

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

استاندارد آموزش شایستگی

تهیه و پخت غذاهای محلی استان ایلام

گروه شغلی

خدمات تغذیه‌ای

کد ملی آموزش شایستگی

۵	۱	۲	۰	۲	۰	۶	۷	۰	۰	۶	۰	۰	۸	۱
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۴۰۱/۳/۲۱

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب استاندارد: دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی
 کد ملی شناسایی آموزش شایستگی: ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۶۰۰۸۱

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	فروزان منصوریان	کارشناسی	صنایع غذایی	مربی	۲۲ سال
۲	شهناز یاری	کارشناسی	مترجمی زبان	رئیس مرکز	۲۵ سال
۳	مهتاب گل نظری	کارشناسی	کشاورزی	مربی	۱۰ سال
۴	نسربین خرمی	کارشناسی ارشد	صنایع غذایی	مربی	۱۷ سال
۵	طیبه کیهانی	کارشناسی	گرافیک	مربی	۱۳ سال
۶	زیبا یاوری	کارشناسی	زبان و ادبیات فارسی	دبیر کار گروه برنامه‌ریزی 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، 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 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 استان ایلام	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
تهیه و پخت غذاهای محلی استان ایلام یکی از شایستگی های حوزه خدمات تغذیه ای می باشد که شامل کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی ، و توزین مواد اولیه ، تهیه انواع سوپ و آش ، تهیه انواع خورش و آبگوشت ، تهیه انواع خوراک و بورانی ، تهیه انواع پلو و تهیه دلمه و شامی می باشد و با مشاغل آشپز و آشپز سنتی در ارتباط است .	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره متوسطه اول (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	: ۶۷ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۲۲ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۴۵ 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 کاری مرتبط	

* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی):

آماده سازی و توزین مواد اولیه و تهیه انواع آش، سوپ، خورش، آبگوشت، خوراک، بورانی، تهیه انواع پلو، دلمه و شامی را انجام می دهد.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (اصطلاحات مشابه جهانی):

Preparation and cooking of local food in Ilam province

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

-آشپز

-آشپز سنتی

* 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	آماده سازی و توزین مواد اولیه	۲	۳	۵
۳	تهیه انواع آش	۳	۷	۱۰
۴	تهیه انواع سوپ	۲	۳	۵
۵	تهیه انواع خورش	۳	۵	۸
۶	تهیه انواع آبگوشت	۲	۵	۷
۷	تهیه انواع خوراک	۲	۳	۵
۸	تهیه انواع بورانی	۲	۵	۷
۹	تهیه انواع پلو	۲	۴	۶
۱۰	تهیه انواع دلمه و شامی	۲	۷	۹
جمع ساعات		۲۲	۴۵	۶۷

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

	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۳	۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			آماده سازی و توزین مواد اولیه
انواع پیمانه				دانش :
انواع پیمانه اندازه گیری				-ویژگی انواع مواد اولیه مناسب(سبزیجات، انواع گوشت
انواع حبوبات				حبوبات و روغن)
انواع روغن				-روش آماده سازی ، شستشو و برش گوشت
انواع سبزیجات				-انواع پیمانه و قاشق های اندازه گیری
انواع صیفی جات				-انواع ترازو و ابزارهای اندازه گیری
انواع قابلمه				-انواع تخته کار و چاقو
انواع گوشت				مهارت :
آبکش				-تهیه لیست خرید روزانه ، هفتگی ، ماهانه
تخته کار				-پاک کردن ، شستشو و خرد کردن سبزیجات
ترازو (آشپزخانه-دیجیتال)				-پاک کردن ، شستشو و برش مرغ و گوشت
جارو خاک انداز				-اندازه گیری و توزین مواد اولیه
جعبه کمک های اولیه				نگرش :
چاقو				- دقت در خرید مواد اولیه
دستکش آشپزخانه				- دقت در آماده سازی مواداولیه
دستکش یکبار مصرف				-صرفه جویی در مواد اولیه وانرژی ومواد مصرفی
روپوش و کلاه				- رعایت اخلاق حرفه ای
سطل زباله درب دار				ایمنی و بهداشت :
ظروف بسته بندی				-استفاده ازلباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه
قاشق				-رعایت بهداشت فردی وعمومی هنگام کار
کپسول آتش نشانی				-رعایت ارگونومی هنگام کار
کفگیر				
کیسه زباله				
ماسک				
ماهیتابه				
ملاقه				
نایلون فریزر				

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				آماده سازی و توزین مواد اولیه
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	توجهات زیست محیطی : -تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع آش
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۷	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
آبکش				- انواع سبزی های محلی
آویشن کوهی				-انواع ابزار و تجهیزات
برنج محلی				-روش تهیه انواع آش (پاغازه،،بلغور،شلغم ، ماسوا،شله امیری ، شله عدس ، آش رشته ،پیچگ، پرشگه، دانگو، ترخینه ، کشکینه ، شوربا)
بلغور ، پاغازه				-نکات مهم در پخت آش
پونه کوهی، پیاز و سیر				-روش تنظیم کردن درجه حرارت
تخته وایت برد				مهارت :
ترخینه، تره کوهی				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
دستکش، رشته آشی				-تهیه رسپی (دستور العمل پخت)
روغن، زردچوبه				-تهیه آش (پاغازه ، ماسوا، شله امیری ، شله عدس ، پیچک ، پرشگه ، دانگو و کشکینه) مطابق دستورالعمل پخت
سطل زباله درب دار				نگرش :
شلغم اسفناج گشنیز جعفری				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
شنبليله خشک				-صرفه جویی در مواد اولیه وانرژی و مواد مصرفی
صندلی کار آموز				- رعایت اخلاق حرفه ای
صندلی مربی				ایمنی و بهداشت :
عدس ، نخود، لوبیا سفید،				-استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف
فلفل سیاه				-رعایت بهداشت فردی وعمومی در محیط کار
فلفل قرمز				-رعایت ارگونومی هنگام کار
قابلمه				
کامپیوتر				
کپسول آتش نشانی				
کشک محلی ، والک				
کفگیر ، کلاه				
گندم پوست کنده				
لپه ، لوبیا چشم بلبلی،				
لوبیاقرمز ، دال عدس				
ماژیک وایت برد				
ماسک، ملاقه ، میز کار				
میز مربی، نعنای خشک				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع آتش
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	توجهات زیست محیطی : -تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع سوپ
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۳	۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
انواع سبزی سوپ				- انواع سبزی های محلی
آبکش				-انواع ابزار و تجهیزات
برگه زرد الو				-روش تهیه پخت سوپ (شه لخمه ماو ،ته رگاو ،ترخینه ،نژیو ، پیازو ، اشکنه برگه هروشه ، ماشاوا)
برنج نیم دان				-نکات مهم در پخت سوپ
پیاز سیب زمینی				-روش تنظیم درجه حرارت گاز
پیچگ				مهارت :
ترخینه				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
تره کوهی				-استفاده از رسیپی (دستور العمل پخت)
جعبه کمک های اولیه				تهیه سوپ (شه لخمه ماو ، ته رگاو ، نژیو ، هروشه ، ماشاوا) مطابق دستورالعمل پخت
رب گوجه فرنگی				نگرش :
روغن				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
زردچوبه				-صرفه جویی در مواد اولیه وانرژی و مواد مصرفی
سیر				- رعایت اخلاق حرفه ای
شلغم				- دقت در خرید مواد اولیه
سندلی کارآموز				ایمنی و بهداشت :
سندلی مربی				-استفاده ازلباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف
قابلمه				-رعایت بهداشت فردی وعمومی هنگام کار
کاسه				-رعایت ارگونومی هنگام کار
کپسول آتش نشانی				توجهات زیست محیطی :
کفگیر وملاقه				-تفکیک صحیح پسماند و دفع صحیح آن
لپه				
ماژیک وایت برد				
میز کار				
میز مربی				
نمک ، نان خشک				
وایت برد				
هویج				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع خورش
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۵	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
آبکش				-انواع مواد اولیه
آلو بخارا				-انواع ابزار و تجهیزات
بامیه				- روش تهیه خورش کنگر، تره کوهی ، خرفه ، بامیه، قه لاو ، تنگه
پیاز				- نکات مهم در پخت آش
تره کوهی				-روش تنظیم درجه حرارت گاز
چاقو				مهارت :
خرفه				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
رب گوجه فرنگی				-تهیه رسپی (دستور العمل پخت)
روغن				-تهیه خورش کنگر ، تره کوهی ، خرفه، قه لاو ، تنگه مطابق دستورالعمل پخت
زردچوبه				- تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
شکر				نگرش :
صندلی کارآموزی				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
قابلمه				-صرفه جویی در مواد اولیه وانرژی ومواد مصرفی
کپسول آتش نشانی				- رعایت اخلاق حرفه ای
کرفس نعنا				ایمنی و بهداشت :
کفگیر ملاقه				-استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف
کنگر				-رعایت بهداشت فردی وعمومی هنگام کار
گوشت گوسفندی				-رعایت ارگونومی هنگام کار
لپه آوسپاه				توجهات زیست محیطی :
لوبیا قرمز				-تفکیک صحیح پسماند و دفع صحیح آن
لوبیاچیتی				
لیموعمانی				
ماهیتابه				
میز کار				
نمک				
فلفل				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع آبگوشت
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۵	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
آبکش				-انواع مواد اولیه
بامیه، پیاز				-انواع ابزار و تجهیزات
جعبه کمک های اولیه				-روش تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
چاقو، دستکش				-روش تهیه آبگوشت بامیه ، سیب ترشه ، شلغم ، نخود،
رب گوجه فرنگی				جوجگاو
روغن ، روغن محلی				مهارت :
زردچوبه، سطل زباله				-استفاده ابزار و تجهیزات مناسب
سیب ترش ، سیب زمینی				-استفاده از رسپی (دستورالعمل پخت)
شلغم				-تهیه آبگوشت سیب ترشه، شلغم ، جوجگاو مطابق
صندلی کارآموزی				دستورالعمل پخت
صندلی مربی				-تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
فلفل				نگرش :
قابلمه تخته کار				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
کپسول آتش نشانی				- صرفه جویی در مواد اولیه و انرژی و مواد مصرفی
کفگیر ، کلاه				- رعایت اخلاق حرفه ای
گوجه فرنگی				ایمنی و بهداشت :
گوشت گوسفندی				-استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف
لپه نخود				-رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
لوبیا قرمز				-رعایت ارگونومی هنگام کار
لیموعمانی				توجهات زیست محیطی :
ماسک				-تفکیک صحیح پسماند دفع صحیح آن
ماهیتابه				
مرغ محلی				
ملاقه				
میز کار				
نمک				

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تهیه انواع خوراک				دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی				دانش : -انواع مواد اولیه -انواع ابزار و تجهیزات روش تهیه خوراک (قایر مه مرخ (مامر) ، قایر مه گوشت ، قایر مه دل و جگر ، تماته و بایمجان ، تماته و بامیه ، کودیو (کدو)، پاچگ و پیچگ، خارچگ ، چه شه) مهارت : -استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب -تهیه رسپی (دستورالعمل پخت) -تهیه خوراک، قایر مه گوشت، قایر مه دل و جگر. تماته و بادنجان، تماته و کودی، پاچگ پیچگ، خارچگ، قله ماسوا، چه شه مطابق دستورالعمل پخت -تنظیم درجه حرارت مناسب گاز نگرش : - استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی - صرفه جویی در مواد اولیه و انرژی و مواد مصرفی - رعایت اخلاق حرفه ای - دقت در خرید مواد اولیه ایمنی و بهداشت : -استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف -رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار -رعایت ارگونومی هنگام کار
اجاق گاز ادویه کاری، ادویه مرغ آویشن کوهی، بادمجان بامیه ، پونه کوهی پیاز، پیچگ تخته وایت برد جعبه کمک های اولیه چرخ گوشت، دستکش دل و جگر گوسفندی روغن ، زردچوبه سطل زباله سیب زمینی سیر ، سیرابی صندلی کارآموز صندلی مربی قابلمه ، قارچ دملان کپسول آتش نشانی کدو سبز، کفگیر کله پاچه گوجه محلی گوشت بره گوشت گوسفندی ماژیک وایت برد ماهیتابه، مرغ، ملاقه میز مربی ، میز کار نمک				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع خوراک
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	توجهات زیست محیطی : -تفکیک صحیح پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع بورانی
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۵	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
اسفناج				-انواع مواد اولیه
آبکش				-انواع ابزار و تجهیزات
برگ چغندر				-روش تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
پاغازه				-روش تهیه بورانی (کنگر ، تولیه ، پاغازه ، گیلاخه ، اسفناج ، سلق (برگ چغندر)
پنیرک				
پیاز				
تخته کار				مهارت :
تخته وایت برد				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
جعبه کمک های اولیه				-تهیه رسپی (دستورالعمل پخت)
چاقو ، دستکش				-تهیه بورانی(تولیه ، پاغازه ، گیلاخه ، سلق) مطابق دستورالعمل پخت
روغن				
زردچوبه				
سطل زباله				نگرش :
صندلی کارآموز				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
صندلی مربی				-صرفه جویی در مواد اولیه و انرژی و مواد مصرفی
فلفل ، قابلمه				- رعایت اخلاق حرفه ای
کپسول آتش نشانی				ایمنی و بهداشت :
کفگیر ، کنگر				-استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف
کیسه زباله				-رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
گیلاخه				-رعایت ارگونومی هنگام کار
ماژیک وایت برد				توجهات زیست محیطی :
ماسک ، ملاقه				-تفکیک صحیح پسماند و دفع صحیح آن
نمک				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع پلو
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
ابکش، اجاق گاز				دانش :
برنج عنبر بو				-انواع مواد اولیه
بنه، پنیرک				-انواع ابزار و تجهیزات
پیاز، پیچگ				-روش تهیه (رسپی) انواع پلو
تخته وایت برد				روش تهیه پلو (بنه پلو ، ماش پلو ، عدس پلو ،دمپختک گوجه
جعبه کمک های اولیه				،مکش ،پیچگ پلو ،پلو پنیرک)
دارچین، دستکش				مهارت :
دیس، روغن				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
زردچوبه، زیره سیاه				-تهیه رسپی (دستور العمل پخت)
سطل زباله				-تهیه پلو (بنه پلو،دمپختک گوجه ،مکش ،پیچگ پلو ،پلو
صندلی کارآموزی				پنیرک) مطابق دستورالعمل پخت
صندلی مربی				-تنظیم درجه حرارت گاز
عدس				نگرش :
فلفل سیاه				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
قابلمه ، کفگیر				-صرفه جویی در مواد اولیه وانرژی و مواد مصرفی
کارد				- رعایت اخلاق حرفه ای
کپسول آتش نشانی				ایمنی و بهداشت :
کشمش، کلاه				-استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه
کیسه زباله				-رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
گوجه فرنگی				-رعایت ارگونومی هنگام کار
لوییا آشی				توجهات زیست محیطی :
ماژیک وایت برد				- تفکیک صحیح پسماند و دفع مناسب آن
ماسک، ماش				
میز کار				
میز مربی				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه و پخت شامی و دلمه
	جمع	عملی	نظری	
	۹	۷	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سیرابی ، گوشت چرخ کرده روغن پیاز ، برنج ، لپه ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی برگ مو برگ چغندر سبزی معطر نمک ، زردچوبه، ادویه فلفل قرمز، سیاه کشمش ، زرشک قابلمه ، ماهیتابه ، کفگیر ، ملاقه آبکش ، سینی تخته کار ، کارد دستکش ، ماسک کلاه ، لباس کار میز کار صندلی مربی صندلی کارآموزی تخته وایت برد ماژیک وایت برد جعبه کمک های اولیه سطل زباله کپسول آتش نشانی کیسه زباله				دانش : -انواع مواد اولیه -انواع ابزار و تجهیزات -روش تهیه رسپی -روش تهیه شامی سیرابی ، کفته ، شامی که واو، سووختی ،دلمه برگ مو ،دلمه سلق ، کبه مهارت : -استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب -استفاده از رسپی (دستور العمل پخت) -تهیه شامی ،سیرابی ، کفته ، شامی که واو ، سووختی، دلمه سلق مطابق دستورالعمل پخت نگرش : - استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی -صرفه جویی در مواد اولیه وانرژی و مواد مصرفی - رعایت اخلاق حرفه ای ایمنی و بهداشت : -استفاده از لباس کار مخصوص دستکش . ماسک . کلاه یکبار مصرف -رعایت بهداشت فردی وعمومی هنگام کار -رعایت ارگونومی هنگام کار توجهات زیست محیطی : -تفکیک صحیح پسماند و دفع صحیح آن

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	میز مربی	چوبی	۱ عدد	
۲	صندلی مربی	چرمی	۱ عدد	
۳	صندلی کار آموزی	چوبی - پلاستیکی	۱۵ عدد	
۴	تخته وایت برد	۷۰ در ۱۰۰	۱ عدد	
۵	یخچال	۱۲ فوت	۱ دستگاه	
۶	فریزر	کوچک	۱ دستگاه	
۷	کپسول آتش نشانی	۶ کیلوگرمی - پودری	۱ دستگاه	
۸	اجاق گاز	۵ شعله	۳ دستگاه	
۹	میز کار	فلزی	۳ عدد	
۱۰	آسیاب برقی	خانگی	۱ دستگاه	
۱۱	چرخ گوشت	آشپزخانه ای	۲ دستگاه	
۱۲	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱ جعبه	
۱۳	کامپیوتر	با تمام متعلقات	۱ دستگاه	
۱۴	جارو	دسته دار بلند	۱ عدد	
۱۵	سطل زباله	پلاستیکی درب دار	۱ عدد	

توجه :

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	برنج ایرانی	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱۰ کیلوگرم	
۲	آرد	بهداشتی و دارای بسته بندی	۵ کیلو گرم	
۳	گوشت (گوسفند، گاو)	تازه و سالم	از هر کدام ۵ کیلوگرم	
۴	حبوبات (لپه، عدس، نخود-ماش-لوبیا قرمز-چشم بلبلی-جو)	بهداشتی و دارای بسته بندی	از هر کدام ۱ کیلوگرم	
۵	سبزیجات (ترگ-کنگر-پاغازه-پنیرک-گیلاخه)	محلی تازه و بهداشتی	از هر کدام ۱ کیلوگرم	
۶	رب گوجه فرنگی	بهداشتی و دارای بسته بندی	۲ کیلوگرم	
۷	زعفران	بهداشتی و دارای بسته بندی	۳ گرم	
۸	روغن	حیوانی	۲ کیلو گرم	
۹	ماست	محلی تازه	۲ کیلو گرم	
۱۰	کشک	محلی تازه و سالم	۲ کیلو گرم	
۱۱	دستکش	یکبار مصرف	۱۵ جفت	
۱۲	ماسک	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۱۳	سبزی	آش	۳ کیلو گرم	
۱۴	بادمجان	تازه	۳ کیلو گرم	
۱۵	کدو	حلوایی-تازه	۱ کیلو گرم	
۱۶	پونه	کوهی تازه	۱ کیلو گرم	
۱۷	آویشن	کوهی-تازه	نیم کیلو	
۱۸	سیب زمینی	تازه	۵ کیلو گرم	
۱۹	کشمش، زرشک	پلویی و تازه	از هر کدام نیم کیلوگرم	
۲۰	مغز گردو	تازه	۲۵۰ گرم	

توجه:

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۱	انواع ادویه (زردچوبه ، دارچین، فلفل سیاه قرمز، کاری ، آویشن ، زنجبیل ، زیره سیاه ، ادویه خورشتی ، پلویی)	بهداشتی و دارای بسته بندی	از هر کدام ۱۰۰ گرم	
۲۲	بامیه	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۲۳	گوجه فرنگی	تازه و محلی	۳ کیلو گرم	
۲۴	پیاز	تازه و سالم	۵ کیلو گرم	
۲۵	کدو	سبز	۱ کیلو گرم	
۲۶	بنه کوهی	تازه و سالم	۲ کیلو گرم	
۲۷	قارچ	تازه و سالم	۲ کیلو گرم	
۲۸	برگ چغندر	تازه و سالم	۳ کیلو گرم	
۲۹	مرغ محلی	تازه و سالم	۵ کیلو گرم	
۳۰	دل و جگر گوسفندی	تازه و سالم	۵ کیلو گرم	
۳۱	سیر	تازه و سالم	۲ کیلو گرم	
۳۲	رشته	آشی	۳ بسته	
۳۳	برنج نیم دانه	بهداشتی و دارای بسته بندی	۳ کیلو گرم	
۳۴	لیمو عمانی	بهداشتی و دارای بسته بندی	۵۰۰ گرم	
۳۵	روغن	مایع - پخت و پز	۴ لیتری	
۳۶	روغن	مایع - سرخ کردنی	۴ لیتری	
۳۷	سبزیجات (شوید، نعنا ، جعفری ، ترخون ، مرزه ، تره)	تازه و سالم	از هر کدام نیم کیلو گرم	
۳۸	اسکاچ	بسته بندی	۲ عدد	
۳۹	دستمال	پارچه ای یا حوله ای	۱ سری	
۴۰	مایع صابون	دستشویی	۱ عدد	
۴۱	کیسه زباله	بزرگ	۲ بسته	
۴۲	نایلون	فریزر متوسط	۱ بسته	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه میشود.

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	ترازو	دیجیتالی - آشپزخانه ای	۳ دستگاه	
۲	قاشق	استیل	۱ دست	
۳	قابلمه	تفلون و درب دار	۵ سری	
۴	کارد آشپزخانه	استیل	۵ سری	
۵	آبکش	استیل	۵ سری	
۶	ماهیتابه	تفلون	۳ سری	
۷	تخته کار	مناسب گوشت و سبزیجات	۳ عدد	
۸	پیمانه	اندازه گیری	۵ سری	
۹	ملاقه	استیل	۳ عدد	
۱۰	کفگیر	استیل	۳ عدد	
۱۱	ظروف سرو غذا	بلور یا چینی	۵ سری	
۱۲	دم کنی	استاندارد	۳ سری	
۱۳	رنده	استیل	۳ عدد	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.