

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت

دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

## استاندارد آموزش شغل

کمک کار آشپز (خاص دانش آموزان با نیازهای ویژه)

### گروه شغلی

### خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شغل

۵	۱	۲	۰	۲	۰	۶	۷	۰	۰	۷	۰	۰	۰	۱
ISCO-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی			نسخه

۱۱/الف/۳۳/۱۳-۵

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۰/۱۲/۱



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل: ۱/۱/الف/۳۲/۳۱-۵

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته صنایع غذایی :

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل :  
- دفتر طرح و برنامه های درسی  
-

فرآیند اصلاح و بازنگری:

-  
-

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران : خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور ، پلاک

۲۵۹

تلفن ۹-۶۶۵۶۹۹۰۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : [Barnamehdarci @ yahoo.com](mailto:Barnamehdarci@yahoo.com)



تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل  شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	مژده سعیدی نژاد	کارشناسی ارشد	بهداشت عمومی	کارشنا سی	۲۰	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۷۶۴۷۶ ایمیل : msaidinechad@yahoo.com آدرس :
۲						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۳						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۴						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۵						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۶						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۷						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :



## **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 ، مسؤلیت‌ها ، 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 شغل:

کمک کار آشپز ( ویژه دانش آموزان با نیازهای ویژه )

شرح استاندارد آموزش شغل:

کمک کار آشپز در حوزه‌ی صنایع غذایی است و به شغلی اطلاق می‌شود که شایستگی‌هایی از قبیل توانایی آماده کردن مواد اولیه آشپزی، جدا سازی مواد غذایی سالم از ناسالم، نگهداری مواد غذایی، تهیه انواع سالاد، بورانی، ترشی، شور و سس، چند نوع سوپ، آش و خوراک، آبگوشت، اشکنه، کله جوش، میرزا قاسمی، عدسی، کشک بادمجان، چند نوع پلو و خورش، ماکارونی، پتیزا، لازانیا، غذاهای گوشتی و توانایی پذیرایی از میهمان و انجام تزئینات ساده در مراسم مختلف را زیر نظر آشپز با رعایت موازین بهداشتی و ایمنی در بر می‌گیرد و با مشاغلی مانند آشپز و قناد در ارتباط است.

ویژگی های کارآموز ورودی :

**حداقل میزان تحصیلات :** سوم راهنمایی تحصیلی پیش حرفه‌ای و یا دوره‌های معادل (سوم مهارت‌های حرفه‌ای - سوم راهنمایی تحصیلی)  
**حداقل توانایی جسمی و ذهنی: مهارت‌های پیش نیاز :** مطابق با الزامات ورودی به استاندارد کمک کار آشپز و قناد خاص دانش آموزان با نیازهای ویژه می‌شود که رئوس عبارتند از: (حداقل یک چشم سالم و نداشتن کور رنگی، داشتن حافظه و ادراک بینایی، حافظه شنوایی، حس لامسه سالم، داشتن قوام عضلانی و دامنه حرکتی مفاصل در حد مناسب، کنترل سر و گردن و تعادل در ایستادن، توانایی انجام مهارت‌های حرکتی ظریف، سرعت عمل و تحمل کاری متناسب با رشته

طول دوره آموزش :

طول دوره آموزش : ۸۷۱ ساعت  
- زمان آموزش نظری : ۱۸۰ ساعت  
- زمان آموزش عملی : ۶۹۱ ساعت  
- زمان کارورزی : - ساعت  
- زمان پروژه : - ساعت

بودجه بندی ارزشیابی ( به درصد )

- کتبی : ۲۵ درصد  
- عملی : ۶۵ درصد  
- اخلاق حرفه ای : ۱۰ درصد

صلاحیت های حرفه ای مربیان :

- میزان تحصیلات : فوق دیپلم و بالاتر در رشته تحصیلی مرتبط و یا فوق دیپلم و بالاتر در رشته‌های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی ( علوم تربیتی، روان شناسی و ...) مشروط بر داشتن گواهینامه‌های معتبر استاندارد مهارت و آموزش مربوط به آشپزی حداقل به مدت ۱۰۰ ساعت از سازمان‌های متولی.  
- سابقه کار: حداقل ۳ سال



**\* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

بر اساس تعاریف سازمان آموزش و پرورش دانش آموزان استثنایی

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

**Amateur shef**

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

آشپز درجه ۱

آشپزی درجه ۲

**\* 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



ردیف	عناوین
۱	توانایی آماده کردن مواد اولیه آشپزی
۲	توانایی جدا سازی مواد غذایی سالم از ناسالم
۳	توانایی نگهداری مواد غذایی
۴	توانایی تهیه سالاد، بورانی، ترشی، شور و سس
۵	توانایی تهیه چند نوع غذای روز ( پوره، خاکینه، املت، کوکو، کتلت و ساندویچ )
۶	توانایی تهیه چند نوع سوپ ، آش و خوراک
۷	توانایی تهیه چند نوع خوراک سنتی ( آبگوشت، اشکنه، کله جوش، میرزا قاسمی، عدسی، کشک بادنجان )
۸	توانایی تهیه انواع پلو (برنج ساده، اسلامبولی پلو، سبزی پلو، عدس پلو، زرشک پلو، باقالی پلو، لوبیا پلو و ته چین )
۹	توانایی تهیه انواع خورش ( خورش بادنجان، خورش قیمه، خورش قورمه سبزی، خورش کرفس، خورش آلو اسفناج )
۱۰	توانایی تهیه چند نوع غذای فرنگی ( ماکارونی، پیتزا و لازانیا )
۱۱	توانایی تهیه چند نوع غذای گوشتی و دریایی ( جوجه کباب، کباب تابه‌ای، ماهی در فر و ماهی سرخ شده، میگوی سوخاری )
۱۲	توانایی پذیرایی از میهمان و انجام تزئینات ساده در مراسم مختلف
۱۳	
۱۴	
۱۵	



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی آماده کردن مواد اولیه آشپزی
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۶	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز ، ، یخچال و فریزر، میز کار آشپزخانه، کابینت آشپزخانه، آپچکان و سینگ، شیر جوش، فندک اتمی، لگن استیل و لعابی، قابلمه - های لعابی و آلومینیومی ، قاشق ، چاقو ، سینی ، سطل زباله و کیسه آن ، مواد مصرفی : سبزی ، میوه ، شیر ، کشک ، یک نوع کنسرو ، ماده غذایی منجمد شده د رفریزر ، حبوبات، مرغ ، ماهی ، گوشت قرمز ، برنج ، محلول ضد عفونی کننده				<b>دانش :</b>
				- روش ضد عفونی و آماده کردن سبزی
				- روش میکرووب زدایی از شیر ، کشک و کنسروها
				- روش تمیز و آماده کردن انواع گوشت (قرمز، مرغ، ماهی و ...)
				- روش رفع انجماد مواد غذایی
				- روش تمیز و آماده کردن حبوبات برای پخت
				<b>مهارت :</b>
				- ضد عفونی سبزی و میوه
				- میکرووب زدایی شیر ، کشک و کنسروها
				- تمیز و خرد کردن مرغ به قطعات مناسب
				- تمیز و خرد کردن ماهی به قطعات مناسب
				- تمیز و خرد کردن گوشت قرمز به قطعات مناسب
				- تمیز کردن برنج و حبوبات
				- رفع انجماد از یک ماده غذایی
				<b>نگرش :</b>
			-دقت در انجام کار	
			- سرعت در حین کار	
			- علاقه مندی به کار	
			- دقت در حفظ و نگهداری تجهیزات و وسایل آشپزخانه	
			- رعایت نکات بهداشتی در حین کار	
			<b>ایمنی و بهداشت:</b>	
			- استفاده از لباس کار مناسب	
			- استفاده از کارگاه آشپزی استاندارد و ایمن	
			- رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه	
			<b>توجهات زیست محیطی:</b>	
			- استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست	





	زمان آموزش			عنوان: توانایی جداسازی مواد غذایی سالم از نا سالم
	جمع	عملی	نظری	
	۲۷	۱۲	۱۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، روغن ، چند نوع ماده غذایی بسته بندی شده				<b>دانش :</b>
			۶	- معیارهای گوشت سالم ( قرمز ، مرغ ، ماهی )
			۲	- معیارهای تخم مرغ سالم
			۲	- معیارهای روغن سالم
			۵	- معیارهای بسته بندی مواد غذایی (تاریخ انقضاء ، تایید وزارت بهداشت و ...)
				<b>مهارت :</b>
		۲		- جداسازی گوشت قرمز سالم از نا سالم
		۳		- جدا سازی مرغ سالم از ناسالم
		۴		- جدا سازی ماهی سالم از ناسالم
		۱		- جدا سازی تخم مرغ سالم از ناسالم
	۲		- بررسی ویژگی های بهداشتی ، تاریخ انقضاء و تایید وزارت بهداشت چند نوع ماده غذایی بسته بندی شده	
			<b>نگرش :</b>	
-دقت در انجام کار				
- علاقه مندی به کار				
-سرعت در حین کار				
- رعایت نکات بهداشتی در حین کار				
- دقت در نگهداری صحیح تجهیزات و وسایل کارگاهی				
			<b>ایمنی و بهداشت:</b>	
- رعایت اصول و نکات ایمنی کار با وسایل و ابزار آشپزخانه ( وسایل برنده، تیز و ... )				
			<b>توجهات زیست محیطی:</b>	
-				



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی نگهداری مواد غذایی
	جمع	عملی	نظری	
	۲۴	۱۲	۱۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
- یخچال ، فریزر ، کابینت آشپزخانه ، ظروف و وسایل مخصوص نگهداری مواد غذایی ، مواد اولیه مورد نیاز ( سبزی ، برنج ، نان ، حبوبات ، انواع گوشت)	<b>دانش :</b>			
			۲	- روش خشک کردن سبزی
			۱	- روش نگهداری برنج
			۱/۳۰	- روش نگهداری نان
			۱/۳۰	- روش نگهداری حبوبات
			۶	- روش نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر ( گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ و ... )
	<b>مهارت :</b>			
		۳		- خشک کردن سبزی
		۴		- نگهداری نان ، برنج و حبوبات به طور صحیح
		۲		- نگهداری مواد غذایی موجود در یخچال منزل
		۳		- نگهداری مواد غذایی موجود در فریزر
	<b>نگرش :</b>			
				- دقت در انجام کار
			- علاقه مندی به کار	
			- سرعت در حین کار	
			- دقت در حفظ و نگهداری تجهیزات و وسایل آشپزخانه	
			- رعایت نکات بهداشتی در حین کار	
<b>ایمنی و بهداشت:</b>				
			- استفاده از یک کارگاه آشپزی استاندارد و ایمن	
<b>توجهات زیست محیطی:</b>				
			-	



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه انواع سالاد ، بورانی ، ترشی شور و سس
	نظری	عملی	جمع	
	۲۵	۸۵	۱۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کابینت آشپزخانه همراه هود ، آبیچکان و سینک و تهویه پیمانه ها و قاشق های اندازه گیری صندلی غذا خوری، اجاق گاز ، یخچال و فریزر ، میز کار آشپزخانه ، آینه آموزشی ، فند اتمی، سایر ظروف و وسایل آشپزخانه ( قابلمه ، کاسه ، بشقاب ، قاشق ، چنگال ف لگن ، ظروف پلاستیکی درب دار ، سینی ، تخته چوبی سبزی خردکنی و ... ) ، ترازوی آشپزخانه ، حوله و دستگیره و پارچه های نظیف ، سطل زباله ، مواد مصرفی مورد نیاز : کلم ، کاهو ، ماکارونی ، مرغ ، خیار شور ، نمک ، فلفل ، سس مایونز ، آبلیمو ، سیب زمینی ، تخم مرغ ، نخود سبز، گوجه فرنگی ، سرکه ، روغن زیتون ، خردل ، کره ، آرد ، شیر ، سیر ، ماست ، بادنجان و ... ، کپسول آتش نشانی				دانش :
		۳		- دستور کلی تهیه انواع سالاد و اهمیت تزئین آن
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سالادفصل و کلم
		۲		- طرز تهیه سالاد فصل و کلم
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سالاد ماکارونی
		۱/۳۰		- طرز تهیه سالاد ماکارونی
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سالاد اولویه
		۲/۳۰		- طرز تهیه سالاد اولویه
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه بورانی اسفناج
		۲		- طرز تهیه بورانی اسفناج
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه بورانی بادنجان
		۲		- طرز تهیه بورانی بادنجان
		۲		- دستور کلی تهیه تهیه ترشی ها
		۲		- دستور کلی تهیه شورها
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سس گوجه فرنگی
		۱		- طرز تهیه سس گوجه فرنگی
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سس مایونز
		۱/۳۰		- طرز تهیه سس مایونز
		۳۰ دقیقه		- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سس سفید
			۱/۳۰	- طرز تهیه سس سفید



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه انواع سالاد ، بورانی ، ترشی شور و سس
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<b>مهارت :</b>
		۲		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سالد فصل و سالاد کلم با توجه به نسبت های آن
		۳		- تهیه سالاد فصل و کلم ( مخلوط کردن مواد و ... )
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سالد ماکارونی با توجه به نسبت های آن
		۴		- تهیه سالاد ماکارونی و تزئین آن
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سالاد اولویه با توجه به نسبت های آن
		۱۵		- تهیه سالاد اولویه
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه بورانی اسفناج با توجه به نسبت های آن
		۱۲		- تهیه بورانی اسفناج
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه بورانی بادنجان با توجه به نسبت های آن
		۱۳		- تهیه بورانی بادنجان
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه یک نوع ترشی
		۷		- تهیه یک نوع ترشی
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه یک نوع شور
		۵		- تهیه یک نوع شور
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سس گوجه فرنگی با توجه به نسبت های آن
		۳		- تهیه سس گوجه فرنگی
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سس مایونز با توجه به نسبت های آن
		۴		- تهیه سس مایونز
		۱		- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سس مایونز با توجه به نسبت های آن
		۸		- تهیه سس سفید



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			<b>عنوان:</b> <b>توانایی تهیه انواع سالاد ، بورانی ، ترشی شور و سس</b>
	جمع	عملی	نظری	
<b>تجهیزات ، ابزار ، مواد</b> <b>مصرفی و منابع آموزشی</b>	<b>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی</b> <b>توجهات زیست محیطی مرتبط</b>			
	<b>نگرش :</b> ۱. دقت در انجام کار ۲. سرعت در حین کار ۳. علاقه مندی به کار ۴. دقت در حفظ و نگهداری تجهیزات و وسایل آشپزخانه ۵. رعایت نکات بهداشتی در حین کار			
	<b>ایمنی و بهداشت:</b> - رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی و ... ) - استفاده از لباس کار مناسب			
	<b>توجهات زیست محیطی:</b> - استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست			



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه چند نوع غذای روز ( پوره ، خاکینه ، املت ، کوکو و ساندویچ )
	نظری	عملی	جمع	
	۲۱	۶۰	۸۱	
تجهیزات ، ابزار ، مواد ، مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کابینت آشپزخانه همراه هود ، آپچکان و سینک و تهویه ، پیمانه ها و قاشق های اندازه گیری ، صندلی غذاخوری ، اجاق گاز ، یخچال و فریزر ، میز کار آشپزخانه ، آینه آموزشی ، ترازوی آشپزخانه ، حوله و دستگیره و پارچه های تمظیف ، فنک اتمی ، سطل زباله ، چرخ گوشت ، همزن ، ماکروبو ، سایر ظروف و وسایل مورد نیاز ( رنده ، ماهیتابه ، کاسه ، قاشق ، لگن ، تخته چوبی ، چاقو و ... ) ، کپسول آتش نشانی ، مواد مصرفی مورد نیاز متناسب با دستور غذا : سیب زمینی ، تخم مرغ ، گوجه فرنگی ، کره ، شیر ، آرد ، نمک ، فلفل ، پیاز ، روغن ، زردچوبه ، خیار شور ، سبزی کوکو ، پنیر ، سس مایونز ، مرغ ، کاهو ، گوشت چرخ کرده				دانش : - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه پوره سیب زمینی - طرز تهیه پوره سیب زمینی - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خاکینه - طرز تهیه خاکینه - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه املت گوجه فرنگی - طرز تهیه املت گوجه فرنگی - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه کوکوی سیب زمینی - طرز تهیه کوکوی سیب زمینی - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه کوکوی سبزی - طرز تهیه کوکوی سبزی - دستور کلی تهیه انواع ساندویچ ها ( انواع نان مورد استفاده ، انواع سس ها و ... ) - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه ساندویچ پنیر و تخم مرغ - طرز تهیه ساندویچ پنیر و تخم مرغ - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه ساندویچ مرغ - طرز تهیه ساندویچ مرغ - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه ساندویچ همبرگر - طرز تهیه ساندویچ همبرگر
		۱۵ دقیقه		
		۲/۱۵		
		۱۵ دقیقه		
		۱/۱۵		
		۱۵ دقیقه		
		۲/۴۵		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		
		۴		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه چند نوع غذای روز ( پوره ، خاکینه ، املت ، کوکو و ساندویچ )
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<b>مهارت :</b>
	۳۰ دقیقه			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه پوره سیب زمینی با توجه به نسبت های آن
	۶			- تهیه پوره سیب زمینی
	۳۰ دقیقه			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خاکینه با توجه به نسبت های آن
	۴			- تهیه خاکینه
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه املت گوجه فرنگی با توجه به نسبت های آن
	۹			- تهیه املت گوجه فرنگی
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه کوکوی سیب زمینی با توجه به نسبت های آن
	۱۱			- تهیه کوکوی سیب زمینی
	۳			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه کوکوی سبزی با توجه به نسبت های آن
	۱۰			- تهیه کوکوی سبزی
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه ساندویچ پنیر و تخم مرغ با توجه به نسبت های آن
	۴			- تهیه ساندویچ پنیر و تخم مرغ
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه ساندویچ مرغ با توجه به نسبت های آن
	۹			- تهیه ساندویچ مرغ
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه ساندویچ همبرگر با توجه به نسبت های آن
	۱۱			- تهیه ساندویچ همبرگر



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه چند نوع غذای روز ( پوره ، خاکینه ، املت ، کوکو و ساندویچ )
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p><b>نگرش :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-دقت در انجام کار</li> <li>-علاقه مندی به کار</li> <li>-سرعت در حین کار</li> <li>- دقت در حفظ و نگهداری تجهیزات و وسایل آشپزخانه</li> <li>- رعایت نکات بهداشتی در حین کار</li> </ul>			
	<p><b>ایمنی و بهداشت:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی ، برنده و ... )</li> <li>-استفاده از لباس کار مناسب</li> </ul>			
	<p><b>توجهات زیست محیطی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست</li> </ul>			





عنوان: توانایی تهیه چند نوع سوپ ، آتش و خوراک	زمان آموزش		
	نظری	عملی	جمع
	۱۷	۶۹	۸۶
دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط	تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی		
<b>دانش :</b>			
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سوپ اسفناج	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه سوپ اسفناج	۱/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سوپ جو	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه سوپ جو	۱/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سوپ سبزیجات	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه سوپ سبزیجات	۱/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه آش گوجه فرنگی	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه آش گوجه فرنگی	۲		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه آش رشته	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه آش رشته	۲		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خوراک گوشت یا مرغ	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه خوراک گوشت یا مرغ	۲/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خوراک لوبیا چیتی	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه خوراک لوبیا چیتی	۲/۳۰		
<b>مهارت :</b>			
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سوپ اسفناج با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه سوپ اسفناج	۸		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سوپ جو با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه سوپ جو	۷		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سوپ سبزیجات با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه سوپ سبزیجات	۸		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه آش گوجه فرنگی با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه آش گوجه فرنگی	۱۲		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه آش رشته با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه آش رشته	۱۱		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خوراک گوشت یا مرغ با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه خوراک گوشت یا مرغ	۷		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خوراک لوبیا چیتی با توجه به نسبت های آن	۱		
- طرز تهیه خوراک لوبیا چیتی	۸		



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			<b>عنوان:</b> <b>توانایی تهیه چند نوع سوپ ، آش و خوراک</b>
	جمع	عملی	نظری	
<b>تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی</b>	<b>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط</b>			
	<b>نگرش :</b> -دقت در انجام کار -سرعت در حین کار -علاقه مندی به کار -دقت در حفظ و نگهداری تجهیزات و وسایل آشپزخانه -رعایت نکات بهداشتی در حین کار			
	<b>ایمنی و بهداشت:</b> -رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه . برقی ، برنده و ... ) - استفاده از لباس کار مناسب			
	<b>توجهات زیست محیطی:</b> -استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست			



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی چند خوراک سنتی ( آبگوشت ، اشکنه ، کله جوش ، میرزا قاسمی ، عدسی و کشک بادمجان )	
	نظری	عملی	جمع		
	۱۹	۸۸	۱۰۷		
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط				
				<b>دانش :</b>	
- کابینت آشپزخانه همراه هود آبچکان و سینک و تهویه - پیمانه ها و قاشق‌های اندازه گیری -صندلی غذا خوری - اجاق گاز - یخچال و فریزر -میز اشپزخانه - آینه آموزشی - ترازوی اشپزخانه - حوله و دستگیره و پارچه های تنظیف - فندک اتمی - سطل زباله - خرد کن - ماکروویو - آرام پز - زود پز - سایر ظروف و وسایل مورد نیاز (ماهیتابه ، قاشق، چاقو ، چنگال، کاسه ، قابلمه، گوشت کوب، تخته گوشت، تخته سبزی خردکن و...) - کپسول آتش نشانی - مواد مصرفی مورد نیاز متناسب با دستور غذا گوشت ، نخود ، پیاز ، ادویه ، لیمو عمانی ، رب گوچه فرنگی ، سیب زمینی، آرد، شنبلله ، نمک، زرد چوبه، روغن تخم مرغ ، چرخ کرده ، نعنای، گردو، بادمجان			۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه آبگوشت	
				۳	- طرز تهیه آبگوشت
				۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه اشکنه
				۲	- طرز تهیه اشکنه
				۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه کله جوش
				۲	- طرز تهیه کله جوش
				۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه میرزا قاسمی
				۲	- طرز تهیه میرزا قاسمی
				۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خوراک عدسی
				۲	- طرز تهیه خوراک عدسی
				۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه کشک بادمجان
				۲	- طرز تهیه کشک بادمجان
					<b>مهارت :</b>
				۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه آبگوشت با توجه به نسبت های آن
				۱۰	- تهیه آبگوشت
				۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه اشکنه با توجه به نسبت های آن
			۱۱	- تهیه اشکنه	
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه کله جوش با توجه به نسبت های آن	
			۱۶	- تهیه کله جوش	
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه میرزا قاسمی با توجه به نسبت های آن	
			۱۸	- تهیه میرزا قاسمی	
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خوراک عدسی با توجه به نسبت های آن	
			۱۱	- تهیه خوراک عدسی	
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه کشک بادنجان با توجه به نسبت های آن	
			۱۶	- تهیه کشک بادنجان	



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی چند خوراک سنتی ( آبگوشت ، اشکنه ، کله جوش ، میرزا قاسمی ، عدسی و کشک بادمجان )
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p><b>نگرش :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-دقت در انجام کار</li> <li>-سرعت در حین کار</li> <li>- علاقه مندی به کار</li> <li>-رعایت نکات بهداشتی در حین کار</li> <li>- دقت در نگهداری صحیح تجهیزات و وسایل کارگاهی</li> <li>-همکاری در کار گروهی</li> </ul>			
	<p><b>ایمنی و بهداشت:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی ، برنده و ... )</li> <li>-استفاده از لباس کار مناسب</li> </ul>			
	<p><b>توجهات زیست محیطی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست</li> </ul>			



عنوان:	زمان آموزش		
	نظری	عملی	جمع
	۱۸	۱۲۶	۱۴۴
<b>توانایی تهیه انواع پلو ( برنج ساده ، اسلامبولی پلو ، سبزی پلو ، عدس پلو ، زرشک پلو ، باقالی پلو</b>	<b>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط</b>		
<b>تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی</b>	<b>تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی</b>		
<b>دانش :</b>			
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه برنج ساده	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه برنج ساده به صورت کته و آبکش	۲/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه اسلامبولی پلو	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه اسلامبولی پلو	۲/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه سبزی پلو	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه سبزی پلو	۲/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه عدس پلو	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه عدس پلو	۲/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه زرشک پلو	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه زرشک پلو	۲/۳۰		
- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه باقالی پلو	۳۰ دقیقه		
- طرز تهیه باقالی پلو	۲/۳۰		
<b>مهارت :</b>			
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه برنج ساده با توجه به نسبت های آن	۱		
- تهیه برنج ساده به دو صورت کته و آبکش	۲۲		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه اسلامبولی پلو با توجه به نسبت های آن	۱		
- تهیه اسلامبولی پلو	۲۲		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه سبزی پلو با توجه به نسبت های آن	۱		
- تهیه سبزی پلو	۲۲		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه عدس پلو با توجه به نسبت های آن	۱		
- تهیه عدس پلو	۱۶		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه زرشک پلو با توجه به نسبت های آن	۱		
- تهیه زرشک پلو	۱۶		
- آماده سازی مواد لازم برای تهیه باقالی پلو با توجه به نسبت های آن	۱		
- تهیه باقالی پلو	۲۲		



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه انواع پلو ( برنج ساده ، اسلامبولی پلو ، سبزی پلو ، عدس پلو ، زرشک پلو ، باقالی پلو
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p><b>نگرش :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-دقت در انجام کار</li> <li>-سرعت در حین کار</li> <li>- علاقه مندی به کار</li> <li>- رعایت نکات بهداشتی در حین کار</li> <li>-دقت در نگهداری صحیح تجهیزات و وسایل کارگاهی</li> <li>- همکاری در کار گروهی</li> </ul>			
	<p><b>ایمنی و بهداشت:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی ، برنده و ... )</li> <li>-استفاده از لباس کار مناسب</li> </ul>			
	<p><b>توجهات زیست محیطی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست</li> </ul>			



	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
	۱۷۰	۱۵۰	۲۰	توانایی تهیه انواع خورش ( خورش بادنجان ، خورش قیمه ، خورش قورمه سبزی ، خورش کرفس )
تجهیزات ، ابزار ، مواد ، مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<b>دانش :</b>
- کابینت آشپزخانه همراه هود، آبچکان و سینک و تهویه - پیمانه ها و قاشق های اندازه گیری - صندلی غذاخوری - اجاق گاز - یخچال و فریزر - میز آشپزخانه - آینه آموزشی - ترازوی آشپزخانه - حوله و دستگیره و پارچه های نظیف - فنکد اتمی - سطل زباله - خرد کن - پلوپز - آرام پز - زودپز - سایر ظروف و وسایل مورد نیاز ( قابلمه ، ماهیتابه ، کاسه ، آبکش ، کفگیر، قاشق، چنگال ، چاقو ، تخته سبزی خرد کن، تخته گوشت و ... ) - کپسول آتش نشانی - مواد مصرفی مواد نیاز متناسب با دستور غذا: گوشت ، مرغ ، بادنجان ، نمک ، زردچوبه ، فلفل ، گوجه فرنگی ، آبلیمو، لیمو عمانی، سیب زمینی، پیاز ، لوبیا قرمز ، لپه، سبزی قورمه ، کرفس، آبغوره ، نعناع ، جعفری ، روغن	۳۰ دقیقه	۲/۳۰	۳۰ دقیقه	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خورش بادنجان - طرز تهیه خورش بادنجان - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خورش قیمه - طرز تهیه خورش قیمه - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خورش قورمه سبزی - طرز تهیه خورش قورمه سبزی - مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه خورش کرفس - طرز تهیه خورش کرفس
				<b>مهارت :</b>
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خورش بادنجان با توجه به نسبت های آن
	۱۹			- تهیه خورش بادنجان
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خورش قیمه با توجه به نسبت های آن
	۱۷			- تهیه خورش قیمه
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خورش قورمه سبزی با توجه به نسبت های آن
	۲۰			- تهیه خورش قورمه سبزی
	۱			- آماده سازی مواد لازم برای تهیه خورش کرفس با توجه به نسبت های آن
	۲۰			- تهیه خورش بادنجان
				<b>نگرش :</b>
				۱. دقت در انجام کار ۲. سرعت در حین کار ۳. علاقه مندی به کار ۴. رعایت نکات بهداشتی در حین کار ۵. دقت در نگهداری صحیح تجهیزات و وسایل کارگاهی ۶. همکاری در کار گروهی



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
				توانایی تهیه انواع خورش ( خورش بادنجان ، خورش قیمه ، خورش قورمه سبزی ، خورش کرفس )
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	ایمنی و بهداشت:			
	- رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی ، برنده و ... ) - استفاده از لباس کار			
	توجهات زیست محیطی:			
	- استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست			





استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه چند نوع غذای فرنگی ( ماکارونی، پیتزا )
	جمع	عملی	نظری	
	۳۶	۳۰	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<b>دانش :</b>			
- کابینت آشپزخانه همراه هود، آبچکان و سینک و تهویه - پیمانه‌ها و قاشق‌های اندازه گیری - صندلی غذاخوری - اجاق گاز - یخچال و فریزر - میز آشپزخانه - آینه آموزشی - ترازوی آشپزخانه - حوله و دستگیره و پارچه های تمطیف			۳۰ دقیقه	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه ماکارونی
- فندک اتمی - سطل زباله - خرد کن - پلوپز - آرام پز - زودپز - سایر ظروف و وسایل مورد نیاز ( قابلمه ، ماهیتابه ، کاسه ، آبکش ، کفگیر، قاشق، چنگال ، چاقو ، تخته سبزی خرد کن، تخته گوشت و ... )			۲	- طرز تهیه ماکارونی
- کپسول آتش نشانی - مواد مصرفی مواد نیاز متناسب با دستور غذا: گوشت ، قارچ ، رب و سس گوجه فرنگی ، پیاز ، نمک ، فلفل ، روغن ، ماکارونی ، پنیر پیتزا و ... )			۱	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه یک نوع پیتزا
			۲	- روش کلی تهیه پیتزا با استفاده از خمیر و سس آماده
			۳۰ دقیقه	- میزان حرارت و و مدت زمان لازم برای پخت پیتزا در فر
	<b>مهارت :</b>			
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه ماکارونی با توجه به نسبت های آن
			۱۷	- تهیه ماکارونی
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه دو نوع پیتزا با توجه به نسبت های آن
			۱۱	- تهیه دو نوع پیتزا با استفاده از خمیر و سس آماده
	<b>نگرش :</b>			
				- دقت در انجام کار
				- سرعت در حین کار
				- علاقه مندی به کار
				- رعایت نکات بهداشتی در حین کار
				- همکاری در کار گروهی
	<b>ایمنی و بهداشت:</b>			
				- رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی ، برنده و ... )
				- استفاده از لباس کار مناسب
	<b>توجهات زیست محیطی:</b>			
				- استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه چند نوع غذای گوشتی و دریایی ( جوجه کباب، کباب تابه‌ای ، ماهی در فر و ماهی سرخ شده )	
	نظری	عملی	جمع		
	۵	۳۱	۳۶		
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط				
	<b>دانش :</b>				
- کابینت آشپزخانه همراه هود، آبچکان و سینک و تهویه - پیمانه‌ها و قاشق‌های اندازه گیری - صندلی - غذاخوری - اجاق گاز - یخچال و فریزر - میز آشپزخانه - آینه آموزشی - ترازوی آشپزخانه - حوله و دستگیره و پارچه های تنظیف ۱۰. فندک اتمی - سطل زباله - خرد کن - پلوپز - آرام پز - زودپز - سایر ظروف و وسایل مورد نیاز ( قابلمه ، ماهیتابه ، کاسه ، آبکش ، کفگیر، قاشق، چنگال ، چاقو ، تخته سبزی خرد کن، تخته گوشت و ... ) - کپسول آتش نشانی - مواد مصرفی مواد نیاز متناسب با دستور غذا: مرغ ، پیاز ، نمک ، فلفل ، زردچوبه ، روغن ، زعفران ، آب لیمو ، گوشت، گوجه فرنگی ، ماهی ، آرد سفید ، تخم مرغ			۳۰ دقیقه	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه جوجه کباب	
			۳۰ دقیقه	- طرز تهیه جوجه کباب	
			۳۰ دقیقه	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه کباب تابه ای	
			۱	- طرز تهیه کباب تابه ای	
			۳۰ دقیقه	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه ماهی در فر	
			۳۰ دقیقه	- طرز تهیه ماهی در فر	
			۳۰ دقیقه	- مواد لازم و نسبت های آن برای تهیه ماهی سرخ شده	
			۳۰ دقیقه	- طرز تهیه ماهی سرخ شده	
		<b>مهارت :</b>			
			۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه جوجه کباب با توجه به نسبت های آن	
		۷	- تهیه جوجه کباب		
		۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه کباب تابه ای با توجه به نسبت های آن		
		۹	- تهیه کباب تابه ای		
		۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه ماهی در فر با توجه به نسبت های آن		
		۴	- تهیه ماهی در فر		
		۱	- آماده سازی مواد لازم برای تهیه ماهی سرخ شده با توجه به نسبت های آن		
		۷	- تهیه ماهی سرخ شده		



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی تهیه چند نوع غذای گوشتی و دریایی ( جوجه کباب، کباب تابه‌ای، ماهی در فر و ماهی سرخ شده )
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p><b>نگرش:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-دقت در انجام کار</li> <li>- سرعت در حین کار</li> <li>-علاقه مندی به کار</li> <li>-رعایت نکات بهداشتی در حین کار</li> <li>-دقت در نگهداری صحیح تجهیزات و وسایل کارگاهی</li> <li>-همکاری در کار گروهی</li> </ul>			
	<p><b>ایمنی و بهداشت:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی، برنده و ... )</li> <li>-استفاده از لباس کار مناسب</li> </ul>			
	<p><b>توجهات زیست محیطی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست</li> </ul>			



استاندارد آموزش کمک کار آشپز ( گروه الف )  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: توانایی پذیرایی از میهمان و انجام تزئینات ساده در مراسم مختلف
	نظری	عملی	جمع	
	۲۷	۸۲	۱۰۹	
تجهیزات ، ابزار ، مواد ، مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
-میز غذا خوری - صندلی غذا خوری - سرویس قاشق و چنگال ، - بشقاب ، - کارد ، - دیس ، - کاسه ، - سرویس کامل چینی - لیوان و پارچ ، - کفگیر ، ملاقه و ... ، - نمکدان، - فلفل دان ، - تخته چوبی سبزی خرد کنی ، - وسایل تزئین سبزی و میوه -چاقوی مخصوص سبزی آرای ، ۱۶. چاقوی حکاکی ، گل کنی ، توپی کن (سرویس کامل) -قلم مو و فرچه - رومیزی - دستمال سفره ، - گل -شمع- سایر وسایل و مواد مورد نیاز ( غذاها ، میوه ها ، سبزی ها )				<b>دانش :</b>
			۲	-وسایل سرو غذا و کاربرد آن ها
			۹	-شیوه پذیرایی از میهمان در اوقات مختلف ( صبحانه ، ناهار ، عصرانه و شام )
			۸	-شیوه های ساده و مرسوم میوه آرای
			۸	-شیوه سفره آرای و تزئینات آن ( گل ، شمع ، رومیزی و دستمال سفره )
				<b>مهارت :</b>
		۶		- تزئین میز صبحانه برای ۳ نفر
		۶		- تزئین میز ناهار برای ۳ نفر
		۴		- تزئین میز عصرانه برای ۳ نفر
		۶		- تزئین میز شام برای ۳ نفر
	۱۵		- تزئین یک ظرف میوه	
	۲۰		- تزئین یک ظرف سبزی	
	۲۵		- تهیه چند نوع دستمال سفره ی ساده	
				<b>نگرش :</b>
				-دقت در انجام کار -سرعت در حین کار -علاقه مندی به کار -رعایت نکات بهداشتی در حین کار - دقت در نگهداری صحیح تجهیزات و وسایل کارگاهی - همکاری در کار گروهی
				<b>ایمنی و بهداشت:</b>
				- رعایت اصول و نکات ایمنی کار با اجاق گاز ، چاقو و سایر وسایل آشپزخانه ( برقی ، برنده و ... ) -استفاده از لباس کار مناسب
				<b>توجهات زیست محیطی:</b>
				-استفاده از شوینده های دارای کمترین ضرر برای محیط زیست



ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کابینت آشپزخانه همراه با هود ، آبچکان و سینک	دیواری و زمینی ۱۰		۱
۲	تهویه	قوی	۱ دستگاه	۱
۳	میز کار آشپزخانه	پایه فلزی ، رویه‌ی سنگ یا استیل ۱۸۰ × ۶۰	۴ عدد	۱
۴	میز غذا خوری تاشو ( شش نفره )		۱ عدد	۲
۵	میز کار استیل ( چهار نفره )	رویه سنگ یا شیشه ای	۱ عدد	۲
۶	صندلی مخصوص معلم	بلند با رویه چرمی	۲ عدد	۱
۷	صندلی غذا خوری	فلزی یا چوبی قابل شستشو	۱۱ عدد	۱
۸	آینه آموزش	جهت نصب بالای اجاق گاز با رعایت کامل ایمنی	۱ عدد	۳
۹	تابلوی معرفی کارگاه	۱۲۰ × ۱۰۰	۱ عدد	۳
۱۰	فندک اتمی		۲ عدد	۲
۱۱	وایت برد	۱۲۰ × ۱۰۰	۱ عدد	۱
۱۲	اجاق گاز ۵ شعله فردار	در معرض باد و کوران تعبیه نشود، طول لوله	۳ دستگاه	۱
۱۳	اجاق گاز ۳ شعله بدون فر	لاستیکی حامل گاز کمتر از ۱/۵ متر نباشد	۲ دستگاه	۱
۱۴	رگلاتور گازی	در صورت نبود سیستم گاز شهری	۴ عدد	۱
۱۵	کپسول گاز ۱۱ کیلویی	در صورت نبود سیستم گاز شهری	۴ عدد	۱
۱۶	آبگرمکن	ترجیحاً دیواری باشد	۱ دستگاه	۱
۱۷	جعبه کمک های اولیه با تجهیزات کامل	استاندارد	۱ جعبه	۱
۱۸	یخچال و فریزر	۱۲ یا ۱۴ فوت دو قسمتی	۱ دستگاه	۱



ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	پلوپز ( ۸ نفره )		۱ دستگاه	۱
۲	آرام پز ( ۸ نفره )		۱ دستگاه	۱
۳	چرخ گوشت		۱ دستگاه	۳
۴	دیگ زودپز	در دو اندازه کوچک و بزرگ استاندارد ( نوع مرغوب )	۲ عدد	۱
۵	همزن	دستی ( ۱ عدد ) برقی با کاسه ( ۱ عدد )	۳ عدد	۱
۶	آسیاب برقی		۱ عدد	۱
۷	مخلوط کن ( سه کاره )		۱ عدد	۱
۸	ظروف مخصوص ماکروبیو		۲ سری	۲
۹	کیاب پز	گازی	۲ عدد	۱
۱۰	خرد کن	برقی ، مخصوص سبزیجات	۱ عدد	۱
۱۱	سرخ کن		۱ عدد	۴
۱۲	سرویس قاشق و چنگال ۱۲ نفره کامل		۲ سری	۱
۱۳	سرویس کامل چینی ۱۲ نفره		۱ سری	۱
۱۴	پیرکس تخت سه تکه	در اندازه‌های مختلف (کوچک، متوسط و بزرگ)	۱ سری	۱
۱۵	پیرکس سه تکه درب دار ( گرد )	در اندازه‌های مختلف (کوچک، متوسط و بزرگ)	۱ سری	۱
۱۶	مرغ خوری پیرکس درب دار	در اندازه‌های مختلف (کوچک، متوسط و بزرگ)	۱ سری	۱
۱۷	کاسه پیرکس	در اندازه‌های مختلف (کوچک، متوسط و بزرگ)	۱ سری	۱
۱۸	کاسه های پلاستیکی درب دار	در اندازه‌های مختلف (کوچک و بزرگ)	۱ سری	۱
۱۹	کاسه های لعابی	در اندازه‌های مختلف (کوچک و بزرگ)	۱ سری	۱
۲۰	کاسه های استیل	در اندازه‌های مختلف (کوچک و بزرگ)	۱ سری	۱
۲۱	قابلمه های لعابی		۲ سری	۱
۲۲	قابلمه های آلومینیومی	در اندازه های مختلف	۱ سری	۱
۲۳	سرویس ۹ پارچه قابلمه تفلون	خارجی - تفلون چدنی	۲ سری	۱
۲۴	سرویس ملاقه و کفگیر دستی	کفگیر ، ملاقه و ... ترجیحاً تفلون	۳ سری	۱
۲۵	ماهیتابه	چدنی و آلومینیومی در اندازه های مختلف	۲ سری	۱
۲۶	قاشق چوبی	۴ تایی	۱ سری	۱



ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۷	ظروف درب دار مخصوص نگهداری آرد، شکر و پودر	در اندازه های یک کیلویی	۲ سری	۱
۲۸	ظروف پلاستیکی درب دار	در اندازه های کوچک و بزرگ مخصوص نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر	۲ سری	۱
۲۹	ظروف حبوبات بزرگ	۶ تایی	۱ سری	۱
۳۰	ظروف نمک و ادویه و مغزجات		۲ سری	۲
۳۱	ظروف مخصوص سرو غذا	در چند مدل	۲ سری	۱
۳۲	شیشه های درب دار	در اندازه های مختلف	۲ سری	۱
۳۳	سینی گرد ( دیس پلو خوری )	سیلور	۲ عدد	۲
۳۴	گوشت کوب	دستی ( ۲ عدد )، برقی ( ۱ عدد )		
۳۵	کارد آشپزخانه	سری کامل	۴ سری	۱
۳۶	چاقو تیز کن		۲ عدد	۱
۳۷	پوست کن		۲ عدد	۱
۳۸	سیخ کباب	۱۲ عدد پهن، ۱۲ عدد باریک	۲۴ عدد	۲
۳۹	انبرک		۳ عدد	۲
۴۰	قیچی مخصوص آشپزخانه		۲ عدد	۲
۴۱	آبکش با لگن استیل		۲ عدد	۲
۴۲	آبکش آلومینیومی		۲ عدد	
۴۳	تخته گوشت بزرگ	پلاستیک فشرده (بزرگ ۲ عدد، متوسط ۲ عدد)	۴ عدد	
۴۴	تخته چوبی سبزی خرد کن		۱ عدد	۱
۴۵	وسایل تزئین سبزی و میوه و چاقوی مخصوص سبزی آرای		۴ سری	۲
۴۶	چاقوی حکاکی، گل کنی، دالبرزی، تویی کن	سرویس کامل	۱ سری	۱
۴۷	قلم مو و فرچه	در انواع مختلف از هر کدام ۲ عدد	۴ عدد	۱
۴۸	هاون	برنجی و سنگی در دو اندازه مختلف	۲ عدد	۲
۴۹	پارچ	استیل و بلور	۴ سری	۱
۵۰	لیوان	۶ عدد	۲ سری	۱
۵۱	لگن	استیل و لعابی ( جهت شستن مواد غذایی )	۲ سری	۱
۵۲	سطل درب دار	پلاستیکی ( جهت نگهداری برنج، قند و ... )		۲



ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
	سطل زباله	بزرگ	۲ عدد	۱
	پیمانه اندازه گیری	پلاستیکی در اندازه های مختلف	۲ سری	۱
	همزن دستی ( همزن ..... )		۲ عدد	۲
	درباز کن کمپوت ، کنسرو و شیشه		۲ عدد	۱
	حوله و دستگیره و پارچه های تنظیف		۵ سری	۱
	رومیزی ( شش نفره )		۱ عدد	۱
	ترازوی آشپزخانه	کیلویی و عقربه دار ، دیجیتالی	۲ عدد	۱
	رنده ( ریز و درشت )	استیل	۴ عدد	۱
	شعله پخش کن روی گاز		۴ عدد	۲
	وردنه	در سه اندازه	۲ سری	۱
	کپسول آتش خاموش کن		۱ دستگاه	۱
۸۳				

- تجهیزات برای یک کارگاه با ظرفیت ۱۱ نفر و ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.





- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	مواد مصرفی متناسب با نوع غذا(برنج، گوشت، سیب زمینی، پیاز، نمک، فلفل، زردچوبه، رب گوجه فرنگی، روغن، آبلیمو و حبوبات، ماکارونی، لازانیا		به میزان لازم	۱

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۱ نفر محاسبه شود .



منابع و نرم افزار های آموزشی ( اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد )

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
	جباری ( بیرجندی ) ، قدسیه ، آشپزی قدسی ، بیرجند دریابندری، نجف، مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز گلزار منش ، اعظم ، هنر آشپزی و شیرینی پزی			۱۳۷۸	تهران	انتشارات ناصح
	منتظمی، رزا ، هنر آشپزی مینایی، اکرم ( ساناز ) ، آرایش سبزیجات دکور غذا صبا ، منتخب ، سبزی آرایی و تزئین میز غذا			۱۳۷۹	تهران	انتشارات فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول
				۱۳۸۴	تهران	انتشارات رشد اندیشه ، چاپ پنجم
				آذرماه ۱۳۸۳	تهران	چاپخانه ، کتیه ، چاپ اول انتشارات ساناز و سانیا ، چاپ اول
				۱۳۷۵	تهران	انتشارات منتخب صبا ، چاپ دوم

- سایر منابع و محتواهای آموزشی ( پیشنهادی گروه تدوین استاندارد ) علاوه بر منابع اصلی

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مولفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات



## فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
1	ندارد
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط  
( علاوه بر نرم افزارهای اصلی )

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
	ندارد			