



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت

دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

استاندارد آموزش شایستگی

تهیه و پخت غذاهای بدون گوشت (گیاهی)

گروه شغلی

خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شایستگی

۵	۱	۲	۰	۲	۰	۶	۷	۰	۰	۹	۰	۰	۱	۲
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۴۰۰/۱۰/۱

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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی: ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۹۰۰۱۲

اعضاء کارگروه برنامه‌ریزی درسی: خدمات تغذیه ای					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	مریم احباب	لیسانس	علوم پزشکی	مربی صنایع غذایی	۱۱ سال
۲	عطیه السادات طباطبائیان	کارشناسی	صنایع غذایی	مربی صنایع غذایی	۹ سال
۳	هدیس گرزین	کارشناسی ارشد	صنایع غذایی	مدیر تولید و آزمایشگاه	۱۱ سال
۴	آزاده موسایی نژاد	کارشناسی ارشد	صنایع غذایی	مربی	۱۲ سال
۵	زیبا یآوری	کارشناسی	ادبیات فارسی	دبیر کارگروه برنامه ریزی درسی خدمات تغذیه ای	۲۸ سال

فرآیند بازنگری استانداردهای آموزش:

طی جلسه ای که در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۲۵ با حضور اعضای کارگروه برنامه ریزی درسی خدمات تغذیه ای برگزار گردید استاندارد آموزش شایستگی آشپزی غذاهای گیاهی با کد ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۹۰۰۱۱ بررسی و تحت عنوان استاندارد شایستگی تهیه و پخت غذاهای بدون گوشت (گیاهی) با کد ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۹۰۰۱۲ مورد تأیید قرار گرفت.

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، نیش خیابان خوش جنوبی، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸

تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸

آدرس الکترونیکی: rpe@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 یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می‌شود.

توجهات زیست محیطی :

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

نام استاندارد آموزش شایستگی:	
تهیه و پخت غذاهای بدون گوشت (گیاهی)	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
تهیه و پخت غذاهای بدون گوشت (گیاهی) یکی از شایستگی های حوزه خدمات تغذیه ای است که شامل کارهای کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی، تهیه، توزین و آماده سازی مواد اولیه، تهیه انواع سوپ و آش ، تهیه انواع خورش، تهیه انواع پلو ، تهیه انواع سالادها و بورانی و تهیه انواع خوراک های گیاهی 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	: ۶۲ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۴۴ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۱۸ 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 :	
-دیپلم با ۱۰ سال سابقه کار -فوق دیپلم با ۲ سال سابقه کار مرتبط	

*** تعریف دقیق استاندارد(اصطلاحی) :**

توزین و آماده سازی مواد اولیه، تهیه و پخت انواع سوپ و آش ، خورش ، پلو، سالاد و بورانی ، خوراک و فست فود و کاناپه های گیاهی را انجام می دهد.

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

Preparation and cooking of meatless foods

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

-آشپز

-آشپزی 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 شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین	ساعت آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی	۲	۳	۵
۲	تهیه، توزین و آماده سازی مواد اولیه	۲	۳	۵
۳	تهیه سوپ و آش	۳	۵	۸
۴	تهیه خورش	۲	۶	۸
۵	تهیه پلو	۲	۶	۸
۶	تهیه سالاد و بورانی	۲	۵	۷
۷	تهیه خوراک	۲	۶	۸
۸	تهیه فست فود و کاناپه	۳	۱۰	۱۳
جمع ساعات		۱۸	۴۴	۶۲

	زمان آموزش			عنوان : کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد				دانش :
توری				- عوامل آلودگی های ناشی از فرد و بیماری های مسری
تی				- منابع آلودگی و اهمیت HACCP
چارو				- روش های پیشگیری از عوامل آلوده کننده محیط
جعبه کمک های اولیه				مهارت
خاک انداز				- کنترل هواکش ها و هودها، کنترل و دفع صحیح پسماند
دستکش یکبار مصرف				- پیشگیری از ورود حشرات و جانوران موذی و مبارزه با آن
سطح زباله درب دار				- شستشوی کف و سطوح محیط کار با مواد شوینده مناسب
شوینده های سطوح محیط و دست				- تامین نور و تهویه مطبوع و کافی در آشپزخانه
صندلی کارآموز				نگرش :
صندلی مربی				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
کامپیوتر				- رعایت اخلاق حرفه ای
کپسول آتش نشانی				- در نظر گرفتن سلامت افراد
کیسه زباله				ایمنی و بهداشت :
لباس و کفش کار مناسب				- استفاده از پیش بند، لباس کار مناسب ، دستکش و کلاه و ماسک یکبارمصرف
ماژیک وایت برد				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
ماسک و کلاه یکبار مصرف				- رعایت ارگونومی هنگام کار
میز مربی				توجهات زیست محیطی :
میز کارآموز				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن

	زمان آموزش			عنوان: تهیه، توزین و آماده سازی مواد اولیه
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
آبکش				دانش :
اجاق گاز				-روش آماده سازی ، شست و شو و نگهداری مواد اولیه
آرد				-انواع پیمانه و قاشق های اندازه گیری
آنگوزه				-انواع تخته کار آشپزخانه و چاقو
انواع جوانه خوراکی				-ویژگی های مواد اولیه(سبزیجات ، صیفی جات، ادویه ، پنیر کورد ، توفو ، انواع سویا ، آنگوزه ، کره گیاهی و جوانه ها)
پنیر کورد و توفو				مهارت :
پیمانه اندازه گیری				-تهیه لیست خرید روزانه، هفتگی، ماهانه
تخته کار				-پاک کردن ، شستشو و خرد کردن سبزیجات و صیفی جات
تخته کار				-اندازه گیری و توزین مواد اولیه
تخته وایت برد				-بسته بندی و ظروف گذاری مواد اولیه جهت نگهداری
ترازو				نگرش :
جعبه کمک های اولیه				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
چاقو				- رعایت اخلاق حرفه ای
دستکش و کلاه یکبار مصرف				-استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
سبزیجات				ایمنی و بهداشت :
سویا				-استفاده از کفش و لباس کار مناسب ، دستکش و کلاه و ماسک یکبارمصرف
شیر گیاهی				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
صندلی کارآموز				- رعایت ارگونومی هنگام کار
صیفی جات				توجهات زیست محیطی :
قاشق اندازه گیری				-تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
کره گیاهی				
کپسول آتش نشانی				
کفش مناسب کار				
گرام ماسالا				
لباس کار				
لپه				
ماسک یکبار مصرف				
میز کار				
میز کارآموز				
میز مربی				
یخچال				

	زمان آموزش			عنوان: تهیه سوپ و آتش
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۵	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
آبکش اجاق گاز آلو-آغوزه انواع جوانه خوراکی پیاز-تخته کار تخته وایت برد جو-چاقو حبوبات-دارچین دستکش و ماسک و کلاه یکبار مصرف دستگیره رب گوجه فرنگی زعفران سبزی آش سیب زمینی سیر-شیر شیر گیاهی سندلی کاراموز سندلی مربی فلفل سیاه قابلمه قارچ-قاشق کارد-کاسه کشک گیاهی کاسه سرو سوپ کره گندم لیمو عمانی ملاقه میز کار-میز مربی نمک-زردچوبه هویج				دانش:
				-انواع مواد اولیه و مصرفی
				-انواع ابزار و تجهیزات
				- روش تهیه انواع سوپ (سیب زمینی، سبزیجات، مینسترون ایتالیایی، شیر، قارچ و ذرت)
				-روش تهیه انواع آش (آلو، کشک، حلیم گیاهی، گندم و جو)
				-روش تنظیم درجه حرارت گاز
				مهارت:
				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
				-تهیه رسپی (دستورالعمل پخت
				تهیه انواع سوپ (سبزیجات-مینسترون ایتالیایی-شیر و قارچ)
				-تهیه انواع آش (آلو، حلیم گیاهی و گندم)
				-تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
				نگرش:
				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
				- رعایت اخلاق حرفه‌ای
				- استفاده از مواد سالم و بهداشتی
				ایمنی و بهداشت:
			-استفاده از کفش و لباس کار مناسب دستکش و ماسک و کلاه یکبار مصرف	
			-رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار	
			-رعایت ارگونومی هنگام کار	
			توجهات زیست محیطی:	
			-تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن	

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خورش
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۶	۸	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
آبکش				دانش :
اجاق گاز				- انواع مواد اولیه و مصرفی
ادویه خورشتی				-انواع ابزار و تجهیزات
آلبالو				- روش تهیه پخت خورش (کرفس - بادمجان - قورمه سبزی با قارچ - فسنجان - به - قیمة سیب و آلبالو ، هویج وبامیه)
انواع جوانه				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
بادمجان				مهارت :
بامیه				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
به				-تهیه رسپی (دستورالعمل)
پنیر کورد				- تهیه انواع خورش (قورمه سبزی با قارچ - فسنجان - به - قیمة سیب و آلبالو - هویج و بامیه)
پیاز				-تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
تخته کار				نگرش :
جعبه کمک های اولیه				-صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
دستگیره				- رعایت اخلاق حرفه ای
رب انار				-استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
رب گوجه فرنگی				-در نظر گرفتن سلامت افراد
روغن گیاهی				ایمنی و بهداشت :
زعفران				- استفاده از کفش و لباس کارمناسب ، کلاه، دستکش و ماسک یکبار مصرف
سوسیس گیاهی				-رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
سیب				- رعایت ارگونومی هنگام کار
سیب زمینی				توجهات زیست محیطی :
صندلی کارآموز				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
صندلی مربی				
قابلمه				
قارچ				
قاشق				
کارد				
کاسه -کرفس				
کپسول آتش نشانی				
لپه -مغز گردو				
میز کار -میز مربی				
نمک				
هویج -الو				
وایت برد -یخچال				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه پلو
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۶	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابلمه				دانش :
اجاق گاز				- انواع مواد اولیه و مصرفی
تخته کار				-انواع ابزار و تجهیزات
کارد -کاسه				- روش تهیه انواع پلو (کلم پلو، اسلالمبولی پلو، آلو اسفناج، پلو، چینی، پلو رویال بنگالی، لوبیا پلو ، سبزی پلو ، مرصع پلو، ماش پلو و عدس پلو)
آبکش				-روش تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
قاشق				مهارت :
کلم برگ سفید				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
زعفران دم کشیده				- تهیه رسی (دستورالعمل پخت)
پنیر کورد- برنج				- تهیه پلو (کلم پلو، پلوی چینی، پلو رویال بنگالی، مرصع پلو و ماش پلو)
روغن گیاهی				-تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
رب گوجه فرنگی				نگرش :
سبزی پلو				-صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
آنغوزه - زعفران				- رعایت اخلاق حرفه ای
قارچ -سویا - سیب زمینی				-استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
سویا سس				ایمنی و بهداشت :
خلال بادام و خلال پسته				-استفاده از کفش و لباس کار مناسب ، کلاه، دستکش و ماسک یکبار مصرف
آلواسفناج - کف گیر				-رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
دیس				-رعایت ارگونومی هنگام کار
نمک				توجهات زیست محیطی :
روغن				-تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
کپسول آتش نشانی				
جعبه کمک های اولیه				
میز کار				
میز مربی				
صندلی مربی				
صندلی کارآموز				
تخته وایت برد				
دستکش ، ماسک و کلاه یکبار مصرف				
لباس کار				
دستگیره				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه سالادو بورانی
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابلمه				دانش :
تخته کار				- انواع مواد اولیه و مصرفی
یخچال				- انواع ابزار و تجهیزات
کارد				- روش پخت انواع سالاد و بورانی (فصل - کلم سفید ، کالسلو - الویه - کرفس - تبوله - جوانه ، بورانی اسفناج ، بورانی لبو)
کاسه				- روش تنظیم درجه حرارت گاز
آبکش				مهارت :
قاشق				- استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
سیب زمینی				- تهیه رسپی (دستور العمل پخت)
سس مایونز - کرفس				- تهیه سالاد و بورانی (فصل - کلم سفید ، کالسلو - الویه ، کرفس ، تبوله ، جوانه ، بورانی اسفناج ، بورانی لبو)
بلغور_ کاهو				- تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
گوچه فرنگی				نگرش :
اجاق گاز				- صرفه جویی در مواد مصرفی ، آب ، انرژی و زمان
ماهیتابه				- رعایت اخلاق حرفه ای
کفگیر- دیس				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
روغن زیتون- گردو				- در نظر گرفتن سلامت افراد
انواع جوانه- اسفناج- لبو				ایمنی و بهداشت :
فلفل دلمه ای رنگی				- استفاده از لباس کار مناسب ، کلاه ، دستکش و ماسک
نمک				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
گل کلم سرکه				- رعایت ارگونومی هنگام کار
بروکلی				توجهات زیست محیطی
زیتون - زرد چوبه				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن
کالباس گیاهی				
میز کار- میز مربی				
صندلی مربی - صندلی کارآموز				
ماسک و دستکش و کلاه				
یکبار مصرف				
واپت برد - لباس کار مناسب				
رنده				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه خوراک
	جمع	عملی	نظری	
	۹	۶	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
آبکش				دانش :
اجاق گاز				- انواع مواد اولیه و مصرفی
اسفنج				- انواع ابزار و تجهیزات
انواع جوانه				- روش تهیه و پخت خوراک (ذرت مکزیکی با جوانه ماش- فلافل- چامین سبزیجات با جوانه -دال عدس -آبگوشت گیاهی- قارچ شکم پر - سیب زمینی طلایی- پاکورا-بلغاری- اسفنج با پنیر کورد)
پنیر کورد				-روش تنظیم درجه حرارت مناسب گاز
تخته کار				مهارت :
تخم مرغ				-استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب
جعبه کمک های اولیه				-تهیه رسپی (دستور العمل پخت)
حبوبات-دال عدس				- تهیه و پخت خوراک (ذرت مکزیکی با جوانه ماش، فلافل، چامین سبزیجات با جوانه، دال عدس ، قارچ شکم پر، پاکورا، بلغاری، اسفنج با پنیر کورد)
دستگیره				-تنظیم مناسب درجه حرارت گاز
ذرت				نگرش :
رب گوجه فرنگی				-صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
روغن گیاهی				- رعایت اخلاق حرفه ای
زعفران				-استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
زعفران دم کشیده				-در نظر گرفتن سلامت افراد
سویا				ایمنی و بهداشت :
سیب زمینی				-استفاده از لباس کار مناسب ، کلاه، دستکش و ماسک
صندلی کارآموز				-رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
قابلمه- قارچ				-رعایت ارگونومی هنگام کار
قاشق				توجهات زیست محیطی :
کارد				- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح پسماند
کاسه				
کلم برگ سفید				
کپسول آتش نشانی				
لباس کار مناسب				
لوییای تازه				
ماسک ،دستکش و کلاه یکبار				
مصرف				
میز کار				
میز مربی				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه فست فود و کاناپه
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳	۱۰	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
آبکش ارد سوخاری انواع جوانه خوراکی (ماش ، عدس ، نخود ، یونجه ، شبدر ، سویا ، گندم ، جو) لوبیا قرمز، چغندر ، کنجد آفتابگردان پاستا پنیر پیتزا گیاهی- پنیر چدار پنیر صبحانه تخته کار جعبه کمک های اولیه دستگیره-ذرت رب گوجه فرنگی روغن گیاهی-زعفران زعفران دم کشیده سبزی پلو سویا قابلمه-قاشق قالب پیتزا قالب لازانیا کارد-کاسه کلم برگ سفید کپسول آتش نشانی کرفس لازانیا لباس کار مناسب لوبیای تازه ماسک ، کلاه و دستکش یکبار مصرف ماهیتابه نان باگت هندوانه هویج				دانش : -انواع مواد اولیه و مصرفی - انواع ابزار و تجهیزات - روش تهیه فست فود گیاهی (برگر سویا با جوانه ماش و عدس- فلافل -پاستا سبزیجات با جوانه سویا - ذرت مکزیکی با جوانه ماش -قارچ شکم پر - پیتزای رولی سبزیجات- لازانیا با سبزیجات-کرپ رول سوخاری با جوانه ها -رولت سبزیجات با جوانه عدس-کوکوی جوانه ماش) -روش تهیه کاناپ گیاهی (سبزیجات با جوانه مغز آفتاب گردان و جوانه کنجد- بسکویت جو و پنیر با جوانه شبدر- کرفس و ذرت با جوانه ماش و سویا - نان و پنیر و هندوانه با جوانه گندم -اسفناج و جوانه عدس) -روش تنظیم درجه حرارت گاز مهارت: -استفاده از ابزار و تجهیزات مناسب -تهیه رسپی (دستور العمل پخت) - تهیه فست فود گیاهی (تهیه برگر سویا با جوانه ماش و عدس ، پاستا سبزیجات با جوانه سویا ،ذرت مکزیکی با جوانه ماش ، پیتزای رولی سبزیجات، لازانیا با سبزیجات ،رولت سبزیجات با جوانه عدس-کوکوی جوانه ماش

	زمان آموزش			عنوان : تهیه فست فود و کاناپه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				-تهیه کاناپه گیاهی (سبزیجات با جوانه مغز افتاب گردان و جوانه کنجد- کرفس و ذرت با جوانه ماش و سویا -اسفناج و جوانه عدس)
				-تنظیم مناسب درجه حرارت گاز
				نگرش :
				-صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان - رعایت اخلاق حرفه ای - در نظر گرفتن سلامت افراد -استفاده از مواد سالم و بهداشتی
				ایمنی و بهداشت :
			- استفاده از کفش و لباس کار مناسب ، کلاه و دستکش و ماسک یکبار مصرف - رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار - رعایت ارگونومی هنگام کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن	

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	اجاق گاز	فر دار	۲ دستگاه	
۲	یخچال	۱۲ فوت	۱ دستگاه	
۳	سینک ظرفشویی	استیل	۱ دستگاه	
۶	جعبه کمک های اولیه	درب دار	۱ جعبه	
۷	کپسول آتش نشانی	۶ کیلو گرمی - پودری	۱ دستگاه	
۸	ترازو	دیجیتالی	۱ دستگاه	
۹	میکسر	برقی	۱ دستگاه	
۱۰	میز کار	استیل	۵ عدد	
۱۱	میز مربی	چوبی	۱ عدد	
۱۲	کامپیوتر	P4	۱ دستگاه	
۱۳	صندلی مربی	چرمی	۱ عدد	
۱۴	صندلی کارآموز	پلاستیکی	۱۵ عدد	
۱۵	تخته وایت برد	۷۰ × ۱۰۰ cm	۱ عدد	
۱۶	فر	خانگی	۱ دستگاه	

توجه :

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	آنغوزه	دارای بسته بندی	۲۰۰ گرم	
۲	ادویه گارام ماسالا	دارای بسته بندی	۲۰۰ گرم	
۳	زعفران	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ مثقال	
۴	برگ بو	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱۰۰ گرم	
۵	روغن گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۴ لیتر	
۶	سویا	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲ کیلو گرم	
۷	پنیر کورد گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۳ کیلو گرم	
۸	آرد لپه	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۹	آرد گندم	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۱۰	خامه گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۵۰۰ گرم	
۱۱	برنج	ایرانی	۵ کیلو گرم	
۱۲	لیمو عمانی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲۵۰ گرم	
۱۳	جوانه خوراکی	گندم، ماش، شبدر	۲ کیلو گرم	
۱۴	حبوبات	(لپه - نخود - عدس - ماش - لوبیا قرمز و چشم بلبلی) بهداشتی - دارای بسته بندی	از هر کدام ۱ کیلو گرم	
۱۵	سبزیجات معطر	(ریحان - ترخان - نعنا - مرزه - گشنیز - شنبلیله - تره) تازه و سالم	از هر کدام ۱ کیلو گرم	
۱۶	شیر سویا	بهداشتی - دارای بسته بندی	۴ لیتر	
۱۷	قارچ	بهداشتی - دارای بسته بندی	۳ کیلو گرم	
۱۸	سویا	خورشتی - دارای بسته بندی	۲ کیلو گرم	
۱۹	کشک گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲ کیلو گرم	
۲۰	آلو	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۲۱	بامیه	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۲۲	کرفس	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۲۳	اسفناج	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۲۴	سیب زمینی	تازه و سالم	۵ کیلو گرم	
۲۵	به	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۲۶	رب گوجه فرنگی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۲۷	رب انار	بهداشتی - دارای بسته بندی	۵۰۰ گرم	
۲۸	رشته آشی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲۰۰ گرم	

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۹	شیره انگور	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۳۰	تخم گشنیز ، جوز هندی و دارچین	بهداشتی - دارای بسته بندی	از هر کدام ۱۰۰ گرم	
۳۱	نمک	بهداشتی - دارای بسته بندی	۵۰۰ گرم	
۳۲	زردچوبه	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲۰۰ گرم	
۳۳	کلم سفید	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۳۴	سس مایونز گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲ کیلو گرم	
۳۵	سرکه	بهداشتی - دارای بسته بندی	۵ کیلو گرم	
۳۶	پنیر پیتزای گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۳ کیلو گرم	
۳۷	پارچه	تنظیف	۳ متر	
۳۸	دستکش یکبار مصرف	یکبار مصرف	۱۵ جفت	
۳۹	مغز گردو	تازه و سالم	۵۰۰ گرم	
۴۰	آلبیمو	بهداشتی - دارای بسته بندی	۲ لیتر	
۴۱	لوبیا سبز	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۴۲	جو	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۴۳	گوجه فرنگی	تازه و سالم	۳ کیلو گرم	
۴۴	فلفل سیاه	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱۰۰ گرم	
۴۵	هویج	تازه و سالم	۳ کیلو	
۴۶	سیب زمینی	تازه و سالم	۴ کیلو گرم	
۴۷	پیاز	تازه و سالم	۵ کیلو گرم	
۴۸	دارچین	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱۰۰ گرم	
۴۹	سوسیس گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۵۰	کالباس گیاهی	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۵۱	زیتون	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۵۲	لبو	تازه و سالم	۱ کیلو گرم	
۵۳	روغن زیتون	بهداشتی - دارای بسته بندی	۱ لیتر	
۵۴	لباس کار	سفید - نخی	۱۵ دست	
۵۵	پیش بند	نخی	۱۵ عدد	
۵۶	ماسک	یکبار مصرف	۱۵ عدد	

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۵۷	دستکش	یکبار مصرف	۱۵ جفت	
۵۸	کلاه	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۵۹	آب	سالم و بهداشتی	به مقدار لازم	
۶۰	خمیر مایه	پودر	۲۰۰ گرم	
۶۱	پنیر پیتزا	گیاهی	۵۰۰ گرم	
۶۲	ذرت	دانه شده - سالم و بهداشتی	۵۰۰ گرم	
۶۳	پیاز	سفید و یا قرمز - سالم	۱ کیلو گرم	
۶۴	فلفل دلمه	سبز و رنگی - سالم	۱ کیلو گرم	
۶۵	کیسه زباله	متوسط	۱ بسته	
۶۶	کیسه فریزر	متوسط	۱ بسته	
۶۷	مایع شستشو	مخصوص دست	۴ لیتری	
۶۸	مایع شستشو	مخصوص محیط	۴ لیتری	
۶۹	مایع ضد عفونی	مخصوص محیط	۴ لیتری	
۷۰	دستگیره	پارچه ای	۵ جفت	
۷۱	پارچه	تنظیف	۵ متر	
۷۲	آب	سالم و بهداشتی	به مقدار لازم در کارگاه	

توجه :

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته کار	چوبی - پلاستیکی	۵ عدد	
۲	چاقو	استیل - در سایزهای مختلف	۲ سری	
۳	لیسک	سلیکونی	۲ عدد	
۴	وردنه	چوبی	۲ عدد	
۵	تابه	تفلون	۱ سری	
۶	پیمانه	اندازه گیری - پلاستیکی	۲ سری	
۷	قابلمه	تفلون - در سایزهای مختلف	۱ سری	
۸	کف گیر	استیل	۲ عدد	
۹	ملاقه	استیل	۲ عدد	
۱۰	قاشق	استیل - غذا خوری	۲ سری	
۱۱	کاسه	استیل - در سایزهای مختلف	۳ سری	
۱۲	پارچ	استیل	۳ عدد	
۱۳	دیس	چینی - متوسط	۴ عدد	
۱۴	همزن دستی	استیل	۳ عدد	
۱۵	آبکش	استیل - در سایزهای مختلف	۳ سری	
۱۶	سینی	استیل - متوسط	۲ عدد	
۱۷	چنگال	استیل - غذا خوری	۲ سری	
۱۸	قاشق	چوبی - متوسط	۳ عدد	
۱۹	قالب پیتزا	تفلون یا الومینیومی - متوسط	۵ عدد	
۲۰	قالب	تفلون یا الومینیومی	۳ عدد	
۲۱	رنده	دندانه متوسط	۳ عدد	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.