

بسمه تعالی

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر پژوهش، طرح و برنامه ریزی درسی

# استاندارد آموزش شغل

## مربی آشپزی

Vocational Education Teachers – (cooking instructor)

### گروه شغلی

### خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شغل

|         |   |   |   |           |            |   |   |           |   |   |               |   |   |      |
|---------|---|---|---|-----------|------------|---|---|-----------|---|---|---------------|---|---|------|
| ۲       | ۳ | ۲ | ۰ | ۴         | ۰          | ۶ | ۸ | ۰         | ۰ | ۱ | ۰             | ۰ | ۰ | ۱    |
| ISCO-۰۸ |   |   |   | سطح مهارت | شناسه گروه |   |   | شناسه شغل |   |   | شناسه شایستگی |   |   | نسخه |

نسخه آزمایشی

تاریخ تدوین: ۱۳۹۵/۷/۱

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

کد آموزش شغل مربی : ۲۳۲۰۴۰۶۸۰۰۱۰۰۰۱

| اعضاء کارگروه برنامه ریزی درسی : خدمات تغذیه ای |                    |                   |                          |  |           |
|---|--------------------|-------------------|--------------------------|--|-----------|
| ردیف  | نام و نام خانوادگی | آخرین مدرک تحصیلی | رشته تخصصی               | شغل و سمت                                | سابقه کار |
| ۱   | پریسا رستمی        | لیسانس            | علوم تغذیه               | مسئول گروه برنامه درسی<br>خدمات تغذیه ای | ۱۷        |
| ۲   | اقدس شمس           | فوق دیپلم         | هتلداری                  | مدیر و مربی                              | ۳۰        |
| ۳   | مهری هاشم زاده     | لیسانس            | مدیریت هتلداری           | مدیر و مربی                              | ۳۵        |
| ۴   | مریم احباب         | لیسانس            | علوم پزشکی مامایی        | مربی                                     | ۱۵        |
| ۵   | مریم هوشمند        | لیسانس            | ادبیات فارسی             | مدیر و مربی                              | ۲۵        |
| ۶   | مرجان مشایخی       | لیسانس            | صنایع غذایی              | مدیر و مربی                              | ۱۰        |
| ۷   | فرحناز زعفریان     | لیسانس            | مدیریت آشپز ملل          | مربی                                     | ۸         |
| ۸   | مهوش ملکی مطلوب    | فوق دیپلم         | مددکاری و آشپزی از مالزی | مربی                                     | ۱۷        |

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 ، نبش خیابان خوش جنوبی ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸

دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸

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

## **تعاریف :**

### **استاندارد شغل :**

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

### **استاندارد آموزش :**

نقشه‌ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

### **نام یک شغل :**

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

### **شرح شغل :**

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

### **طول دوره آموزش :**

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

### **مربی :**

فردی است که با احراز شرایط مربیگری، توانایی انتقال دانش، مهارت و نگرش به کارآموزان، استفاده از تجهیزات کارگاه آموزشی و فناوری روز و انجام ارزشیابی های تشخیصی، تکوینی و پایانی دوره را مطابق با استاندارد های آموزشی داشته باشد.

### **شرایط کارآموز:**

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک شخص در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

### **کارورزی:**

هر تجربه آموزشی را که با شغل ترکیب شود کارورزی گویند . به عبارت دیگر یادگیری و آموزش حین کار در راستای افزایش مهارت را کارورزی میگویند.

### **ارزشیابی :**

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل دو بخش عملی و کتبی عملی خواهد بود .

### **صلاحیت های حرفه ای آموزش دهنده:**

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

### **شایستگی :**

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

### **دانش :**

دانش مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی می باشد که شامل مواردی همچون علوم پایه، زبان فنی و فناوری (نظیر فلز شناسی، چوب شناسی، اصول الکتریسیته، اصول حسابداری، الیاف شناسی، پارچه شناسی، مفاهیم طراحی سنتی، مبانی هنرهای تجسمی، انواع آفات و بیماری های گیاهی وزراعی ، روش های عیب یابی موتور، مبانی تبریدو.....) می باشد.

### **مهارت :**

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

### **نگرش :**

یکی از زیر گروه های مهارت است که به شایستگی های اجتماعی دلالت داشته و بر روی باورها، عقائد و رفتار فرد اثر دارد و شامل مهارت های نرم مانند اخلاق حرفه ای ، کارگروهی ، انضباط، خلاقیت و ..... می باشد.

### **ایمنی :**

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

### **توجهات زیست محیطی :**

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

## عنوان استاندارد آموزش:

### مربی آشپزی

#### شرح استاندارد آموزش شغل :

مربی آشپزی اولین سطح مربیگری در رشته خدمات تغذیه ای می باشد که فرد می باید مسلط به آموزش استاندارد آموزشی آشپز درجه ۲ بوده و دارای شایستگی های زیر می باشد:

بکارگیری نکات حفاظت و ایمنی تخصصی در آشپزخانه صنعتی ، تفکیک مواد غذایی بر اساس شرایط نگهداری ، تهیه و نگهداری مواد اولیه ، برنامه ریزی خرید با توجه به امکانات نگهداری و اعلام نیاز انجام شده ، چیدمان ابزار و تجهیزات در آشپزخانه ، پخت مواد غذایی به روشهای مختلف ، توزین مواد اولیه، تهیه انواع عصاره تغلیظ کننده ها ، تهیه انواع سس های سرد و گرم ، تهیه انواع سوپ و آش ، تهیه انواع چلو (برنج سفید) ، کته و پلو ، تهیه انواع خورش، تهیه انواع غذاهای گوشتی ، تهیه برخی غذاهای سنتی (حلیم، بادمجان، کوفته، کوکو) ، تهیه برخی از غذاهای خمیری ، تهیه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره ، تهیه دسر ، آماده سازی، آرایش میز و آماده کردن غذا و تزئین آن جهت سرو ، بکارگیری زبان فنی تخصصی (کاتالوگ خوانی) در آشپزخانه صنعتی را دارا می باشد .

#### شرایط کارآموز :

#### حداقل میزان تحصیلات : فوق دیپلم

حداقل توانایی جسمی و ذهنی : داشتن سلامت کامل جسمانی و روانی

مهارت های پیش نیاز : -

#### طول دوره آموزش :

طول دوره آموزش : ۶۲۹ ساعت

- زمان آموزش نظری : ۱۷۵ ساعت

- زمان آموزش عملی : ۳۹۴ ساعت

- زمان کارورزی : حداقل ۶۰ ساعت در محیط واقعی کار ( تور علمی )

#### ارزشیابی پایان دوره :

حد نصاب قبولی :

- نمره کتبی ۶۰ از ۱۰۰

- نمره عملی ۸۰ از ۱۰۰ (ترجیحاً به صورت پروژه کامل می باشد)

روش محاسبه نمره آزمون :

نمره کل  $\geq$  نمره عملی با ضریب ۷۵٪ + نمره کتبی با ضریب ۲۵٪

$$(۶۰ \times ۲۵\%) + (۸۰ \times ۷۵\%) \geq ۷۵$$

#### صلاحیت های حرفه ای آموزش دهنده :

مربی رشته آشپزی با مدرک:

۱- دیپلم (حداقل ۷ سال سابقه کار مرتبط ، صرفاً برای آموزش کار عملی)

۲- فوق دیپلم (حداقل ۵ سال سابقه کار مرتبط)

۳- لیسانس (حداقل ۳ سال سابقه کار مرتبط)

۴- فوق لیسانس (حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط)

۵- دکتر (حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط)

استاندارد آموزش شغل مربی

- شایستگی های تخصصی

| ردیف  | عناوین   | آموزش نظری | آموزش عملی | جمع ساعت آموزش |
|-------|--|------------|------------|----------------|
| ۱     | بکارگیری نکات حفاظت و ایمنی تخصصی در آشپزخانه صنعتی                | ۵          | ۸          | ۱۳             |
| ۲     | تفکیک مواد غذایی بر اساس شرایط نگهداری                             | ۴          | ۶          | ۱۰             |
| ۳     | تهیه و نگهداری مواد اولیه  | ۳          | ۶          | ۹              |
| ۴     | برنامه ریزی خرید با توجه به امکانات نگهداری و اعلام نیاز انجام شده | ۴          | ۹          | ۱۳             |
| ۵     | چیدمان ابزار و تجهیزات در آشپزخانه                                 | ۳          | ۵          | ۸              |
| ۶     | پخت مواد غذایی به روشهای مختلف                                     | ۲/۵        | ۱          | ۳/۵            |
| ۷     | توزین مواد اولیه   | ۱          | ۲          | ۳              |
| ۸     | تهیه انواع عصاره تغلیظ کننده ها                                    | ۲          | ۲          | ۴              |
| ۹     | تهیه انواع سس های سرد و گرم  | ۲          | ۶          | ۸              |
| ۱۰    | تهیه انواع سوپ و آش  | ۴          | ۸          | ۱۲             |
| ۱۱    | تهیه انواع چلو (برنج سفید) ، کته و پلو                             | ۵          | ۱۵         | ۲۰             |
| ۱۲    | تهیه انواع خورش  | ۳          | ۱۴         | ۱۷             |
| ۱۳    | تهیه انواع غذاهای گوشتی  | ۱۱/۵       | ۲۰         | ۳۱/۵           |
| ۱۴    | تهیه برخی غذاهای سنتی (حلیم، بادمجان، کوفته، کوکو)                 | ۴          | ۱۰         | ۱۴             |
| ۱۵    | تهیه برخی از غذاهای خمیری  | ۴          | ۸          | ۱۲             |
| ۱۶    | تهیه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره                      | ۸          | ۱۵         | ۲۳             |
| ۱۷    | تهیه دسر   | ۳          | ۱۰         | ۱۳             |
| ۱۸    | آماده سازی، آرایش میز و آماده کردن غذا و تزئین آن جهت سرو          | ۳          | ۱۱         | ۱۴             |
| ۱۹    | بکارگیری زبان فنی تخصصی (کاتالوگ خوانی) در آشپزخانه صنعتی          | ۱          | ۱          | ۲              |
| مجموع |  | ۷۳         | ۱۵۷        | ۲۳۰            |

\* زمان کارورزی: گذراندن ۶۰ ساعت در محیط واقعی کار (تور علمی) الزامی است.

- شایستگی های عمومی

| ردیف      | عناوین  | کد استاندارد  | ساعت آموزش |      |     |
|-----------|---|---------------|------------|------|-----|
|           |   |               | نظری       | عملی | جمع |
| ۱         | بکارگیری روش ها و فنون تدریس (پداگوژی)                | ۲۳۵۱-۴۹-۰۱۲-۱ | ۳۵         | ۷۰   | ۱۰۵ |
| ۲         | کارآفرینی با رویکرد KAB (سطح مقدماتی)                 | ۱۰۰۰۱۱/۲      | ۱۳         | ۳۷   | ۵۰  |
| ۳         | رعایت الزامات سلامت، بهداشت و ایمنی در محیط کار (HSE) | ۳۲۵۷-۴۷-۰۵۳-۱ | ۲۴         | ۳۰   | ۵۴  |
| ۴         | رایانه کار ICDL درجه ۲                                | ۲۵۱۳-۵۳-۰۴۰-۱ | ۱۲         | ۲۰   | ۳۲  |
| ۵         | رایانه کار ICDL درجه ۱                                | ۲۵۱۳-۵۳-۰۴۱-۱ | ۱۸         | ۸۰   | ۹۸  |
| جمع ساعات |   |               | ۱۰۲        | ۲۳۷  | ۳۳۹ |

|   | زمان آموزش   |      |      | عنوان :<br>بکارگیری نکات حفاظت و ایمنی تخصصی در آشیپزخانه<br>صنعتی |
|---|--|------|------|--|
|   | جمع  | عملی | نظری |  |
|   | ۱۳   | ۸    | ۵    |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی  | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| دستکش نسوز<br>لباس مناسب<br>چکمه مناسب<br>هود<br>کپسول آتش نشانی<br>جعبه کم‌های اولیه | ۵  |      |      | دانش :   |
|   |  |      |      | -اهمیت نکات حفاظت و ایمنی در آشیپزخانه                             |
|   |  |      |      | -انواع نکات حفاظت و ایمنی در آشیپزخانه                             |
|   |  |      |      | -شرایط نامساعد محیطی برای کار                                      |
|   |  |      |      | -اهمیت شرایط روحی کارکنان و نقش آن در حفاظت و ایمنی                |
|   |  |      |      | -اهمیت پیش بینی مسیر حرکت کارکنان حین کار از لحاظ ایمنی            |
|   | ۸  |      |      | مهارت :  |
|   |  |      |      | -بکارگیری پوشش‌های ایمنی هنگام کار با فر و اجاق گاز                |
|   |  |      |      | -بکارگیری تصفیه هوای مناسب برای محیط کار                           |
|   |  |      |      | -بکارگیری پوشش‌های مناسب هنگام شستشوی محیط                         |
|   |  |      |      | -بکارگیری نکات ایمنی جهت پیشگیری از برق گرفتگی                     |
|   |  |      |      | - پیش بینی مسیر حرکت کارکنان حین کار از لحاظ ایمنی                 |
|   | نگرش :   |      |      |  |
|   | - رعایت نکات حفاظت و ایمنی در محیط آشیپزخانه           |      |      |  |
|   | ایمنی و بهداشت :                                       |      |      |  |
| -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی  |  |      |      |  |
| -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه                         |  |      |      |  |
| -مجهز بودن کارگاه به جعبه کم‌های اولیه  |  |      |      |  |
| توجهات زیست محیطی :   |  |      |      |  |
| -دفع صحیح زباله و پساب  |  |      |      |  |

|  | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br><br>تهیه و نگهداری مواد اولیه  |
|--|--|------|------|--|
|  | جمع  | عملی | نظری |  |
|  | ۹  | ۶    | ۳    |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| تخته کار                                       | ۳  |      |      | دانش :   |
| کارد   |  |      |      | - ویژگی انواع مواد اولیه(سبزیجات، گوشت ها ، حبوبات، روغن ها، چاشنی ها و ادویه) |
| ظروف بسته بندی و نگهداری                       |  |      |      | - شرایط نگهداری مواد اولیه   |
| گوشت قرمز                                      |  |      |      | - انواع سردخانه  |
| گوشت سفید                                      |  |      |      | - ویژگی انواع تخته و میز کار   |
| هویج   |  |      |      |  |
| کرفس   |  |      |      |  |
| فلفل دلمه ای                                   |  |      |      |  |
|  | ۶  |      |      | مهارت :  |
|  |  |      |      | - تهیه لیست خرید روزانه، هفتگی، ماهانه   |
|  |  |      |      | - کاربرد و انواع تخته کار (رنگ بندی و نوع تخته چوبی پلیمری)                    |
|  |  |      |      | - پاک کردن، شستشوی مواد اولیه، قطعه بندی (خرد و ریز کردن) مواد اولیه           |
|  |  |      |      | - بسته بندی و ظروف گذاری مواد اولیه جهت نگهداری                                |
|  |  |      |      | نگرش :   |
|  |  |      |      | - دقت در تهیه لیست خرید مواد اولیه   |
|  |  |      |      | - دقت و سعی در پاک و خرد کردن مواد اولیه                                       |
|  |  |      |      | ایمنی و بهداشت :   |
|  |  |      |      | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی   |
|  |  |      |      | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه                  |
|  |  |      |      | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه   |
|  |  |      |      | توجهات زیست محیطی :  |
|  |  |      |      | -دفع صحیح ضایعات و پساب  |

|  | زمان آموزش  |      |      | عنوان :  |
|--|---|------|------|--|
|  | جمع   | عملی | نظری |  |
|  | ۱۰  | ۶    | ۴    |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی   | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط                                      |      |      |  |
| چیلر<br>طبقات مناسب در انبار<br>کفپوش<br>دماسنج<br>رطوبت سنج<br>کپسول آتش نشانی<br>جعبه کم‌های اولیه | ۴   |      |      | دانش :   |
|  |   |      |      | -انواع مواد غذایی از لحاظ مدت ماندگاری                                     |
|  |   |      |      | - انواع مواد غذایی از لحاظ شرایط نگهداری                                   |
|  | ۶   |      |      | مهارت :  |
|  |   |      |      | -انتخاب و چیدن مواد غذایی در سردخانه و انبار مواد غذایی                    |
|  |   |      |      | -ایجاد شرایط مناسب برای به حد اکثر رساندن مدت نگهداری<br>با حفظ ارزش غذایی |
|  | نگرش :  |      |      |  |
|  | -انتخاب نوع و مقدار مواد غذایی مورد نیاز برای آشپزخانه با حفظ سلامت و کیفیت تا<br>زمان مصرف |      |      |  |
|  | -پیشگیری از اتلاف مواد غذایی در اثر فساد  |      |      |  |
|  | ایمنی و بهداشت :  |      |      |  |
| مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی  |   |      |      |  |
| -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه  |   |      |      |  |
| -مجهز بودن کارگاه به جعبه کم‌های اولیه   |   |      |      |  |
| توجهات زیست محیطی :  |   |      |      |  |
| - دفع صحیح زباله و پساب  |   |      |      |  |
| -  |   |      |      |  |



|  | زمان آموزش   |      |   | عنوان :   |
|--|--|------|---|---|
|  | نظری   | عملی | جمع   |   |
|  | ۴  | ۹    | ۱۳  |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی                                 | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |   |   |
| دفتر<br>کاغذ<br>کامپیوتر<br>ماشین حساب<br>کپسول آتش نشانی<br>جعبه کم‌های اولیه | ۴  |      |   | دانش :  |
|  |  |      |   | -اهمیت خرید مواد اولیه  |
|  |  |      |   | -اهمیت برنامه ریزی برای خرید مواد اولیه                               |
|  |  |      |   | -تاثیر امکانات نگهداری مواد غذایی در میزان خرید مواد غذایی            |
|  | ۹  |      |   | مهارت :   |
|  |  |      |   | -برآورد ظرفیت موجود در کارگاه برای خرید مواد اولیه غذایی              |
|  |  |      |   | -برآورد میزان نیاز مواد اولیه غذایی بر اساس اولویت و ظرفیت نگهداری آن |
|  |  |      |   | -پیش بینی خرید روزانه و هفتگی و ماهانه                                |
|  |  |      |   | نگرش :  |
|  |  |      |   | - برنامه ریزی خرید با دیدگاه پیش گیری از ضایعات                       |
|  |  |      |   | - برنامه ریزی خرید با دیدگاه بکارگیری مواد اولیه با کیفیت             |
|  |  |      |   | ایمنی و بهداشت :  |
|  |  |      |   | مجهر بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                                   |
|  |  |      | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |   |
|  |  |      | -مجهر بودن کارگاه به جعبه کم‌های اولیه                        |   |
|  |  |      | توجهات زیست محیطی :   |   |
|  |  |      | - دفع صحیح زباله و پساب                                       |   |

|  | زمان آموزش   |      |      | عنوان :   |
|--|--|------|------|---|
|  | جمع  | عملی | نظری |   |
|  | ۸  | ۵    | ۳    |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی                                 | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      | چیدمان ابزار و تجهیزات در آشپزخانه                      |
| منوی آشپزخانه<br>طبقات مناسب<br>گنجه های مناسب<br>انواع ابزار<br>انواع تجهیزات | ۳  |      |      | دانش :  |
|  |  |      |      | - معیارهای موثر در انتخاب ابزار و تجهیزات در آشپزخانه   |
|  |  |      |      | - اهمیت نظم و ترتیب در آشپزخانه                         |
|  |  |      |      | - اهمیت چیدمان مناسب در آشپزخانه                        |
|  |  |      |      | -   |
|  | ۵  |      |      | مهارت :   |
|  |  |      |      | - انتخاب ابزار و تجهیزات با توجه به فعالیت های آشپزخانه |
|  |  |      |      | - چیدمان ابزار مناسب در آشپزخانه                        |
|  |  |      |      | - چیدمان تجهیزات مناسب در آشپزخانه                      |
|  | نگرش :   |      |      |   |
|  | - چیدمان با نظم و ترتیب و رعایت مراحل کار              |      |      |   |
|  | - پیشگیری از تداخل آلودگی ها و جداسازی بخش تمیز و کثیف |      |      |   |
|  | ایمنی و بهداشت :                                       |      |      |   |
|  | - مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                  |      |      |   |
| - بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه                 |  |      |      |   |
| - مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه  |  |      |      |   |
| توجهات زیست محیطی :  |  |      |      |   |
| - دفع صحیح زباله و پساب  |  |      |      |   |

|   | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br>پخت مواد غذایی به روشهای مختلف |
|---|--|------|------|--|
|   | جمع  | عملی | نظری |  |
|   | ۳/۵  | ۱    | ۲/۵  |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی  | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط   |      |      |  |
| اجاق گاز فردار<br>کاسه<br>قابلمه درب دار<br>آبکش فلزی<br>سبزیجات ( هویج، سیب زمینی،<br>فلفل دلمه ای و ..)<br>گوشت قرمز و گوشت سفید<br>کپسول آتش نشانی<br>جعبه کمهای اولیه | ۴  |      |      | دانش :                                   |
|   |  |      |      | - ویژگی انواع روش های پخت غذا            |
|   |  |      |      | - روش پخت مرطوب                          |
|   |  |      |      | - روش پخت خشک                            |
|   |  |      |      | - روش پخت ترکیبی                         |
|   | ۴  |      |      | مهارت :                                  |
|   |  |      |      | - تهیه سبزیجات بخار پز شده               |
|   |  |      |      | - تهیه گوشت های سرخ شده                  |
|   | نگرش :   |      |      |  |
|   | - دقت در انتخاب نوع با توجه به نوع پخت   |      |      |  |
|   | ایمنی و بهداشت :   |      |      |  |
|   | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی<br>-بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه<br>-مجهز بودن کارگاه به جعبه کمهای اولیه |      |      |  |
| توجهات زیست محیطی :   |  |      |      |  |
| - دفع صحیح ضایعات و پساب  |  |      |      |  |

|  | زمان آموزش  |      |      | عنوان:<br>توزین مواد اولیه                             |
|--|---|------|------|--|
|  | جمع   | عملی | نظری |  |
|  | ۳   | ۲    | ۱    |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی   | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط        |      |      |  |
| اجاق گاز فردار                                   | ۱   |      |      | دانش :   |
| کاسه   |   |      |      | - ویژگی های ترازو وانواع آن (واحدهای اندازه گیری وزن ) |
| قابلمه درب دار                                   |   |      |      | - اندازه گیری حجم                                      |
| آبکش فلزی  | ۲   |      |      | مهارت :  |
| سبزیجات ( هویج، سیب زمینی،<br>فلفل دلمه ای و ..) |   |      |      | - توزین مواد اولیه                                     |
| گوشت قرمز و گوشت سفید و<br>.....                 |   |      |      | - اندازه گیری حجم مواد اولیه                           |
|  |   |      |      |  |
|  | نگرش :  |      |      |  |
|  | - دقت در اندازه گیری طبق دستورالعمل                           |      |      |  |
|  | -   |      |      |  |
|  | ایمنی و بهداشت :  |      |      |  |
|  | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                          |      |      |  |
|  | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |      |      |  |
|  | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                        |      |      |  |
|  | توجهات زیست محیطی :   |      |      |  |
|  | - دفع صحیح ضایعات و پساب                                      |      |      |  |

|  | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br>تهیه انواع عصاره و تغلیظ کننده ها |
|--|--|------|------|---|
|  | جمع  | عملی | نظری |   |
|  | ۴  | ۲    | ۲    |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی   | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط   |      |      |   |
| اجاق گاز فردار                                   | ۲  |      |      | دانش :                                      |
| کاسه   |  |      |      | - انواع تغلیظ کنند ها                       |
| قابلمه درب دار                                   |  |      |      | -انواع عصاره ها                             |
| آبکش فلزی  | ۲  |      |      | مهارت :                                     |
| سبزیجات ( هویج، سیب زمینی،<br>فلفل دلمه ای و ..) |  |      |      | - نحوه تهیه انواع تغلیظ کننده ها            |
| گوشت قرمز و گوشت سفید                            |  |      |      | - نحوه تهیه عصاره ها                        |
| کپسول آتش نشانی                                  | نگرش :   |      |      |   |
| جعبه کمهای اولیه                                 | - دقت در اندازه گیری طبق دستورالعمل<br>-   |      |      |   |
|  | ایمنی و بهداشت :   |      |      |   |
|  | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی<br>-بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه<br>-مجهز بودن کارگاه به جعبه کمهای اولیه |      |      |   |
|  | توجهات زیست محیطی :  |      |      |   |
|  | - دفع صحیح ضایعات و پساب   |      |      |   |

|  | زمان آموزش   |      |     | عنوان:   |
|--|--|------|-----|--|
|  | نظری   | عملی | جمع |  |
|  | ۲  | ۶    | ۸   |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |     | تهیه انواع سس های سرد و گرم  |
| قابلمه لعابی                                   | ۲  |      |     | دانش :   |
| قاشق چوبی                                      |  |      |     | - سس های امولوسیونی  |
| میکسر  |  |      |     | - سس های قهوه ای   |
| تخته کار                                       |  |      |     | - ویژگی های مواد اولیه در سس های سرد و گرم                           |
| کارد   |  |      |     | - موارد استفاده از انواع سس های سرد و گرم در غذا                     |
| اجاق گاز                                       |  |      |     | - انواع سس های سفید  |
| تابه   |  |      |     |  |
| یخچال  | ۶  |      |     | مهارت : - تهیه سس امولوسیون  |
| تخم مرغ  |  |      |     | - تهیه سس گوجه فرنگی   |
| شیر  |  |      |     | - تهیه سس اسپانول  |
| قارچ   |  |      |     | - تهیه سس بشامل  |
| خیار شور                                       |  |      |     | - تهیه سس هلندایز  |
| سس مایونز                                      |  |      |     | - تهیه سس ترجیحاً سالاد سبزی ( vinegrait = ترکیبات اسیدها و روغن‌ها) |
| رب گوجه فرنگی                                  |  |      |     | - تهیه سس ولوته  |
| روغن زیتون                                     |  |      |     |  |
| سرکه سفید                                      |  |      |     |  |
| پنیر موتزارلا (پیتزا)                          |  |      |     |  |
| کره  |  |      |     | نگرش : دقت در برنامه ریزی تهیه لیست خرید و مواد اولیه                |
| آرد  |  |      |     | - دقت در اندازه گیری سس ها   |
| عصاره  |  |      |     | ایمنی و بهداشت :   |
| کپسول آتش نشانی                                |  |      |     | - مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                                |
| جعبه کم‌های اولیه                              |  |      |     | - بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه       |
|  |  |      |     | - مجهز بودن کارگاه به جعبه کم‌های اولیه                              |
|  |  |      |     | توجهات زیست محیطی :  |
|  |  |      |     | - دفع صحیح ضایعات و پساب   |

|  | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br>تهیه انواع سوپ و آش                                    |
|--|--|------|------|--|
|  | جمع  | عملی | نظری |  |
|  | ۱۲   | ۸    | ۴    |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| اجاق گاز                                       | ۴  |      |      | دانش :   |
| یخچال  |  |      |      | - انواع سوپ و ویژگی های آن                                       |
| قابلمه تفلون                                   |  |      |      | - ویژگی انواع سبزی مورد استفاده در سوپ ها                        |
| قاشق چوبی                                      |  |      |      | - ویژگی سوپ ها و ماندگاری آنها و موارد مصرف آنها                 |
| گوشت قرمز                                      |  |      |      | - ویژگی انواع سبزی مورد استفاده در آش و شناخت انواع آش           |
| قارچ   |  |      |      | - موارد مصرف آش ها   |
| پیاز   |  |      |      | - ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در آش                            |
| پاستا  |  |      |      | مهارت :-تهیه انواع عصاره (قلم ، اسکلت پرندگان، دریایی و سبزیجات) |
| لوبیا سبز                                      | ۸  |      |      | -تهیه سوپ عدس  |
| هویج   |  |      |      | -تهیه بویون  |
| نخود سبز                                       |  |      |      | -تهیه براس   |
| چغندر  |  |      |      | - تهیه سوپ سبزیجات   |
| کره  |  |      |      | - تهیه سوپ برش روسی  |
| رب گوجه فرنگی                                  |  |      |      | - تهیه سوپ پیاز فرانسوی  |
| شیر  |  |      |      | - تهیه سوپ کرم قارچ  |
| تابه   |  |      |      | - تهیه آش رشته   |
| ملاقه  |  |      |      | - تهیه آش جو   |
| تخته کار                                       |  |      |      | -تهیه آش گوجه فرنگی- میترون                                      |
| کارد   |  |      |      | - تهیه آش شله قلمکار   |
| انواع لوبیا                                    |  |      |      | نگرش : دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه                   |
| کشک  |  |      |      | - دقت در ترتیب افزودن مواد اولیه و آماده سازی صحیح               |
| رشته آشی                                       |  |      |      | ایمنی و بهداشت:  |
| جو پوست کنده                                   |  |      |      | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                             |
| سبزی آش  |  |      |      | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه    |
| آویشن  |  |      |      | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                           |
| برگ بو   |  |      |      | توجهات زیست محیطی :  |
| پودر کاری                                      |  |      |      | - دفع صحیح ضایعات و پساب   |
| کپسول آتش نشانی                                |  |      |      |  |
| جعبه کمکهای اولیه                              |  |      |      |  |

|  | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br>تهیه چلو (برنج سفید) و کته و پلو   |
|--|--|------|------|--|
|  | جمع  | عملی | نظری |  |
|  | ۱۹   | ۱۵   | ۴    |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| اجاق گاز                                       | ۴  |      |      | دانش:<br>- ویژگی پلو ، کته ، چلو و موارد مصرف آنها   |
| قابلمه   |  |      |      | - مواد لازم جهت تهیه پلو ، کته ، چلو   |
| قاشق چوبی                                      |  |      |      | - ویژگی های انواع پلو و دستور العملهای تهیه آنها   |
| برنج   |  |      |      | - برنج و نکات نگهداری آن تا هنگام مصرف   |
| لوبیا  |  |      |      | - نکات آماده سازی برنج برای پخت  |
| زرشک   |  |      |      |  |
| بادمجان  |  |      |      |  |
| مرغ  | ۱۵   |      |      | مهارت :<br>- تهیه چلو  |
| شکر  |  |      |      | - تهیه پلو   |
| آبلیمو   |  |      |      | - کاربرد روغن ، نمک ، سرکه یا آبلیمو و ماست در تهیه چلو  |
| سرکه   |  |      |      | - تهیه شیرین پلو   |
| نمک  |  |      |      | - تهیه لوبیا پلو   |
| روغن   |  |      |      | - تهیه زرشک پلو  |
| شوید   |  |      |      | - تهیه ته چین مرغ و بادمجان  |
| باقلا  |  |      |      | - تهیه شوید باقلاپلو   |
| آبالو  |  |      |      | - تهیه آبالو پلو   |
| کاسه   |  |      |      |  |
|  |  |      |      | نگرش :<br>- دقت در برنامه ریزی خرید مواد اولیه   |
|  |  |      |      | ایمنی و بهداشت :<br>- مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی<br>- بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه<br>- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه |
|  |  |      |      | توجهات زیست محیطی :<br>- دفع صحیح ضایعات و پساب  |



|  | زمان آموزش   |      |     | عنوان:<br>تهیه انواع خورش                                     |
|--|--|------|-----|---|
|  | نظری   | عملی | جمع |   |
|  | ۳  | ۱۴   | ۱۷  |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |     |   |
| قابلمه   | ۳  |      |     | دانش :  |
| تخته کار                                       |  |      |     | - انواع روشهای تهیه خورش                                      |
| کارد   |  |      |     | - انواع خورش و موارد مصرف آن                                  |
| اجاق گاز                                       |  |      |     | - انواع ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه خورش                |
| تابه   | ۱۴   |      |     | مهارت :   |
| آسیاب  |  |      |     | - تهیه خورش کرفس نعنا ، جعفری                                 |
| ملاقه  |  |      |     | - تهیه خورش مسما  |
| کفگیر  |  |      |     | - تهیه خورش کاری  |
| مرغ  |  |      |     | - تهیه خورش فسنبجان   |
| ادویه کاری                                     |  |      |     | - تهیه خورش قلیه  |
| بادام هندی                                     |  |      |     | - تهیه خورش قورمه سبزی  |
| آبلیمو   |  |      |     | - تهیه خورشت قیمه   |
| مغز گردو                                       |  |      |     |   |
| رب انار  |  |      |     | نگرش :  |
| پیاز   |  |      |     | - دقت در برنامه ریزی خرید مواد اولیه                          |
| خلال بادام                                     |  |      |     | ایمنی و بهداشت :  |
| لیمو عمانی                                     |  |      |     | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                          |
| رب گوجه فرنگی                                  |  |      |     | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |
| سبزی   |  |      |     | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                        |
| گوشت قرمز                                      |  |      |     | توجهات زیست محیطی :   |
| لوبیا قرمز                                     |  |      |     | - دفع صحیح ضایعات و پساب                                      |
| هویج   |  |      |     |   |

|  | زمان آموزش  |      |      | عنوان:<br>تهیه انواع غذاهای گوشتی                                    |
|--|---|------|------|--|
|  | جمع   | عملی | نظری |  |
|  | ۳۱/۵  | ۲۰   | ۱۱/۵ |  |
| تجهیزات، ابزار، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش، مهارت، نگرش، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| تخته کار                                     | ۱۱/۵  |      |      | دانش:  |
| کارد   |   |      |      | - ویژگی های انواع گوشت در آماده سازی و موارد مصرف آن                 |
| کاسه   |   |      |      | - هدف از انواع برش گوشتهای مختلف و آماده سازی                        |
| آبکش   |   |      |      | - نگهداری انواع گوشت   |
| گوشت قرمز                                    |   |      |      | - انواع کباب   |
| گوشت مرغ                                     |   |      |      | - ویژگی ابزار مورد نیاز برای تهیه انواع کباب                         |
| ماهی   |   |      |      | - ویژگی مواد مرینت کباب ها   |
| متقل گازی                                    |   |      |      | - هدف از دستورالعملهای مختلف جهت تهیه انواع کباب                     |
| اجاق گاز                                     |   |      |      | - موارد مصرف مواد اولیه پرکردن شکم مرغ                               |
| تابه   |   |      |      | - ویژگی پخت انواع پرندگان(مرغ، بوقلمون، مرغابی و...)مناسب برای بریان |
| قابلمه                                       |   |      |      | - ویژگی ماهی تازه و سالم   |
| سیخ چوبی                                     |   |      |      | - هدف از کاربرد مواد طعم دهنده                                       |
| سیخ کباب(۱ و ۲ سانتی)                        |   |      |      | - ویژگی گوشت رست بیف   |
| زعفران                                       |   |      |      | - ویژگی سس مورد استفاده برای رست بیف                                 |
| گوشت چرخ کرده                                |   |      |      | - مواد اولیه میتلف   |
| گوچه فرنگی                                   |   |      |      | - ویژگی گوشت میتلف و با سس گوچه                                      |
| لفل دلمه ای                                  |   |      |      | - ویژگی زبان گوساله و گوسفند در پخت                                  |
| نخ و سوزن                                    |   |      |      | - ویژگی سس قارچ مورد استفاده برای خوراک زبان                         |
| سبزی   |   |      |      | - ویژگی شنیتسل مرغ و ماهی قزل آلا و موارد مصرف آنها                  |
| پیاز   |   |      |      | - ویژگی کروکت و موارد مصرف آن  |
| زرشک   |   |      |      | - ویژگی مواد اولیه گراتن   |
| تمبر هندی                                    |   |      |      | - موارد مصرف گراتن   |

|   | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br>تهیه انواع غذاهای گوشتی  |
|---|--|------|------|--|
|   | جمع  | عملی | نظری |  |
|   |  |      |      |  |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی  | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| روغن مایع<br>کره گیاهی<br>ظرف پیرکس<br>رب انار<br>مغز گردو<br>فویل آلومینیوم<br>گوشت راسته گوساله<br>برگ بو<br>هویج<br>کرفس<br>قالب پان کیک<br>قاشق<br>تخته کار<br>آرد سوخاری<br>تخم مرغ<br>زبان گوساله<br>قارچ<br>سیر<br>فلفل دلمه ای<br>عصاره آب گوشت<br>آرد سفید گندم<br>انبر<br>بشقاب<br>ماهی قزل آلا<br>مرغ<br>آبلیمو<br>سرکه سفید<br>نمک و فلفل سیاه<br>پودر سیر<br>تخم مرغ<br>آرد سوخاری<br>روغن مایع مخصوص سرخ<br>کردن<br>زعفران<br>قابلمه کوچک<br>سیب زمینی<br>قابلمه لعابی<br>قاشق چوبی<br>بادمجان<br>شیر<br>سبزی (جعفری) | ۲۰   |      |      | مهارت :<br>- تهیه برش از گوشت قرمز<br>- تهیه برش از گوشت پرندگان<br>- تهیه برش از گوشت آبزیان<br>- تهیه کباب حسینی (چوبی)<br>- تهیه جوجه کباب<br>- تهیه مرغ بریان<br>- مزه دار کردن ماهی<br>- پخت ماهی شکم پر<br>- تهیه رست بیف (Roast Beef)<br>- تهیه میتلف با سس گوجه فرنگی<br>- تهیه خوراک زبان با سس قارچ<br>- تهیه شنیتسل مرغ<br>- تهیه شنیتسل ماهی قزل آلا<br>- تهیه کروکت سیب زمینی<br>- تهیه کروکت مرغ<br>- تهیه گراتن مرغ<br>- تهیه گراتن سبزیجات |

|  | زمان آموزش  |      |      | <b>عنوان:</b><br><b>تهیه انواع غذاهای گوشتی</b> |
|--|---|------|------|---|
|  | جمع   | عملی | نظری |   |
|  |   |      |      |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط  |      |      |   |
|  | نگرش :<br>- دقت در برنامه ریزی خرید مواد اولیه و نگهداری آن<br>- دقت در تشخیص سلامت مواد اولیه  |      |      |   |
|  | ایمنی و بهداشت :<br>-مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی<br>-بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه<br>-مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه |      |      |   |
|  | توجهات زیست محیطی :<br>- دفع صحیح ضایعات و پساب   |      |      |   |

|  | زمان آموزش  |      |      | عنوان:<br>تهیه برخی غذاهای سنتی (حلیم بادمجان، کوفته، کوکو)    |
|--|---|------|------|--|
|  | جمع   | عملی | نظری |  |
|  | ۱۴  | ۱۰   | ۴    |  |
| تجهیزات، ابزار، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش، مهارت، نگرش، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |  |
| اجاق گاز                                     | ۴   |      |      | دانش:  |
| قابلمه                                       |   |      |      | - ویژگی و مواد مصرف حلیم ها                                    |
| میکسر (بلندر)                                |   |      |      | - ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در حلیم ها                     |
| گوشت کوب                                     |   |      |      | - انواع کوفته سنتی و غیر سنتی                                  |
| قاشق چوبی                                    |   |      |      | - ویژگی انواع کوکو   |
| بادمجان                                      |   |      |      | - مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه کوکو                          |
| کشک  |   |      |      | - عوامل موثر در وارفتن کوکو و کوفته ها                         |
| روغن مخصوص سرخ کردن                          |   |      |      |  |
| کردنی  |   |      |      |  |
| زعفران                                       | ۱۰  |      |      | مهارت:   |
| گوشت قرمز                                    |   |      |      | - تهیه حلیم بادمجان  |
| گندم   |   |      |      | - تهیه کوفته نخودچی  |
| نمک و فلفل سیاه                              |   |      |      | - تهیه کوفته سوئدی با سس لیمو و شوید                           |
| زرد چوبه                                     |   |      |      | - تهیه کوکو سیب زمینی  |
| نعناع خشک                                    |   |      |      | - تهیه کوکو سبزی   |
| دارچین                                       |   |      |      | - تهیه کوکوی مرغ و کوکوی لوبیای مجلسی                          |
| سبزی معطر                                    |   |      |      | - تهیه کوکو دو رنگ   |
| پیاز   |   |      |      | - تهیه کوکو بادمجان  |
| تخم مرغ                                      |   |      |      |  |
| آرد سوخاری                                   |   |      |      |  |
| شیر  |   |      |      |  |
| لیمو ترش                                     |   |      |      |  |
| آبلیمو                                       |   |      |      | نگرش:  |
| سبزی شوید                                    |   |      |      | - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه                      |
| کره  |   |      |      | ایمنی و بهداشت:  |
| آرد سفید گندم                                |   |      |      | - مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                          |
| همزن دستی                                    |   |      |      | - بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |
| تابه درب دار                                 |   |      |      | - مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                        |
| سیب زمینی                                    |   |      |      | توجهات زیست محیطی:   |
| زعفران                                       |   |      |      | - دفع صحیح ضایعات و پساب                                       |
| بادمجان                                      |   |      |      |  |

|  | زمان آموزش   |      |   | عنوان:<br><br>تهیه برخی از غذاهای خمیری                     |
|--|--|------|---|---|
|  | جمع  | عملی | نظری  |   |
|  | ۱۲   | ۸    | ۴   |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی   | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |   |   |
| تابه تفلون<br>اجاق گاز<br>پالت<br>یخچال<br>همزن دستی<br>تخم مرغ<br>شیر<br>زعفران<br>گوشت چرخ کرده<br>پنیر پارمسان و موزارلا<br>پیاز<br>روغن مایع<br>آرد سفید گندم<br>هویج<br>فلفل دلمه ای<br>کرفس<br>موز<br>عسل<br>خامه<br>کاسه بلور<br>همزن دستی<br>قابلمه<br>کفیگر<br>انبر<br>دستمال حوله ای<br>آبکش فلزی (صافی)<br>تخم مرغ<br>شیر<br>ماءالشعیر معمولی | ۴  |      |   | دانش :  |
|  |  |      |   | - ویژگی مایه خمیر در خمیر پیتزا                             |
|  |  |      |   | - فرآیند عمل آمدن خمیر پیتزا                                |
|  |  |      |   | - ویژگی انواع گوشتها و سبزیجات و انواع پنیرها در تهیه پیتزا |
|  |  |      |   | - اهمیت استراحت دادن به خمیر                                |
|  |  |      |   | - ویژگی موارد اولیه مورد استفاده در کرپ                     |
|  | ۸  |      |   | مهارت :   |
|  |  |      |   | - تهیه خمیر پیتزا   |
|  |  |      |   | - تهیه پیتزا مارگاریتا                                      |
|  |  |      |   | - تهیه کرپ  |
|  |  |      |   | -تهیه کرپ با انواع گوشت                                     |
|  |  |      |   | - تهیه کرپ با موز و عسل و خامه                              |
|  |  |      |   | نگرش :  |
|  |  |      |   | - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه                   |
|  |  |      |   | ایمنی و بهداشت :  |
|  |  |      |   | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                        |
|  |  |      | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |   |
|  |  |      | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                        |   |
|  |  |      | توجهات زیست محیطی :   |   |
|  |  |      | - دفع صحیح ضایعات و پساب                                      |   |

|   | زمان آموزش   |      |      | عنوان:  |
|---|--|------|------|---|
|   | جمع  | عملی | نظری |   |
|   | ۲۳   | ۱۵   | ۸    |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی  | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      | تهیه سالاد و اردو، کاناپ و کوکتل میگو و پوره  |
| تخته کار<br>کارد<br>قابلمه<br>آبکش<br>کاسه<br>بشقاب<br>کاهو<br>خیار<br>گوچه فرنگی<br>کلم برگ سفید<br>پاستا<br>خیارشور<br>مرغ<br>سب زمینی<br>نخود فرنگی<br>هویج<br>فلفل دلمه ای<br>مغز گردو<br>برنج<br>تخم مرغ<br>چرخ گوشت<br>قیف و ماسوره<br>گیلاس پایه بلند<br>خلال بادام<br>کنسرو تن ماهی<br>آلبیمو<br>میگو<br>زعفران<br>کوکتل<br>سس مایونز<br>قاشق چوبی<br>سیب زمینی<br>شیر<br>کره | ۸  |      |      | دانش :<br>- موارد مصرف انواع سالاد<br>- نگهداری مواد اولیه و نیز سالاد تهیه شده تا مصرف<br>- ویژگی پیش غذاها<br>- ویژگی ابزار برای تهیه پیش غذا<br>- انواع پوره و موارد مصرف آنها<br>- ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در پوره<br>- ویژگی مواد ضد عفونی کننده سبزیجات و صیفی جات<br>- زمان نگهداری سالادها با سس و بدون سس  |
|   | ۱۵   |      |      | مهارت :<br>- تهیه سالاد سبز (سالاد بادمجان ، سالاد قنوش)<br>- تهیه پاستا سالاد<br>- تهیه سالاد کاردینال<br>- تهیه سالاد چیکن سزار<br>- تهیه سالاد الویه<br>- تهیه سالاد کلم سفید (کالسلو)<br>- تهیه اردور مرغ و بادام<br>- تهیه اردور تخم مرغ آب پز<br>- تهیه کاناپ مارگاریتا<br>- تهیه کوکتل میگو<br>- تهیه کاناپ تن ماهی<br>- تهیه پوره سیب زمینی<br>- تهیه پوره هویج<br>- تهیه پوره اسفناج |

|  | زمان آموزش   |      |      | عنوان:<br>تهیه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره |
|--|--|------|------|---|
|  | جمع  | عملی | نظری |   |
|  |  |      |      |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط   |      |      |   |
|  | <p>نگرش :</p> <p>- دقت در برنامه ریزی تهیه خرید مواد اولیه</p> <p>- دقت در تهیه میگو و پاک کردن آن</p>   |      |      |   |
|  | <p>ایمنی و بهداشت :</p> <p>-مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی</p> <p>-بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه</p> <p>-مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه</p> |      |      |   |
|  | <p>توجهات زیست محیطی :</p> <p>- دفع صحیح ضایعات و پساب</p>   |      |      |   |



|  | زمان آموزش  |      |      | عنوان:<br>تهیه دسر         |
|--|---|------|------|----------------------------|
|  | جمع   | عملی | نظری |                            |
|  | ۱۳  | ۱۰   | ۳    |                            |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط        |      |      |                            |
| یخچال  | ۳   |      |      | دانش :                     |
| اجاق گاز فردار                                 |   |      |      | - انواع و موارد مصرف دسرها |
| کتری   |   |      |      | - اصول نگهداری انواع دسر   |
| کاسه   |   |      |      |                            |
| همزن دستی                                      | ۱۰  |      |      | مهارت :                    |
| بشقاب  |   |      |      | - تهیه حلوا آرد گندم       |
| قاشق غذاخوری                                   |   |      |      | - تهیه کرم ژله             |
| لیوان  |   |      |      | - تهیه بستنی وانیلی        |
| ترازو دیجیتال                                  |   |      |      | - تهیه دسر ماست            |
| قابلمه   |   |      |      | - تهیه فروماژ قهوه         |
| قاشق چوبی                                      |   |      |      | - تهیه کرم کارامل یخچالی   |
| قاشق چای خوری                                  |   |      |      |                            |
| قیف و ماسوره                                   |   |      |      |                            |
| قالب دسر                                       |   |      |      |                            |
| خامه معمولی                                    | نگرش :  |      |      |                            |
| همزن برقی                                      | - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه                     |      |      |                            |
| آرد سفید گندم                                  | - دقت در اندازه گیری مواد اولیه جهت تهیه دسر                  |      |      |                            |
| کره  | ایمنی و بهداشت :  |      |      |                            |
| روغن مایع                                      | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                          |      |      |                            |
| پودر ژلاتین                                    | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |      |      |                            |
| وانیل  | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                        |      |      |                            |
| تخم مرغ  | توجهات زیست محیطی :   |      |      |                            |
| پودر کاکائو                                    | - دفع صحیح ضایعات و پساب                                      |      |      |                            |
| شیر  |   |      |      |                            |
| ماست چکیده                                     |   |      |      |                            |
| کمپوت آناناس                                   |   |      |      |                            |
| قهوه ترک                                       |   |      |      |                            |

|   | زمان آموزش  |      |      | عنوان:<br>آماده سازی، آرایش میز و آماده کردن غذا و تزئین آن<br>جهت سرو        |
|---|---|------|------|---|
|   | جمع   | عملی | نظری |   |
|   | ۱۴  | ۱۱   | ۳    |   |
| تجهیزات، ابزار، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی  | دانش، مهارت، نگرش، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط |      |      |   |
| خامه شیرین شده و شکر<br>دستمال سفره<br>بشقاب<br>قاشق<br>چنگال<br>کارد<br>لیوان<br>میز<br>صندلی  | ۳   |      |      | دانش:   |
|   |   |      |      | - انواع رومیزی، دستمال سفره، انواع بشقاب، قاشق، چنگال و کارد،<br>لیوان و غیره |
|   |   |      |      | - نکات مربوط به سرو غذا   |
|   | ۱۱  |      |      | مهارت:  |
|   |   |      |      | - تزئین میز   |
|   |   |      |      | - تزئین انواع سبزیجات، صیفی جات و میوه ها                                     |
|   |   |      |      | - تزئین غذا جهت سرو   |
|   | نگرش:   |      |      |   |
|   | - دقت در مراحل انجام کار و رعایت نکات بهداشتی       |      |      |   |
|   | ایمنی و بهداشت:                                     |      |      |   |
| -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی<br>-بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه<br>-مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه |   |      |      |   |
| توجهات زیست محیطی:  |   |      |      |   |
| - دفع صحیح ضایعات و پساب  |   |      |      |   |

|  | زمان آموزش  |      |      | عنوان:<br>بکارگیری زبان فنی تخصصی (کاتالوگ خوانی) در آشپزخانه صنعتی |
|--|---|------|------|---|
|  | جمع   | عملی | نظری |   |
|  | ۲   | ۱    | ۱    |   |
| تجهیزات ، ابزار ، مواد<br>مصرفی و منابع آموزشی | دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی<br>توجهات زیست محیطی مرتبط        |      |      |   |
| خامه شیرین شده و شکر                           | ۱   |      |      | دانش :  |
| دستمال سفره                                    |   |      |      | - اصطلاحات بین المللی مربوط به آشپزی                                |
| بشقاب  |   |      |      | - اصطلاحات بین المللی مربوط به جایگاههای شغلی بین المللی            |
| قاشق   |   |      |      | - اهمیت دانستن اصطلاحات بین المللی در آشپزی                         |
| چنگال  | ۱   |      |      | مهارت :   |
| کارد   |   |      |      | - کاربرد اصطلاحات بین المللی که جایگزین فارسی ندارد                 |
| لیوان  | نگرش :  |      |      |   |
| میز  | - تسلط به معنی واقعی اصطلاحات                                 |      |      |   |
| صندلی  | ایمنی و بهداشت :  |      |      |   |
|  | -مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی                          |      |      |   |
|  | -بکارگیری لباس کار مناسب هنگام کار دستکش روپوش کلاه ماسک چکمه |      |      |   |
|  | -مجهز بودن کارگاه به جعبه کمکهای اولیه                        |      |      |   |
|  | توجهات زیست محیطی :   |      |      |   |
|  | - دفع صحیح ضایعات و پساب                                      |      |      |   |

- برگه استاندارد تجهیزات

| ردیف | نام            | مشخصات فنی و دقیق | تعداد    | توضیحات |
|------|----------------|-------------------|----------|---------|
| ۱    | اجاق گاز فردار | استاندارد         | ۱ دستگاه |         |
| ۲    | چیلر           | استاندارد         | ۱ دستگاه |         |
| ۳    | ترازو          | دیجیتال           | ۱ دستگاه |         |
| ۴    | میز            | استاندارد         | ۱ عدد    |         |
| ۵    | صندلی          | استاندارد         | ۱ عدد    |         |
| ۶    | هود            | استاندارد         | ۱ عدد    |         |
| ۷    | کامپیوتر       | استاندارد         | ۱ عدد    |         |

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۲-۸ نفر در نظر گرفته شود .

| ردیف | نام                      | مشخصات فنی و دقیق         | تعداد             | توضیحات |
|------|--------------------------|---------------------------|-------------------|---------|
| ۱    | تخته کار                 | مناسب برای گوشت و سبزیجات | از هر کدام یک عدد |         |
| ۲    | کارد                     | استیل                     | یک سری            |         |
| ۳    | ظروف بسته بندی و نگهداری | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۴    | کاسه                     | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۵    | قابلمه درب دار           | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۶    | آبکش فلزی                | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۷    | قابلمه لعابی             | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۸    | قاشق چوبی                | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۹    | میکسر                    | استاندارد                 | یک عدد            |         |
| ۱۰   | تابه                     | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۱   | قابلمه تفلون             | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۲   | قاشق چوبی                | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۳   | ملاقه                    | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۴   | کفگیر                    | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۵   | آسیاب                    | استاندارد                 | ۱ عدد             |         |
| ۱۶   | منقل گازی                | استاندارد                 | ۱ عدد             |         |
| ۱۷   | سیخ چوبی                 | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۸   | سیخ کباب                 | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۱۹   | نخ و سوزن                | استاندارد                 | -                 |         |
| ۲۰   | بشقاب                    | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۲۱   | قالب پاندکیک             | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۲۲   | انبر                     | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۲۳   | قابلمه کوچک              | استاندارد                 | یک سری            |         |
| ۲۴   | ماشین حساب               | استاندارد                 | ۱                 |         |
| ۲۵   | دستمال                   | جارچی                     | به تعداد لازم     |         |
| ۲۶   | قیف و ماسوره             | استاندارد                 | به تعداد لازم     |         |
| ۲۷   | گیلاس پایه بلند          | شیشه ای                   | به تعداد لازم     |         |
| ۲۸   | لیوان                    | استاندارد                 | به تعداد لازم     |         |
| ۲۹   | قاشق                     | چای خوری                  | به تعداد لازم     |         |

توجه :

- ابزار بر اساس استاندارد در اختیار فرد آموزش گیرنده قرار خواهد گرفت.

- برگه استاندارد ابزار

| ردیف | نام     | مشخصات فنی و دقیق | تعداد             | توضیحات |
|------|---------|-------------------|-------------------|---------|
| ۳۰   | همزن    | برقی              | به تعداد لازم     |         |
| ۳۱   | دستمال  | سفره              | به تعداد لازم     |         |
| ۳۲   | چنگال   | استیل             | به تعداد لازم     |         |
| ۳۳   | سینی فر | استاندارد         | به تعداد لازم     |         |
| ۳۴   | وردنه   | استاندارد         | به تعداد لازم     |         |
| ۳۵   | کاردک   | پلاستیکی          | به تعداد لازم     |         |
| ۳۶   | قابلمه  | کوچک              | به تعداد لازم     |         |
| ۳۷   | میکسر   | بلند              | به تعداد لازم     |         |
| ۳۸   | فرچه    | پلاستیکی          | به تعداد لازم     |         |
| ۳۹   | پیمانه  | اندازه گیری       | به تعداد لازم     |         |
| ۴۰   | کفگیر   | استیل             | به تعداد لازم     |         |
| ۴۱   | همزن    | دستی              | به تعداد لازم     |         |
| ۴۲   | ملاقه   | استیل             | به تعداد لازم     |         |
| ۴۳   | گریل    | استاندارد         | ۱ عدد برای کارگاه |         |

توجه :

- ابزار بر اساس استاندارد در اختیار فرد آموزش گیرنده قرار خواهد گرفت.

| ردیف | نام   | مشخصات فنی و دقیق     | تعداد         | توضیحات |
|------|---|-----------------------|---------------|---------|
| ۱    | گوشت قرمز                                     | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲    | گوشت سفید                                     | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳    | هویج  | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴    | کرفس  | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵    | لفل دلمه ای                                   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶    | سبزیجات (هویج، سیب زمینی، فلفل دلمه ای و ...) | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷    | تخم مرغ                                       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸    | شیر   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹    | قارچ  | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰   | خیار شور                                      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۱   | سس مایونز                                     | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۲   | رب گوجه فرنگی                                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۳   | روغن زیتون                                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۴   | سرکه سفید                                     | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۵   | پنیر موتزارلا (پیتزا)                         | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۶   | پاستا   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۷   | لوبیا سبز                                     | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۸   | نخود سبز                                      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۹   | چغندر   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۰   | کره   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۱   | کشک   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۲   | رشته آشی                                      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۳   | جو پوست کنده                                  | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۴   | سبزی آش                                       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۵   | نمک   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۲-۱ نفر در نظر گرفته شود .

| ردیف | نام              | مشخصات فنی و دقیق     | تعداد         | توضیحات |
|------|------------------|-----------------------|---------------|---------|
| ۲۶   | روغن             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۷   | سرکه             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۸   | برنج             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۲۹   | خلال پرتقال      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۰   | خلال بادام       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۱   | آب پرتقال        | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۲   | آلبیمو           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۳   | آرد سفید گندم    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۴   | آلبالو           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۵   | آلوبخارا         | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۶   | ادویه زیره       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۷   | ادویه کاری       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۸   | اسفناج           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۳۹   | انبر             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۰   | بادمجان          | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۱   | بادمجان دلمه ای  | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۲   | برگ مو           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۳   | برنج             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۴   | بستنی میوه ای    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۵   | بلدرچین          | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۶   | بیفتکوب          | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۷   | پرتقال           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۸   | پنیر خامه ای     | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۴۹   | پنیر فیلافیلا    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۰   | پودر کاکائو      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۱   | پوست خلال پرتقال | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۲-۸ نفر در نظر گرفته شود .



| ردیف | نام                                 | مشخصات فنی و دقیق     | تعداد         | توضیحات |
|------|-------------------------------------|-----------------------|---------------|---------|
| ۵۲   | پیاز                                | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۳   | پیازچه                              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۴   | نخمر مرغ                            | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۵   | ترپچه                               | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۶   | توت فرنگی                           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۷   | جعفری                               | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۸   | جگر                                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۵۹   | خامه معمولی                         | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۰   | خلال پسته                           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۱   | خلال درختی بادام                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۲   | خلال شیرین شده نارنج یا پرتقال      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۳   | خیار                                | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۴   | دارچین                              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۵   | رب گوجه فرنگی                       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۶   | رنده                                | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۷   | روغن زیتون                          | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۸   | روغن مایع                           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۶۹   | زردچوبه                             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۰   | زرشک                                | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۱   | زعفران                              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۲   | ژامبون گوشت                         | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۳   | سبزی معطر ( نعناع ، جعفری ، ترخون ) | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۴   | سرکه                                | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۵   | سرکه سفید                           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۶   | سیب                                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۷   | سیب زمینی                           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۷۸   | سیر                                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۲-۸ نفر در نظر گرفته شود .

| ردیف | نام                    | مشخصات فنی و دقیق     | تعداد         | توضیحات |
|------|------------------------|-----------------------|---------------|---------|
| ۷۹   | شکر                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۰   | عدس                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۱   | عصاره گوشت             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۲   | عصاره مرغ              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۳   | فلفل دلمه ای           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۴   | فلفل سیاه              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۵   | فیله گوساله            | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۶   | قابلمه                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۷   | قارچ                   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۸   | کرفس                   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۸۹   | کره                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۰   | کره گیاهی ( مارگارین ) | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۱   | کیوی                   | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۲   | گل کلم                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۳   | گوجه فرنگی             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۴   | گوشت چرخ کرده          | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۵   | گوشت ران گوسفندی       | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۶   | گوشت قرمز              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۷   | لپه                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۸   | لوبیا سبز              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۹۹   | لوبیا سفید             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۰  | ماست چکیده             | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۱  | مرغ                    | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۲  | مرغ درسته              | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۳  | مغز گردو درسته         | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۴  | نان تست                | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۵  | نخ پرک                 | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۶  | نخود سبز               | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۲-۱۸ نفر در نظر گرفته شود .

- برگه استاندارد مواد

| ردیف | نام             | مشخصات فنی و دقیق     | تعداد         | توضیحات |
|------|-----------------|-----------------------|---------------|---------|
| ۱۰۷  | نشاسته ذرت      | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۸  | نعناع           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۰۹  | نمک و فلفل سیاه | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۱۰  | وانیل           | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |
| ۱۱۱  | هویج            | تازه و سالم و بهداشتی | به مقدار کافی |         |

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۲-۸ نفر در نظر گرفته شود .