشناسی	مدیریت بازاریابی	مدیر فروش	۳ سال
۵	مریم احباب	کارشناسی	صنایع غذایی	مربی صنایع غذایی	۱۹ سال
۶	زیبا یآوری	کارشناسی	زبان و ادبیات فارسی	دبیر کار گروه برنامه ریزی درسی خدمات تغذیه ای	۲۸ سال

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

آدرس: دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

تهران، خیابان آزادی، نبش خیابان خوش جنوبی، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸

تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸

آدرس الکترونیکی: rpc@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، زیست شناسی)، 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 شایستگی:
تهیه و پخت غذاهای محلی استان سمنان
شرح استاندارد آموزش شایستگی :
تهیه و پخت غذاهای محلی استان سمنان یکی از شایستگی های حوزه خدمات تغذیه ای است که شامل کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی، آماده سازی مواد اولیه، تهیه انواع آش ها ، جوش بره ها، انواع خورشت ، انواع اشکنه، انواع چلو و ته چین، انواع دست پیچ و غذاهای لقمه ای و نان ، کوکو و بورانی می باشد و با مشاغل آشپز و آشپز سنتی در ارتباط است .
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره متوسطه اول (سوم راهنمایی) حداقل توانایی جسمی و ذهنی : داشتن سلامت کامل جسمی و ذهنی مهارت های پیش نیاز : ندارد
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش ۸۰ : ساعت - زمان آموزش نظری ۲۸ : ساعت - زمان آموزش عملی ۵۲ : 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 صنایع غذایی با ۲ سال سابقه کار مرتبط - دیپلم با ۱۰ سال سابقه کار مرتبط

* تعریف دقیق استاندارد(اصطلاحی):

آماده سازی و توزین مواد اولیه، تهیه طبخ انواع آش و جوش بره، خورش، اشکنه، چلو و ته چین، کوکو و بورانی و دست پیچ و غذاهای لقمه ای و نان محلی استان سمنان را انجام می دهد .

* اصطلاح انگلیسی استاندارد(اصطلاحات مشابه جهانی):

Semnan local foods

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

-آشپز

-آشپز سنتی

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

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور |
| | <input checked="" type="checkbox"/> | 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 جوش بره	۴	۶	۱۰
۴	تهیه اشکنه و کشک (قُروت)	۳	۷	۱۰
۵	تهیه پلو و ته چین	۶	۹	۱۵
۶	تهیه خورش	۴	۶	۱۰
۷	تهیه کوکو و بورانی	۲	۴	۶
۸	تهیه دست پیچ و غذاهای لقمه ای	۳	۶	۹
۹	تهیه نان محلی	۲	۸	۱۰
جمع ساعات		۲۸	۵۲	۸۰

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

	زمان آموزش			عنوان : تهیه، توزین و آماده سازی مواد اولیه
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سبزیجات محلی				دانش :
صیفی جات				- ویژگی انواع مواد اولیه (سبزیجات صیفی جات انواع گوشت حبوبات و روغن)
محلول ضد عفونی				- روش آماده سازی ، شستشو و برش گوشت
لگن				- انواع پیمانه و قاشق های اندازه گیری
آبکش				- انواع ترازو و ابزارهای اندازه گیری
سینی				- انواع تخته کار آشپزخانه و چاقو
ظروف نگه داری درب دار				مهارت :
چاقو				- تهیه لیست خرید روزانه ، هفتگی و ماهانه
تخته کار				- پاک کردن شستشو و خرد کردن سبزیجات و صیفی جات
قابلمه				- پاک کردن ، شستشو و برش مرغ و گوشت
تابه				- اندازه گیری و توزین مواد اولیه
کفگیر				نگرش :
قاشق				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
ترازو				- صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه
اجاق گاز				- رعایت اخلاق حرفه ای
ملاقه				ایمنی و بهداشت :
روغن				- استفاده از پیش بند، لباس کار، دستکش و کلاه و ماسک یکبار مصرف
انواع گوشت قرمز و مرغ و ماکیان				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
انواع پیمانه				- رعایت ارگونومی هنگام کار
جعبه کمک های اولیه				توجهات زیست محیطی :
کپسول آتش نشانی				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
دستگیره				
ماسک				
دستکش				
پیشبند				

	زمان آموزش			عنوان: تهیه آش و جوش بره
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سبزی محلی: کُما، سیر کلاغ، گزنه، ترشک، سریش، برگ چغندر، اسفناج، پیازچه، تره، جعفری، گشنیز حبوبات-برنج نیم دانه بلغور گندم و جو چاغاله زردآلو رب آلو-آبغوره، آبلیمو رب گوجه-آرد گندم روغن، کشک، ماست سیر، پیاز، نعنا، زردچوبه چاقو، تخته کار، قابلمه، ملاقه گوشت سردست گوسفندی عصاره گوشت، نمک، فلفل آب زرشک-چغندر، رب انار- سس فلفل قرمز -جو پرک اجاق گاز - وردنه تخته برای پهن کردن خمیر - چرخ رشته، قالب گرد فلزی - نمک- ادویه های لازم سبزیجات آش (تره- جعفری-گشنیز-شوید - اسفناج - برگ چغندر) یخچال، دستگیره، پیشبند ماسک یکبار مصرف				دانش: -انواع مواد اولیه -انواع ابزار و تجهیزات -روش تهیه انواع آش (رشته با رب گوجه- دانو- ماست، کما، زنگلاچو، ترشک، آب زرشک و چغندر - یخنی) -روش تهیه انواع جوش بره (چاولی کُش، بِلکه، بُوغرا- یارمه- قَلْمبه) -روش تنظیم درجه حرارت گاز مهارت: -استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب -تهیه رسپی (دستورالمعل پخت) - بکارگیری رسپی انواع آش (رشته با رب گوجه- دانو- ماست، کما، زنگلاچو، ترشک، آب زرشک و چغندر - یخنی) -بکارگیری رسپی انواع جوش بره (چاولی کُش، بِلکه، بُوغرا- یارمه- قَلْمبه) - تنظیم درجه حرارت گاز نگرش: -استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی -صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه -رعایت اخلاق حرفه ای

	زمان آموزش			عنوان : تهیه آش و جوش بره
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p>ایمنی و بهداشت :</p> <p>- استفاده از پیش بند، لباس کار، دستکش و کلاه و ماسک یکبار مصرف</p> <p>- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار</p> <p>- رعایت ارگونومی هنگام کار</p>			
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <p>- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن</p>			

	زمان آموزش			عنوان: تهیه اشکنه و کشک (قُروت)
	نظری	عملی	جمع	
	۳	۷	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کشک گاوی و گوسفندی آرد				دانش :
تخم مرغ				-انواع مواد اولیه
ناردون				- انواع ابزار و تجهیزات
قیصی				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
گردو،کنجد و شاه دانه				-روش تهیه اشکنه (گوجه- ناردون -سُوچوماچ- قیصی-
روغن محلی				دجوشانو)
جزغاله				روش تهیه کشک (کله کُوت - کشک قُروت- قلیه قُروت
قره قوروت				-کشک کدوتنبیل-کشک اسفناج-کشک ماست جوش)
لوبیا چشم بلبلی				روش تنظیم درجه حرارت گاز
بادمجان				مهارت :
گوشت سردست گوسفندی				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
اسفناج				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
سبزیجات معطر				- بکارگیری رسپی انواع اشکنه (گوجه- ناردون -سُوچوماچ-
(نعنا،جعفری،تلخون،مرزه،بابونه،				قیصی- دجوشانو)
ریحان)				- بکارگیری رسپی انواع کشک (قلیه قُروت -کشک
رب گوجه، سیر،پیاز،نعنا،زردچوبه				اسفناج- ماست جوش با کشک)
چاقو،تخته کار				نگرش :
قابلمه،ملاقه				-صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه
ماست				-رعایت اخلاق حرفه ای
اجاق گاز -کشک ساب				-کمک به اقتصاد خانواده
کدوسبز				-استفاده از مواد مصرفی سالم و بهداشتی
گوجه -کره گاوی				
پیازچه				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه اشکنه و کشک (قروت)
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روغن سرخ کردنی لگن وکاسه در سایز مختلف مخلوط کن و آسیاب برقی رنده کارد برش تیز تخته برش یخچال جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی دستگیره ماسک و دستکش کلاه یکبار مصرف	ایمنی و بهداشت : - استفاده از کلاه ، لباس سفید و بهداشتی و دستکش و ماسک یکبار مصرف - رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه پلو و ته چین
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۹	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
برنج- رشته پلویی				دانش :
عدس - شنگی				-انواع مواد اولیه
سبزیجات صحرایی				- انواع ابزار و تجهیزات
ملکی				-روش تهیه انواع پلو(رشته پلو گرمسار ، ، شنگی پلو،
سیر کلاغ				گزرپلو، نثارپلو، یونجه پلو، مانی پلو، سبزی پلو، چرتمه
جاچوبر				پلو ، لوبیا پلو با لوبیا بسطامی ، شوید و گوشت ، دمی
تُرشو				لوبیا با چشم بلبلی، دمی جُوز ، دمی شیر، دمی ماش،
لوبیا بسطامی				تک پلو)
گوشت سردست گوسفند				-روش تهیه انواع ته چین (اسفناج - گوشت -گزر
سیب زمینی				و لبو- رشته با گوشت بره و گرد غوره -کلم)
برگ درخت انگور (تک)				-روش تنظیم درجه حرارت گاز
چاقاله				مهارت :
گوجه سبز				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
جعفری، گشنیز، پیازچه				-تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
یونجه				-بکارگیری رسپی انواع پلو(رشته پلو گرمسار ، ، شنگی
هویج سیاه(گزر)				پلو، گزرپلو، نثارپلو، یونجه پلو، مانی پلو)
گردغوره				-بکارگیری رسپی انواع ته چین (اسفناج - گوشت -
خلال بادام				گزر و لبو- رشته با گوشت بره و گرد غوره -کلم)
قابلمه، اجاق گاز				
ماهیتابه				
کفگیر و آبکش				
ملاقه				
روغن مایه				
نمک زردچوبه فلفل سیاه				
زیره				

	زمان آموزش			عنوان: تهیه پلو و ته چین
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
لپه - ماش کشمش پلویی اسفناج - لپو بادمجان، گوجه گردو - شیر برنج گرده گلاب، شکر ماست، زعفران جگر سیاه - جگر سفید گلم پیچ - برنج - تخم مرغ - چغندر - رب انار - رشته پلویی - گوشت چرخ کرده ادویه پلویی رنده جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی دستگیره ماسک و کلاه ودستکش یکبار مصرف	نگرش : - استفاده از مواد سالم وبهداشتی - صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه - رعایت اخلاق حرفه ای ایمنی و بهداشت : - استفاده از کلاه ، لباس کار ، ماسک ودستکش یکبار مصرف - رعایت ارگونومی هنگام کار - رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خورش
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابلمه، اجاق گاز ماهیتابه- کفگیر ملاقه- روغن نمک زردچوبه فلفل سیاه پیاز- آلبالو سیب خشک نخود- ماش گوجه سبز سیب زمینی هویج فرنگی آلو، به، چاقاله گوشت خورشتی گردو اسفناج بادمجان و گوجه خشک شده زعفران سیر رب انار شینگزرو گل گندومو رب گوجه فرنگی رب آلو گردغوره گرد شاه توت خشک شده شغلم - کلم پیچ- کدو تیل -				دانش : -انواع مواد اولیه -انواع ابزار و تجهیزات -روش تهیه انواع خورش (گزر و لبو - سیب خشک و آلبالو- گردو اسفناج - گوجه و بادمجان خشک- ماش پتی - سنگ سیر- نخود، به - کدو حلویایی - اُشتور قاز- شغلم- کلم پیچ - پسته) -روش تنظیم درجه حرارت گاز مهارت : -استفاده از ابزار و تجهیزات -تهیه رسپی (دستورالعمل پخت) -بکارگیری رسپی انواع خورش (گزر و لبو - سیب خشک و آلبالو- گردو اسفناج - ماش پتی - سنگ سیر- اُشتور قاز و پسته) نگرش : - صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه -رعایت اخلاق حرفه ای - استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خورش
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<p>لپه — مغز پسته آسیاب شده -اُشتور قا ز-گزر- لبو - لپه - پیاز - به - آسیاب تخته برش-چرخ گوشت چاقوی برش گوشت قاشق روغن مخصوص سرخ کردن روغن پخت وپز رنده جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی دستکش و کلاه و ماسک یکبار مصرف دستگیره</p>	<p>ایمنی و بهداشت : - استفاده از کلاه ، لباس سفید و بهداشتی و دستکش - رعایت ارگونومی هنگام کار - رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از لوازم و تجهیزات</p> <p>توجهات زیست محیطی : -تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن</p>			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه کوکو و بورانی
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابمه، اجاق گاز				دانش :
ماهیتابه				_ انواع مواد اولیه
کفگیر				-انواع ابزار و تجهیزات
ملاقه				-روش تهیه کوکو تره محمودی ، کوکو الزو، کوکوملکی
هم زن دستی				-روش تهیه بورانی سلمو ، سیریشو و خرفه- کما - کدو تنبل با کشک
روغن				-روش تنظیم درجه حرارت گاز
نمک زردچوبه فلفل سیاه				مهارت :
تخم مرغ				-استفاده از ابزار و تجهیزات
ماست چکیده				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
سیر				- بکارگیری رسپی تهیه (کوکو تره محمودی الزو و کوکوملکی)
سبزیجات محلی				- بکارگیری رسپی (تهیه بورانی سلمو ، سیریشو و خرفه- کما - کدو تنبل با کشک)
خرفه تازه				نگرش :
سبزی ملکی				-صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه
آلزو				-رعایت اخلاق حرفه ای
تره محمودی				-استفاده از مواد سالم و بهداشتی
گردغوره				
روغن سرخ کردنی				
گردو				
آرد نخود				
آرد سفید				
برگ مو				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه کوکو و بورانی
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سریش - کما - کشک - سیر گوشت کوب لگن و کاسه جعبه کمک های اولیه کیسول آتش نشانی دستکش و ماسک و کلاه یکبار مصرف دستگیره	ایمنی و بهداشت : - استفاده از کلاه یکبار مصرف ، لباس سفید و بهداشتی و دستکش و ماسک یکبار مصرف - رعایت ارگونومی هنگام کار - رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار - استفاده از مواد سالم و بهداشتی توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع دست پیچ (غذا های لقمه ای)
	نظری	عملی	جمع	
	۳	۶	۹	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابمه، ماهیتابه کفگیر ملاقه کاسه و لگن در سایز مختلف مخلوط کن - هم زن برقی خمیر گیر				دانش : - انواع مواد اولیه -انواع ابزار و تجهیزات -روش تهیه خمیر -روش تهیه انواع دست پیچ (گوشت - سبزیجات- گوشت با حبوبات -دست پیچ با مغزیجات)
میز کار برای پهن کردن خمیر				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
هم زن دستی روغن آرد سفید نمک زردچوبه فلفل سیاه تخم مرغ ماست چکیده سیر نخود لوبیا عدس قره قوروت سیب زمینی گوشت چرخ کرده شکر کنجد و سیاه دانه جزغاله اسفناج- تره جعفری				مهارت : -استفاده از ابزار و تجهیزات - تهیه رسیپی (دستورالعمل پخت) -باز کردن خمیر -تهیه دست پیچ (گوشت با حبوبات -دست پیچ با مغزیجات)
				نگرش : -صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه -رعایت اخلاق حرفه ای -استفاده از مواد سالم و بهداشتی

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع دست پیچ (غذا های لقمه ای)
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
ماسک و دستکش و کلاه یکبار مصرف سیرکلاغ پاکلاغ شکر-مایه خمیر سیاه دانه کنجد کردن- ماست -زعفران -روغن سرخ کردن- قالب گرد فلزی ارد کامل نانوايي تنور گازی - اجاق گاز فردار سینی فر وردنه شیار دار و صاف جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی	ایمنی و بهداشت : - استفاده از کلاه ، لباس سفید و بهداشتی و دستکش - رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : -تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه نان محلی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۸	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابلمه				دانش :
ماهیتابه				انواع مواد اولیه
کفگیر				انواع ابزار و تجهیزات
ملاقه				-روش عمل آوری خمیر مایه
کاسه و لگن در سایز مختلف				-روش تهیه انواع نان (زردو- سر قلیفی، قِتلْمه ،کماچ کِلِوا،- جَزَک -فطیر - داچه- شیرمال - کَسْمَک، چپوتین، سبزیجات، شیری ، کاک ، تفتان، دستور قاضی و بُرساق)
مخلوط کن- هم زن برقی				-روش تنظیم درجه حرارت فر و در نظر گرفتن زمان پخت
خمیر گیر				مهارت :
میز کار برای پهن کردن خمیر				-استفاده از ابزار و تجهیزات
هم زن دستی				- تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
روغن				- عمل آوردن مایه خمیر
آرد سفید				- استراحت دادن به خمیر ،چانه گیری و فرم دهی خمیر
نمک زردچوبه فلفل سیاه				-بکارگیری رسپی تهیه انواع نان(زردو- سر قلیفی، قِتلْمه ،کماچ کِلِوا،- جَزَک - داچه - کَسْمَک، چپوتین، تفتان، دستور قاضی و بُرساق)
تخم مرغ				-تنظیم درجه حرارت فر
قره قوروت				
شکر				
کنجد و سیاه دانه				
شکر، مایه خمیر				
ماسه -زعفران -روغن سرخ				
کردن- قالب گرد فلزی				
ارد کامل نانوايي				
فر دستی - اجاق گاز فردار				
سینی فر				
وردنه شیار دار و صاف				
کپسول آتش نشانی				
جعبه کمک های اولیه				
دستگیره				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه نان محلی
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p>نگرش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و مواد اولیه - رعایت اخلاق حرفه ای - استفاده از مواد غذایی سالم و بهداشتی 			
	<p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از کلاه ، لباس سفید و بهداشتی و دستکش - رعایت ارگونومی هنگام کار - رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از لوازم و تجهیزات 			
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن 			

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	اجاق گاز فردار	۵ شعله خانگی	۲ دستگاه	
۲	یخچال	۱۲ فوت خانگی	۱ دستگاه	
۳	سینک ظرفشویی	فلزی	۱ دستگاه	
۴	سیستم تهویه	مطبوع	۱ دستگاه	
۵	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱ جعبه	
۶	مخلوط کن خانگی	خانگی	۱ دستگاه	
۷	ترازو دیجیتال خانگی	آشپزخانه	۲ دستگاه	
۸	میز کار	استیل ۱*۱,۵	۳ عدد	
۹	میزمربی	چوبی	۱ عدد	
۱۰	کپسول آتش نشانی	۶ کیلو گرمی پودری	۱ دستگاه	
۱۱	صندلی مربی	چرمی	۱ عدد	
۱۲	صندلی کارآموز	پلاستیکی	۱۵ عدد	
۱۳	کامپیوتر	P4	۱ دستگاه	
۱۴	تخته وایت برد	۷۰×۱۰۰	۱ عدد	
۱۵	آسیاب برقی	خانگی	۱ دستگاه	
۱۶	چرخ رشته سازی	خانگی	۱ عدد	
۱۷	هم زن برقی	خانگی	۱ دستگاه	
۱۸	هم زن دستی	خانگی	۱ دستگاه	

توجه :

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	برنج	بهداشتی و دارای بسته بندی	۸ کیلوگرم	
۲	آرد گندم	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱۰ کیلوگرم	
۳	گوشت گوسفند	تازه و سالم	۵ کیلوگرم	
۴	گوشت گاو	تازه و سالم	۶ کیلوگرم	
۵	حبوبات (لپه- نخود- عدس- ماش- لوبیا قرمز- لوبیا چشم بلبلی- جو)	بهداشتی و دارای بسته بندی	از هر کدام ۱ کیلو گرم	
۶	سبزیجات محلی (شنگی پاکلاغ- سیر کلاغ - کما- ترشک)	تازه و سالم	از هر کدام ۱ کیلو گرم	
۷	رب گوجه فرنگی	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱ کیلوگرم	
۸	رب انار	بهداشتی و دارای بسته بندی	۵۰۰ کیلوگرم	
۹	گوشت چرخ شده	تازه و سالم	۳ کیلوگرم	
۱۰	زعفران	بهداشتی و دارای بسته بندی	۵ گرم	
۱۱	تخم گشنیز ، جوز هندی و دارچین	بهداشتی و دارای بسته بندی	از هر کدام ۱۰۰ گرم	
۱۲	نمک	بهداشتی و دارای بسته بندی	۵۰۰ گرم	
۱۳	روغن حیوانی	بهداشتی و دارای بسته بندی	۳ کیلو گرم	
۱۴	کشک	بهداشتی و دارای بسته بندی	۳ کیلو گرم	
۱۵	ماست	بهداشتی و دارای بسته بندی	۳ کیلوگرم	
۱۶	روغن سرخ کردن	مایع	۴ لیتر	
۱۷	تخم مرغ	سالم و بهداشتی	۳ شانه ۳۰ عددی	
۱۸	شکر	بهداشتی و دارای بسته بندی	۵ کیلوگرم	
۱۹	سیر	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۲۰	قره قوروت	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱ کیلوگرم	
۲۱	کنجد	بهداشتی و دارای بسته بندی	۲۵۰ گرم	
۲۲	سیب زمینی	تازه و سالم	۵ کیلوگرم	
۲۳	شیر	بهداشتی و دارای بسته بندی	۴ لیتر	

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۴	سیاه دانه	بهداشتی و دارای بسته بندی	۲۵۰ گرم	
۲۵	مغز گردو	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۲۶	برگ مو	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۲۷	آلو	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۲۸	به	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۲۹	هویج	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۳۰	گردغوره	تازه و سالم	۲۵۰ گرم	
۳۱	لبو	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۳۲	سیب	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۳۳	بادمجان	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۳۴	آلبالو	تازه و سالم	۲ کیلوگرم	
۳۵	گلاب	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱ لیتر	
۳۶	کشمش	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۳۷	انار	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۳۸	گوجه خشک شده	بهداشتی و دارای بسته بندی	۲ کیلوگرم	
۳۹	بادنجان خشک شده	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱ کیلوگرم	
۴۰	شلغم	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۴۱	کلم پیچ	تازه و سالم	۱ کیلوگرم	
۴۲	دستکش	یکبار مصرف	۱۵ جفت	
۴۳	کلاه	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۴۴	ماسک	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۴۵	دستگیره	پارچه ای	۳ جفت	
۴۶	ماژیک وایت برد	آبی، قرمز، سبز	۳ عدد	
۴۷	پارچه	تنظیف	۳ متر	

توجه :

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کاسه	استیل - در سایزهای مختلف	۳ سری	
۲	پارچ	استیل	۳ عدد	
۳	همزن دستی	فلزی	۳ عدد	
۴	قاشق	استیل غذاخوری	۲ سری	
۵	قابلمه	استیل_ در سایزهای مختلف	۳ سری	
۶	تخته کار	پلاستیکی-چوب یا شیشه	۵ عدد	
۷	الک	استیل_ در سایزهای مختلف	۳ سری	
۸	بشقاب	چینی	۲سری	
۹	تابه	در سایزهای مختلف	۱ سری	
۱۰	چنگال	استیل	۱ سری	
۱۱	ملاقه	استیل	۲ عدد	
۱۲	دیس	چینی	۴ عدد	
۱۳	آبکش	استیل_ در سایزهای مختلف	۳ سری	
۱۴	سینی	استیل	۶ عدد	
۱۵	چاقو	استیل_ در سایزهای مختلف	۲ سری	
۱۶	وردنه	چوبی	۳ عدد	
۱۷	شیر جوش	استیل_ در سایزهای مختلف	۳ سری	
۱۸	لیوان	استاندارد	۱ سری	
۱۹	پیمانه و قاشق اندازه گیری	استیل	سری	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.