

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت

دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

# استاندارد آموزش شایستگی

## آشپزی با مایکروویو

### گروه شغلی

### خدمات تغذیه‌ای

کد ملی آموزش شایستگی

۵	۱	۲	۰	۲	۰	۶	۷	۰	۰	۵	۰	۰	۳	۱
ISCO-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی			نسخه

۵-۳۱/۹۴/۱/۱

تاریخ تدوین استاندارد : ۸۸/۱/۱



<b>تعریف مفاهیم سطوح یادگیری</b>	
آشنایی: به مفهوم داشتن اطلاعات مقدماتی/شناسایی: به مفهوم داشتن اطلاعات کامل/اصول: به مفهوم مبانی مطالب نظری/ توانایی: به مفهوم قدرت انجام کار	
<b>مشخصات عمومی شغل (براساس فرم صفر)</b>	
آشپزی با میکروویو کسی است که دستگاه میکروویو و قابلیت‌های آن را کامل بشناسد و بتواند انواع غذاها و دسرها و کیک ها را با آن بپزد. ضمناً از مسائل ایمنی مربوط به آن با خبر باشد.	
<b>ویژگی های کارآموز (براساس فرم ۱۱)</b>	
میزان تحصیلات: پایان دوره راهنمایی	
توانایی جسمی: متناسب با حرفه مربوطه	
مهارت های پیش نیاز این استاندارد: سلامت کامل	
<b>مدت دوره کارآموزی (براساس فرم ۶ و ۱۳)</b>	
کل مدت زمان دوره کارآموزی :	۴۰ ساعت
۱- زمان آموزش نظری :	۱۰ ساعت
۲- زمان آموزش عملی :	۳۰ ساعت
۳- زمان کارورزی :	- ساعت
۴- زمان پروژه :	- ساعت
<b>روش ارزیابی مهارت کارآموز (براساس فرم ۷)</b>	
۱- امتیاز کتبی:	
۲- ارزشیابی مشاهده ای :	
۳- ارزشیابی عملی:	
<b>مشخصات مربی (براساس فرم ۱۲)</b>	



نام شغل: آشپزی با میکرو ویو

اهداف و ریز برنامه درسی

زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
۲	۱	۱	<p><b>توانایی راه اندازی و شناسایی کاربردهای دستگاه میکروویو</b></p> <p>۱-۱ آشنایی با انواع میکروویو (قابلیت ها - ساختمان)</p> <p>۱-۲ آشنایی با تجهیزات جانبی میکروویو</p> <p>۱-۳ آشنایی با مشخصات فنی انواع میکروویو</p> <p>۱-۴ شناسایی اصول کار با دستگاه میکروویو</p> <p>۱-۵ شناسایی اصول کاربرد قابلیت‌های مختلف میکروویو</p> <p>۱-۶ آشنایی با مزایای میکروویو در بین دستگاه‌های پخت</p> <p>۱-۷ آشنایی با فاکتورهای موثر در پخت با میکروویو</p> <p>۱-۸ آشنایی با موارد کاربرد میکروویو در صنعت و کاربرد خانگی</p> <p>۱-۸-۱ - انواع پخت</p> <p>۱-۸-۲ - یخ زدایی</p>	
۱ ساعت و ۴۰ دقیقه	۲۵ دقیقه	۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	<p><b>توانایی پخت با دستگاه میکروویو</b></p> <p>۲-۱ آشنایی با انواع پخت</p> <p>۲-۲ آشنایی با درجات مختلف پخت</p> <p>۲-۳ شناسایی اصول انتخاب دمای پخت با توجه به نوع، حجم و ... غذا</p> <p>۲-۴ شناسایی اصول کاربرد قفل ایمنی</p> <p>۲-۵ شناسایی تفاوت کیفیت پخت با روش اجاق گاز و میکروویو</p>	

نام شغل: آشپزی با میکرو ویو

اهداف و ریز برنامه درسی

زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
۱ ساعت و ۴۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	<p><b>توانایی تشخیص ابزار و تجهیزات پخت با میکروویو و نگهداری دستگاه</b></p> <p>۳-۱ شناسایی تجهیزات و ظروف مناسب برای دستگاه میکروویو</p> <p>۳-۲ شناسایی اصول تمییز کردن و نگهداری دستگاه میکروویو</p> <p>۳-۳ شناسایی محدودیتهای دستگاه میکروویو</p>	۳
۲۰/۵	۱۷	۳/۵	<p><b>توانایی طبخ انواع غذا با میکروویو</b></p> <p>۴-۱ شناسایی اصول پخت غذا با میکروویو</p> <p>۴-۱-۱ - اصول تهیه گارلیک برد</p> <p>۴-۱-۲ - اصول تهیه انواع اسنک</p> <p>۴-۱-۳ - اصول تهیه انواع ساندویچ</p> <p>۴-۱-۴ - اصول تهیه برگر گوشت و پیاز و سبزیجات معطر</p> <p>۴-۱-۵ - اصول تهیه انواع اردور</p> <p>۴-۱-۶ - اصول تهیه انواع سوپ</p> <p>۴-۱-۷ - اصول تهیه سس سفید</p> <p>۴-۱-۸ - اصول تهیه چلوی ساده</p> <p>۴-۱-۹ - اصول تهیه ته چین مرغ</p> <p>۴-۱-۱۰ - اصول تهیه انواع کباب</p> <p>۴-۱-۱۱ - اصول تهیه خوراک مرغ با سبزیجات</p> <p>۴-۱-۱۲ - اصول تهیه خوراک مرغ و کاری (هندی)</p> <p>۴-۱-۱۳ - اصول تهیه گراتینه مرغ و ...</p>	۴

نام شغل: آشپزی با مایکرو ویو

اهداف و ریز برنامه درسی

زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			- اصول تهیه کوفته	۴-۱-۱۴
			- اصول تهیه خوراک مرغ	۴-۱-۱۵
			- اصول تهیه چامین مرغ	۴-۱-۱۶
			- اصول تهیه خورش فسنجان	۴-۱-۱۷
			- اصول تهیه دلمه	۴-۱-۱۸
			- اصول تهیه پاستا	۴-۱-۱۹
			- اصول تهیه پودینگ گوشت	۴-۱-۲۰
			- اصول تهیه خوراک جگر	۴-۱-۲۱
			- اصول تهیه لازانیا	۴-۱-۲۲
			- اصول تهیه ماهی قزل آلا با انواع سس	۴-۱-۲۳
			شناسایی گرم کردن ظروف سرو	۴-۲
			شناسایی با نرم نمودن نانهای بسته ای	۴-۳
			شناسایی روش خشک کردن نان تازه	۴-۴
			شناسایی صاف و شفاف نمودن کره	۴-۵
			شناسایی برشته نمودن غلات صبحانه	۴-۶
			شناسایی برشته کردن دانه های روغنی (کنجد، بادام زمینی و ...)	۴-۷
			شناسایی خیساندن نخود، عدس و لوبیا قرمز	۴-۸
۶/۵	۶/۵	-	<b>توانایی طبخ انواع کیک و شیرینی با مایکروویو</b>	<b>۵</b>
			شناسایی اصول شیرینی وانیلی با مایکروویو	۵-۱
			شناسایی اصول جدا نمودن پوست فندق با مایکروویو	۵-۲

نام شغل: آشپزی با میکرو ویو

اهداف و ریز برنامه درسی

زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
۴	۴	-	شناسایی اصول تهیه انواع کیک با میکروویو (۴ نوع) شناسایی اصول تست نمودن پوست نارگیل شناسایی اصول تهیه نان عصرانه	۵-۳ ۵-۴ ۵-۵
۲ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱	<b>توانایی طبخ انواع دسر با میکروویو</b> آشنایی با نکات مهم طبخ دسر با میکروویو شناسایی اصول تهیه انواع دسر و سس با میکروویو - اصول تهیه انواع سس برای دسر - اصول تهیه فرنی - اصول تهیه شله زرد - اصول تهیه کرم کارامل - اصول تهیه حلوا	۶ ۶-۱ ۶-۲ ۶-۲-۱ ۶-۲-۲ ۶-۲-۳ ۶-۲-۴ ۶-۲-۵
۴۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	<b>توانایی رعایت نکات حفاظت و ایمنی و بهداشت کار</b> آشنایی با نکات حفاظت فردی آشنایی با اصول انجام کمکهای اولیه شناسایی اصول رعایت موازین ایمنی و بهداشتی ضمن کار	۷ ۷-۱ ۷-۲ ۷-۳



ردیف	تجهیزات (واحد)	مشخصات فنی	تعداد کاربر استاندارد(نفر)	عمر مفید و استاندارد	ملاحظات
۱	دستگاه مایکروویو با کلیه امکانات پخت	مجهر به کلیه امکانات پخت	۵		
۲	دستگاه خرد کن		۱۵		
۳	دستگاه مخلوط کن		۱۵		
۴	یخچال	حداقل ۲۳ فوت	۱۵		
۵	سینک ظرفشویی	دوقلو	۱۵		
۶	آسیاب		۱۵		
۷	تهویه	متناسب با مساحت آشپزخانه و مکان اجاق گاز	۱۵		
۸	چرخ گوشت		۱۵		
۹	ترازو		۵		





ردیف	مواد مصرفی	مشخصات	تعداد کاربر استاندارد (نفر) عمر مفید و استاندارد	ملاحظات
۱	مواد شوینده مناسب برای ابزار و محیط			
۲	مواد غذایی مناسب طبق دستورالعملهای کاربردی		متناسب با نوع غذا متفاوت است	



ردیف	ابزار (واحد)	مشخصات فنی	تعداد کاربر استاندارد (نفر)	عمر مفید و استاندارد	ملاحظات
۱	انواع کارد	استیل	۱		
۲	انواع ظروف	مخصوص مایکرو	۱		
۳	چاقو تیزکن	دستی	۱		
۴	ابزار شوینده		۱۵		
۵	انواع پیمانه و قاشق اندازه‌گیری		۷		
۶	دستورالعمل دقیق پخت		۱۵		
۷	انواع قالب		۱		
۸	قاشق برای همزدن		۱		
۹	ظروف درب دار برای نگهداری	حدالامکان استیل باشد	۱		
۱۰	کفگیر	استیل	۷		