

دفترچه راهنمای استاندارد دوره آموزشی:



توسعه دهندگان آموزش و کار آفرینی ایرانیان
 www.IranElearn.org

دوره آموزشی آشنایی بین المللی

شما میتوانید در این دوره توسط آموزشگاه ما گواهینامه معتبر آموزشی با مهر اداره کل فنی حرفه ای دریافت نمایید



بنیاد آموزش مجازی و الکترونیکی ایرانیان
 www.IranElearn.com

 <p>جمهوری اسلامی ایران وزارت علوم، تحقیقات و فناوری</p>		 <p>سازمان پژوهش‌های علمی و تخصصی مرکز ملی نوآوری</p>
<p>گواهی حضور در دوره آموزشی</p> <p>به استناد شماره ۲۹۵۸۴۹۹۴۰۱۰۰۰۰ مورخ ۲۹/۰۴/۱۳۹۶ و دستورالعمل انجمن آیین نامه تشکیل و اعزام آموزشگاه های فنی و حرفه ای آزاد مصوب هیات نظارت بر کورس</p>		
نام و نام خانوادگی []	کد ملی	گواهی می شود:
محل تولد	فرزند	سرکار خانم/جناب آقای
تاریخ تولد	به شماره ملی	بر اساس قرارداد منعقد شده با آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد توسعه دهندگان آموزش و کار آفرینی ایرانیان
تاریخ	را به مدت	بخشی از دوره آموزش مهارت حرفه
تاریخ	ساعت از تاریخ تا	در محل آموزشگاه واقع در شهر اصفهان حضور داشته اند
مهر و امضاء مدیر آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد البرهان	مهر و امضاء سرپرست آئینه بندی	رئیس آموزش فنی و حرفه ای شهرستان اصفهان



شرکت فنی مهندسی توسعه دهندگان سیستم ارتکار
 WWW.TEDSA.COM

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت

دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

استاندارد آموزش شغل

آشپز د رجه ۱

گروه شغلی

خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شغل

۵	۱	۲	۰	۲	۰	۶	۷	۰	۰	۴	۰	۰	۰	۱
ISCO-۰۸				سطح مهار ت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی			نسخه

۷۵۱۲-۶۸-۰۹-۰۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۴/۱۱/۱



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

کد ملی شناسایی آموزش شغل : ۷۵۱۲-۶۸-۰۹۰-۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی :
علی موسوی مدیرکل دفتر طرح و برنامه های درسی
رامک فرح آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی
پریسا رستمی رئیس گروه خدمات تغذیه ای

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل :

-
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-
-

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 طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور ، پلاک ۹۷

تلفن ۶۶۹۴۴۱۲۰ - ۶۶۵۶۹۹۰۷

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Daftar_tarh@irantvto.ir



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	اقدس شمس	فوق دیپلم	هتلداری	مدیر و مربی آموزشگاه	۲۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۵۶۸۴۶۱۲ ایمیل : آدرس :
۲	مهری هاشم زاده	لیسانس	هتلداری	مدیر و مربی آموزشگاه	۳۴ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۲۱۵۱۷۶۵ ایمیل : آدرس :
۳	شریف	کارشناسی	مدیریت هتلداری	موسس آموزشگاه و مدرس دانشگاه	۱۸ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۲۱۱۰۴۴ ایمیل : آدرس :
۴	آرش	کارشناسی	روانشناسی	مدیر و مربی آموزشگاه	۸ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۲۱۱۰۴۴ ایمیل : آدرس :
۵	دولو	دانشجوی کاردانی	آشپزی	مربی آموزشگاه	۲ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۹۲۲۳۶۴۵ ایمیل : آدرس :
۶	مینایی	دیپلم	حسابداری	مدیر و ریی	۲۹ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۹۲۰۳۹۰۰۳ ایمیل : آدرس :
۷	مرعشی	دیپلم	علوم تجربی	مدیر و موسس مربی	۲۰ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۲۰۶۹۸۷۹ ایمیل : آدرس :



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 .

ویژگی کارآموز ورودی :

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

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد 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 می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری 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 حرفه ای مربیان :

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 :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت :

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

نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای 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 است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



نام استاندارد آموزش شغل :
آشپزی درجه ۱
شرح استاندارد آموزش شغل :
آشپزی درجه ۱ از مشاغل حوزه خدمات تغذیه ای است که وظایف تهیه لیست خرید روزانه و هفتگی ، آماده سازی و بسته بندی مواد اولیه جهت نگهداری تا زمان مصرف و تهیه انواع غذاها همچون انواع پیتاژ ، انواع سالاد و اردور ، مربا ، پلو ، مرغ درسته بریان ، خوراک بلدرچین ، ژینگو ، رتی فیله ، استیک ، پاته ، کیش ، سوفله ، دلمه ، کوفته ، شامی و دسر را به عهده دارد و با مشاغلی همچون مدیر سلف ، پستایی کار در آشپزخانه ، تکنسین تاسیسات آشپزخانه و مدیر تدارکات در ارتباط است .
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره اول متوسطه (پایان سوم راهنمایی) حداقل توانایی جسمی : سلامت کامل جسمانی و روانی مهارت های پیش نیاز این استاندارد : آشپز درجه ۲
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش : ۱۰۵ ساعت - زمان آموزش نظری : ۲۹ ساعت - زمان آموزش عملی : ۷۶ ساعت - کارورزی : - ساعت - زمان پروژه : - ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- کتبی : ۲۵٪ - عملی : ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :
- لیسانس مهندس صنایع غذایی یا علوم تغذیه و ۳ سال سابقه کار مرتبط در آشپزی - فوق دیپلم صنایع غذایی و علوم تغذیه یا هتلداری با ۵ سال سابقه کار مرتبط در آشپزی - دیپلم تجربی و یا مدیریت خانواده با ۷ سال سابقه کار مرتبط و گواهی دوره تخصصی



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

آشپز درجه ۱ کسی است که بتواند از عمده تهیه سופله، رولت، برخی سالادها، انواع پاستا، برخی غذاهای گوشتی، برخی غذاهای خمیری، برخی غذاهای سنتی و تهیه دسر و صبحانه برآید.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

cooker

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

کلیه استانداردهای آشپزی

* 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 شغل

- شایستگی‌ها

ردیف	عناوین
۱	تهیه انواع سوفله
۲	تهیه انواع رولت‌ها
۳	تهیه سالاد و اردور
۴	انواع نودل‌ها
۵	انواع پاستا
۶	تهیه غذاهای گوشتی (مرغ گالانتین ، استیک ، رتی فیله ، کیوسکی ، ژینگو و ...)
۷	تهیه غذاهای خمیری
۸	تهیه برخی غذاهای سنتی (دلمه ، کوفته ، شامی ، کوفته تبریزی ، شیر؟؟)
۹	تهیه دسر
۱۰	تهیه صبحانه



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان توانایی : تهیه انواع سوفله
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز قابلمه قاشق چوبی بشقاب ملاقه قارچ آرد سفید گندم کره عدس عصاره مرغ عصاره گوشت				دانش : - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه سوفله -انواع سوفله
لوبیا سفید هویج نخود سبز همزن برقی یخچال ظروف نسوز همزن دستی تخم مرغ مرغ قارچ آبلیمو روغن مایع نمک و فلفل سیاه بادمجان میزکار جعبه کمک‌های اولیه کپسول آتش نشانی لباس کار سیستم تهویه				مهارت : -تهیه سوفله پنیر - تهیه سوفله سبزیجات - تهیه سوفله مرغ و قارچ
				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه برای تهیه سوفله -
				ایمنی : -کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش،روپوش،ماسک،دستکش) -مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه -مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه
				توجهات زیست محیطی : -دفع صحیح ضایعات و پساب



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع رولت ها
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
قابلمه				-ویژگی های مواد اولیه برای تهیه رولت
قاشق چوبی				-انواع رولت
بشقاب				- ویژگی گوشت ها برای تهیه رولت
ملاقه				
قارچ				مهارت :
آرد سفید گندم				-تهیه لمب نوزه
کره				-تهیه رولت گوشت
عصاره مرغ				- تهیه شپرد پای
عصاره گوشت				
همزن برقی				نگرش :
یخچال				- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه برای تهیه سوفله
ظروف نسوز				ایمنی و بهداشت :
همزن دستی				-کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه،کفش،روپوش،ماسک،دستکش)
تخم مرغ				-مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه
مرغ				-مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی
قارچ				- مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه
آبلیمو				توجهات زیست محیطی :
روغن مایع				-دفع صحیح ضایعات و پساب
نمک و فلفل سیاه				
بادمجان				
میز کار				
جعبه کمک‌های اولیه				
کپسول آتش نشانی				
لباس کار				
سیستم تهویه				



	زمان آموزش			عنوان: تهیه سالاد و اردور
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳	۱۰	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز فردار یخچال کاسه بلور کارد تخته کار ملاقه بشقاب سرکه سفید آبیلمو				دانش : - ویژگی های مواد اولیه مورد نیاز برای سالاد نی سواز، کارنفل و سالاد بادمجان - روش های نگهداری سالاد تا زمان مصرف - انواع اردور و موارد مصرف - اردورهای مختلف
روغن زیتون روغن مایع برنج نخود سبز لوبیا سبز تریچه تخم مرغ گوجه فرنگی جعفری				مهارت : - تهیه سالاد کارنفل - تهیه سالاد نی سواز - تهیه سالاد بادمجان - تهیه رول کدو مغزدار - تهیه رول بادمجان - تهیه اردور پنیر خامه ای با خیار - تهیه اردور پنیر فیلافیلا با گردو
نعناع نمک و فلفل سیاه قاشق و چنگال رنده پنیر خامه ای خیار هویج نان تست پنیر فیلافیلا مغز گردو درسته				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه سالادها - دقت در شستشوی مواد اولیه - دقت در شستشوی مجدد مواد شیمیایی پاک کننده
				ایمنی : - کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش) - مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه - مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه
				توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان توانایی : تهیه انواع نودل ها
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳/۵	۱۰/۵	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز یخچال کاسه ملاقه بشقاب قاشق و چنگال نمک و فلفل سیاه سبزی معطر (نعناع ، ترخون ، جعفری) خیار هویج گل کلم سیر سرکه بادمجان توت فرنگی کیوی شکر سیب پوست خلال پرتقال هل آلبیمو جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی سیستم تهویه میز کار یخچال				دانش : -انواع نودل ها - انواع روش های پخت نودل ها - نکات نحوه تهیه ناسی گورنگ مهارت : - تهیه چاومین -تهیه دمین -تهیه رامن Ramen -تهیه ناسی گورنگ Nasi Gorong -تهیه اسپرینگ رول تامی نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه ایمنی : - کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش) -مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه -مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه توجهات زیست محیطی : -دفع صحیح ضایعات و پساب



	زمان آموزش			عنوان توانایی : تهیه انواع پاستا
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز تابه قابلمه قاشق ملاقه بشقاب مرغ آلبالو خلال پسته خلال بادام درختی				دانش : -ویژگی خمیر بنیه -ویژگی سس های پاستا
زرشک برنج ماست چکیده زعفران آلو بخارا گوشت قرمز اسفناج پیاز زردچوبه				مهارت : -تهیه خمیر بنیه -تهیه سس های پاستا -تهیه نان لواش
نمک و فلفل و دارچین جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی سیستم تهویه میز کار یخچال				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه - ایمنی : -کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش) -مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه -مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه
				توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب



	زمان آموزش			عنوان: تهیه انواع غذاهای گوشتی (خوراک بلدرچین ، ژینگو ، کیوسکی ، رتی فیله گوساله ، مرغ گالاتین و استیک)
	نظری	عملی	جمع	
	۶	۱۷	۲۳	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز تابه درب دار یخچال انبر تخته کار کارد سینی بشقاب سرو قاشق بلدرچین نشاسته ذرت آب پرتقال				دانش : - ویژگی انواع غذاهای گوشتی و موارد کاربرد آن ها - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای انواع خوراک - ویژگی های گوشت مرغ با کیفیت و سالم - نکات مربوط به اصول بی استخوان کردن مرغ (مرغ گالاتین) - ویژگی های مواد اولیه مورد نیاز برای استیک - شرایط نگهداری انواع استیک از خرید تا سرو
پرتقال نمک و فلفل سیاه اجاق گاز فردار یخچال نخ پرک انبر ظروف نسوز کارد تخته کار گوشت ران گوسفندی سیر سبزی معطر هویج کرفس روغن مایع کره گیاهی (مارگارین) نخ و سوزن دستمال پارچه ای چاقو تیز کن جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی سیستم تهویه میز کار یخچال				مهارت : - تهیه خوراک گوشت پرنده با سس پرتقال (شترمرغ، بوقلمون، کبک، بلدرچین) - تهیه ژینگو - تهیه کیوسکی - تهیه بیف استراگانوف - بدون استخوان کردن مرغ درسته (مرغ گالاتین) - پخت گالاتین - تهیه استیک با فیله مینیون



	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
				تهیه انواع غذاهای گوشتی (خوراک بلدرچین ، ژینگو ، کیوسکی ، رتی فیله گوساله ، مرغ گالاتین و استیک)
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
فرچه مرغ درسته خلال پسته خلال بادام درختی خلال شیرین شده نارنج یا پرتقال برنج ادویه کاری فلفل دلمه ای مغز گردو تابه چدنی بیفتکوب فیله گوساله قارچ کره روغن مایع	<p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه - دقت در تهیه خوراک بلدرچین با سس پرتقال - دقت در تهیه ژینگو - دقت در بدون استخوان کردن مرغ درسته <p>ایمنی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش) - مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه - مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دفع صحیح ضایعات و پساب 			



	زمان آموزش			عنوان: تهیه غذاهای خمیری (پایه گوشت گوساله ، کیش قارچ و پیازچه ، خمیرپای مرغ و کوکتل)
	نظری	عملی	جمع	
	۲/۵	۷/۵	۱۰	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق فردار قالب پاند کیک یخچال فرچه وردنه قابلمه تابه کاسه الک آرد سفید گندم روغن مایع کره گیاهی (مارگارین) نمک و فلفل سیاه گوشت قرمز جگر سیب زمینی تخم مرغ پیاز دارچین زردچوبه قالب شیردار فرچه پلاستیکی ژامبون گوشت پیازچه ادویه زیره				دانش : - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای غذاهای خمیری - روشهای نگهداری مواد اولیه خام یا نیمه آماده برای غذاهای خمیری مهارت : - تهیه پاته گوشت گوساله - تهیه خمیر کیش قارچ و پیازچه - تهیه کیش قارچ و پیازچه - تهیه خمیرپای - تهیه پای سبزیجات و مرغ - تهیه خمیر بنیه - تهیه بنیه انواع گوشت (مرغ، میگو و ماهی و ...) - تهیه بنیه انواع سبزیجات (پیاز، هویج، ...) - تهیه پخت پاستا - تهیه لازانیا - تهیه فتو چینی کاربونارا - تهیه اسپاکتی با سس بلونزه - تهیه بنیه با سس آلفردو - تهیه فارفالا با سس پستوریحان - تهیه نان لواش خانگی



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان: تهیه غذاهای خمیری (پایه گوشت گوساله ، کیش قارچ و پیازچه ، خمیرپای مرغ و کوکتل)
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دقت در خرید لیست مواد اولیه - دقت و سعی در آماده کردن خمیر پاته ، کیش و پای - دقت در تهیه پاته گوشت گوساله ، کیش قارچ و پیازچه و پای مرغ و کوکتل 			
	<p>ایمنی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش) - مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه - مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه 			
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دفع صحیح ضایعات و پساب 			



	زمان آموزش			عنوان: تهیه برخی غذاهای سنتی (دلمه ، کوفته ، شامی)
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱/۵	۹/۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز قابلمه یخچال ملاقه انبر بشقاب قاشق تخته کار کارد پیاز بادمان دلمه ای فلفل دلمه ای گوجه فرنگی برگ مو گوشت چرخ کرده برنج لپه آبلیمو رب گوجه فرنگی روغن مایع تنظیف تخم مرغ زعفران مغز گردو زرشک تابه تفلون انبر کفگیر کاسه گوشت قرمز نمک فلفل سیاه				<p>دانش :</p> <p>- شناخت مواد اولیه مورد نیاز برای دلمه ، کوفته ، شامی</p> <p>-</p> <p>مهارت :</p> <p>- تهیه دلمه بادمجان</p> <p>- تهیه دلمه فلفل دلمه ای</p> <p>- تهیه دلمه گوجه فرنگی</p> <p>- تهیه دلمه برگ مو</p> <p>-تهیه بادمجان شکم پاره (گارنی پاد)</p> <p>- تهیه شامی پوک (شامی لپه)</p> <p>نگرش :</p> <p>- دقت در مراحل انجام کار</p> <p>-</p> <p>ایمنی :</p> <p>-کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش)</p> <p>-مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه</p> <p>-مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی</p> <p>- مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه</p> <p>توجهات زیست محیطی :</p> <p>- دفع صحیح ضایعات و پساب</p>



	زمان آموزش			عنوان: تهیه چند نوع دسر
	جمع	عملی	نظری	
	۱۴	۹	۵	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
یخچال اجاق گاز فردار کاغذ روغنی کتری لیوان همزن برقی و دستی قاشق اندازه گیری پیمانه اندازه گیری ترازو دیجیتال قاشق چایخوری قالب دسر قالب کیک پنیر خامه ای شکر تخم مرغ وانیل پودر کاکائو روغن مایع بستنی میوه ای				دانش : - مواد اولیه مورد نیاز برای دسر - انواع دسر - روشهای نگهداری انواع دسر تا زمان مصرف -
				مهارت : - تهیه دسر کیک پنیر یخچالی و فری - پاناکوتا وانیلی - تهیه موس شکلات - تهیه کیک پنیر فری
				نگرش : - دقت در مراحل انجام کار و رعایت نکات بهداشتی -
				ایمنی : - کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش) - مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه - مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه
				توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : تهیه صبحانه
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۳/۵	۲/۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخم مرغ				دانش :
گوجه				- انواع املت
آرد				- انواع پن کیک
بکینگ پورد				-
وانیل				
شیر				مهارت :
ظروف مورد نیاز				-تهیه پن کیک
اجاق گاز				-تهیه املت اسپانیایی
یخچال				-تهیه املت فرانسوی
فر				-
لباس کار				
میز کار				نگرش :
سیستم تهویه				-دقت در مراحل انجام کار
کپسول آتش نشانی				-
جعبه کمک های اولیه				ایمنی و بهداشت :
ادویه				-کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه،کفش،روپوش،ماسک،دستکش) -مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه -مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی - مجهز بودن کارگاه به کمک های 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	یخچال	استاندارد	۱ دستگاه	
۳	ترازو	دیجیتال	۱ دستگاه	
۴	میز	استاندارد	۱ عدد	
۵	صندلی	استاندارد	۱ عدد	

توجه :

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



- برگه استاندارد ابزار

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	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	دستمال	چارچی	به تعداد لازم	
۲	قیف و ماسوره	استاندارد	به تعداد لازم	
۳	گیلاس پایه بلند	شیشه ای	به تعداد لازم	
۴	لیوان	استاندارد	به تعداد لازم	
۵	قاشق	چای خوری	به تعداد لازم	
۶	همزن	برقی	به تعداد لازم	
۷	دستمال	سفره	به تعداد لازم	
۸	چنگال	استیل	به تعداد لازم	
۹	سینی فر	استاندارد	به تعداد لازم	
۱۰	وردنه	استاندارد	به تعداد لازم	
۱۱	کاردک	پلاستیکی	به تعداد لازم	
۱۲	قابلمه	کوچک	به تعداد لازم	
۱۳	میکسر	بلند	به تعداد لازم	
۱۴	فرچه	پلاستیکی	به تعداد لازم	
۱۵	پیمانه	اندازه گیری	به تعداد لازم	
۱۶	کفگیر	استیل	به تعداد لازم	
۱۷	همزن	دستی	به تعداد لازم	
۱۸	ملاقه	استیل	به تعداد لازم	

توجه :

- ابزار به ازا هر سه نفر محاسبه شود .



- برگه استاندارد مواد

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	فلفل 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	

توجه :

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



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۴	سبزی آش	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۵	نمک	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
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	

توجه :

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



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۴۷	پرتقال	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۸	پنیر خامه ای	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۹	پنیر فیلاfila	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	
۵۲	پیاز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۳	پیازچه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۴	تخم مرغ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۵	تریچه	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	

توجه :

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



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
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	
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	

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



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
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	
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 ۱۵ نفر محاسبه شود .



- منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	شرح
۱	کتاب آشپزی ، تالیف خانم لبنانی
۲	کتاب آشپزی مجلل ، تالیف خانم گلزارمنش