



Home Cook

होम कुक वह व्यक्ति है जो निजी घरों में परिवारों के लिए ताज़ा खाना बनाता है, या अपने घर की रसोई से टिफिन सेवा, क्लाउड किचन और घरेलू खाद्य व्यवसाय चलाता है। वह मेन्यू तय करता है, सामग्री खरीदता है, स्वच्छता और स्वाद का ध्यान रखते...



इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/voc-6264

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in



सुशील कुमार शर्मा

प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer



श्री चेनाराम चौधरी

प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer



श्रीमती संघमित्रा

वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)



भरत चौधरी

अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS



सुरेन्द्र सिंह राठौड़

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना



सुरेश कुमार सैन

व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



वनिता कुमारी

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



कमलेश चौधरी

व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14-17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14-17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

होम कुक वह व्यक्ति है जो निजी घरों में परिवारों के लिए ताज़ा खाना बनाता है, या अपने घर की रसोई से टिफिन सेवा, क्लाउड किचन और घरेलू खाद्य व्यवसाय चलाता है। वह मेन्यू तय करता है, सामग्री खरीदता है, स्वच्छता और स्वाद का ध्यान रखते हुए भोजन पकाता है, परोसता है और रसोई की सफाई करता है। बहुत से लोग शहरों में घर जैसा खाना चाहते हैं, इसलिए यह काम कम पूँजी में शुरू किया जा सकता है और घर बैठे आत्मनिर्भर बनने का अच्छा रास्ता है। थोड़े अनुभव और भरोसे के बाद एक होम कुक अपनी टिफिन सेवा या फ्रूड ब्रांड खड़ा कर सकता है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	8वीं/10वीं पास + 18 वर्ष; खाना पकाने का शौक
कोर्स/तैयारी	एनएसक्यूएफ लेवल 4 कुक कोर्स + एफएसएसएआई पंजीकरण (टिफिन के लिए)
आरंभिक वेतन	₹12,000-18,000/माह
कार्य-शैली	निजी घर में नौकरी या घर से स्व-रोज़गार (टिफिन/क्लाउड किचन)

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- अलग-अलग व्यंजन बनाना और नए स्वाद आजमाना पसंद
- लोगों को अच्छा, घर जैसा खाना खिलाकर खुशी मिलना
- अपना छोटा खाद्य व्यवसाय या टिफिन सेवा चलाने का उत्साह

क्षमताएँ

- समय का अच्छा प्रबंधन और योजना बनाने की क्षमता
- व्यक्तिगत स्वच्छता और रसोई की सफाई बनाए रखना
- संगठित रहना और एक साथ कई काम संभालना

ज़रूरी कौशल

- विभिन्न व्यंजन (सब्ज़ी, दाल, रोटी, चावल, मिठाई) स्वाद व पोषण के साथ पकाना
- मेन्यू योजना, सामग्री खरीद और लागत का हिसाब

- खाद्य सुरक्षा, स्वच्छता और एफएसएसआई नियमों का पालन
- टिफिन/क्लाउड किचन के लिए पैकेजिंग, ऑर्डर व डिलीवरी संभालना
- ग्राहकों से व्यवहार और सोशल मीडिया/ऐप पर प्रचार
- बुनियादी हिसाब-किताब और छोटे व्यवसाय का प्रबंधन

4 कैसे पहुँचें

- 1 8वीं/10वीं पास करें और 18 वर्ष की आयु प्राप्त करें; खाना पकाने का अभ्यास बढ़ाएँ।
- 2 एनएसडीसी/जेएसएस/आईटीआई या फूड क्राफ्ट इंस्टीट्यूट में एनएसक्यूएफ लेवल 4 कुक/खाद्य उत्पादन कोर्स करें।
- 3 निजी घर, गेस्ट हाउस या टिफिन सेवा में कुक के रूप में अनुभव लें।
- 4 घर से टिफिन/खाद्य व्यवसाय शुरू करने के लिए एफएसएसआई (बेसिक) पंजीकरण करवाएँ।
- 5 व्हाट्सऐप, स्थानीय समूहों या होम-फूड ऐप्स पर ग्राहक जोड़ें और भरोसा बनाएँ।
- 6 अनुभव के साथ अपनी टिफिन सेवा, क्लाउड किचन या केटरिंग/फूड ब्रांड की ओर बढ़ें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- घर से भोजन बेचने के लिए एफएसएसआई (FoSCoS) बेसिक पंजीकरण/लाइसेंस (परीक्षा नहीं, पर अनिवार्य)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- इंस्टीट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट (IHM), जयपुर — जयपुर, राजस्थान (<https://ihmjaipur.com/>)
- फूड क्राफ्ट इंस्टीट्यूट (FCI), उदयपुर — उदयपुर, राजस्थान (<https://nchm.gov.in/node/369>)
- राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (NSDC) – प्रशिक्षण केंद्र — राजस्थान सहित अखिल भारतीय नेटवर्क (<https://www.nsdcindia.org/find-nsdc-training-centre>)
- राजस्थान कौशल एवं आजीविका विकास निगम (RSLDC) — जयपुर, राजस्थान (<https://livelihoods.rajasthan.gov.in/rsldc/>)
- जन शिक्षण संस्थान (JSS) — राजस्थान के विभिन्न जिले (<https://nsdcindia.org/find-nsdc-training-centre-jss/>)

निजी संस्थान

- इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट (IIHM), जयपुर कैंपस — जयपुर, राजस्थान (<https://iihm.ac.in/jaipur-campus>)
- इंस्टीट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट, जोधपुर — जोधपुर, राजस्थान (<https://ihmjodhpur.com/>)

ऑनलाइन

- स्किल इंडिया डिजिटल हब (हॉस्पिटैलिटी/कुक कोर्स) — ऑनलाइन (<https://www.skillindiadigital.gov.in/>)

- एनएसडीसी - प्रशिक्षण केंद्र खोजें — ऑनलाइन (<https://www.nsdcindia.org/find-nsdc-training-centre>)

फ़ीस

एनएसडीसी/जेएसएस/आरएसएलडीसी जैसी अधिकांश सरकारी योजनाओं में कुक कोर्स मुफ्त या बहुत कम शुल्क पर मिलता है। फूड क्राफ्ट इंस्टीट्यूट/आईएचएम के डिप्लोमा की फ़ीस लगभग ₹20,000-1,00,000 तक हो सकती है। घर से टिफ़िन व्यवसाय शुरू करने के लिए एफएसएसएआई बेसिक पंजीकरण की फ़ीस लगभग ₹100/वर्ष होती है।

छात्रवृत्तियाँ

- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (<https://scholarships.gov.in/fresh/onlineInstituteSearchIndex>)
- PM विश्वकर्मा योजना (NSDC) - कौशल व टूलकिट सहायता (<https://nsdcindia.org/pmvishwakarma.html>)
- प्रधानमंत्री मुद्रा योजना (स्व-रोज़गार ऋण) (<https://www.mudra.org.in/>)
- Buddy4Study - ITI/व्यावसायिक छात्रवृत्ति (<https://www.buddy4study.com/article/iti-scholarships>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

निजी घर और परिवार, टिफ़िन व डब्बा सेवाएँ, क्लाइड किचन, गेस्ट हाउस/पीजी/हॉस्टल, तथा अपनी घरेलू रसोई से चलने वाला खाद्य व्यवसाय।

कार्य-संस्कृति

काम के घंटे अक्सर लचीले होते हैं, पर सुबह-शाम भोजन के समय व्यस्तता ज़्यादा रहती है। निजी घरों में काम शांत और भरोसे वाला होता है; अपनी टिफ़िन सेवा में मेहनत ज़्यादा पर आमदनी और आज़ादी दोनों बढ़ती है। यह क्षेत्र महिलाओं के लिए घर से आत्मनिर्भर बनने का बड़ा अवसर देता है।

कौन नौकरी देता है

- | | |
|---|---|
| • निजी परिवार और घर जिन्हें रोज़ाना खाना बनाने के लिए कुक चाहिए | • टिफ़िन व डब्बा सेवाएँ (कामकाजी लोगों व छात्रों के लिए) |
| • क्लाइड किचन और होम-किचन आधारित खाद्य ब्रांड | • होम-फूड डिलीवरी प्लेटफ़ॉर्म (जैसे HomeFoodi, Cookr, Tiffit) |
| • गेस्ट हाउस, पीजी, हॉस्टल और छोटे केटरिंग/इवेंट ऑर्डर | • स्वयं का उद्यम - अपनी टिफ़िन सेवा या घरेलू खाद्य व्यवसाय |

माँग (2026)

शहरों में पढ़ाई-नौकरी के लिए घर से दूर रहने वाले लाखों लोग रोज़ घर जैसा साफ़-सुथरा खाना चाहते हैं, जिससे टिफ़िन सेवाओं और होम-फूड प्लेटफ़ॉर्म की माँग तेज़ी से बढ़ रही है। कम पूँजी में घर से शुरू होने के कारण यह काम, खासकर महिलाओं के लिए, आत्मनिर्भरता का लोकप्रिय ज़रिया बन गया है। साथ ही अच्छे निजी कुक की माँग शहरों के परिवारों में हमेशा बनी रहती है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 होम कुक (निजी घर या टिफिन सेवा में)
- 2 अपनी टिफिन सेवा / क्लाउड किचन का मालिक
- 3 केटरिंग व्यवसाय / घरेलू खाद्य ब्रांड का संचालक
- 4 फूड उद्यमी – कई रसोइयों व शहरों तक विस्तार

कमाई

शुरुआत	₹12,000–18,000/माह
मध्य स्तर	₹20,000–40,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹60,000–2,00,000+/माह

एनसीएस के अनुसार एक होम कुक की शुरुआती आय लगभग ₹14,000–15,000/माह होती है, और निजी घरों में यह शहर व अनुभव के साथ बढ़ती है। घर से चलने वाली टिफिन सेवा 45–60% मार्जिन के साथ ₹60,000 से ₹2 लाख/माह तक कमा सकती है, और सफल होम-फूड ब्रांड इससे कहीं आगे जाते हैं। आय स्थान, ग्राहक संख्या और मेहनत पर निर्भर करती है।

8 अच्छी बातें • चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- कम पूँजी में घर से ही शुरू किया जा सकने वाला आत्मनिर्भर काम
- महिलाओं व युवाओं के लिए लचीले घंटे और अपने बॉस बनने का मौका
- अच्छे स्वाद और भरोसे से टिफिन/फूड ब्रांड तक बढ़ने की असीम गुंजाइश

चुनौतियाँ

- भोजन के समय व्यस्तता, खड़े रहकर लंबे घंटे और गर्मी का काम
- स्वच्छता व एफएसएसआई नियमों का लगातार पालन ज़रूरी
- शुरुआत में आमदनी अनिश्चित; ग्राहक और भरोसा बनाने में समय लगता है

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Shekhar Mittal

'माँ का दुलार' के संस्थापक, बेंगलुरु – घर के बने खाने का व्यवसाय

बेंगलुरु में इंजीनियर के रूप में काम करते हुए शेखर मिश्र को अपनी माँ के बनाए उत्तर भारतीय घरेलू खाने की बहुत याद आती थी। इसी कमी को अवसर मानकर उन्होंने 2015 में दोस्तों को घर का बना खाना देना शुरू किया और आगे चलकर 'माँ का दुलार' की नींव रखी, जहाँ घर की रसोइयाँ (होममेकर) अपने हाथ के खाने से कमाई करती हैं। आज यह मंच बेंगलुरु और अलीगढ़ में रोज़ाना करीब 500 ऑर्डर पूरा करता है और 100 से ज़्यादा महिलाओं को आत्मनिर्भर बना चुका है। उनकी कहानी दिखाती है कि घर के खाने के जुनून से एक भरोसेमंद खाद्य ब्रांड खड़ा किया जा सकता है।

The Better India • <https://thebetterindia.com/315588/shekhar-mittal-maa-ka-dulaar-homemade-food-catering-business-bengaluru-aligarh/>

Lalita Patil

'घराची आठवण' की संस्थापक, ठाणे – घरेलू भोजन उद्यमी

ठाणे की गृहिणी ललिता पाटिल ने केवल ₹2,500 (टिफ़िन बॉक्स और पर्चों पर) से घर की रसोई से भोजन बेचना शुरू किया, ताकि घर से दूर रहने वाले कामकाजी लोगों और छात्रों को घर जैसा खाना मिल सके। स्वाद और भरोसे के दम पर उनका 'घराची आठवण' व्यवसाय बढ़ते-बढ़ते सालाना करीब ₹1 करोड़ तक पहुँच गया, जहाँ आज 10 पूर्णकालिक कर्मचारी काम करते हैं। उनकी कहानी हर उस महिला के लिए प्रेरणा है जो घर की रसोई से आत्मनिर्भर बनना चाहती है।

The Better India • <https://thebetterindia.com/284224/homemaker-turns-entrepreneur-with-homemade-food-business-worth-crores-thane/>

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – होम कुक — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%b9%e0%a5%8b%e0%a4%ae-%e0%a4%95%e0%a5%81%e0%a4%95/>
2. एफएसएसएआई (FoSCoS) – घरेलू खाद्य व्यवसाय पंजीकरण — <https://foscos.fssai.gov.in/>
3. एनएसडीसी – PM विश्वकर्मा एवं प्रशिक्षण — <https://nsdcindia.org/pmishwakarma.html>
4. द बटर इंडिया – भारत के होम शेफ — <https://thebetterindia.com/92901/indian-home-chefs/>
5. राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल — <https://scholarships.gov.in>



और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in