



Trainee Chef / Assistant Cook

ट्रेनी शेफ़ / असिस्टेंट कुक (कमी शेफ़) होटल और रेस्तरां की रसोई में खाना बनाने की शुरुआती स्तर की नौकरी है। इसमें आप सीनियर शेफ़ के निर्देशन में सब्ज़ियाँ काटने, सामग्री तैयार करने (मीज़-आं-प्लास), बुनियादी व्यंजन पकाने, रसोई की...



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-6341

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

ट्रेनी शेफ़ / असिस्टेंट कुक (कमी शेफ़) होटल और रेस्तरां की रसोई में खाना बनाने की शुरुआती स्तर की नौकरी है। इसमें आप सीनियर शेफ़ के निर्देशन में सब्जियाँ काटने, सामग्री तैयार करने (मीज़-आं-प्लास), बुनियादी व्यंजन पकाने, रसोई की सफ़ाई और स्वच्छता बनाए रखने का काम सीखते हैं। यही रास्ता आगे चलकर कमी 3 से कमी 1, फिर शेफ़ द पार्टी, सूस शेफ़ और हेड शेफ़ तक पहुँचाता है। भारत में पर्यटन, होटल और खान-पान उद्योग तेज़ी से बढ़ रहा है, इसलिए मेहनती और कुशल कुक की माँग हमेशा बनी रहती है और यह एक स्थिर, रचनात्मक करियर है जिसमें कम पढ़ाई से भी शुरुआत की जा सकती है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	8वीं/10वीं पास + 18 वर्ष (एनएसक्यूएफ लेवल 3)
कोर्स अवधि	कुक कोर्स लगभग 3-12 माह; डिप्लोमा 1-3 वर्ष
आरंभिक वेतन	₹10,000-16,000/माह
कार्य-शैली	होटल/रेस्तरां रसोई में पूर्णकालिक नौकरी

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- खाना बनाने और नए व्यंजन आजमाने का शौक
- स्वाद, सुगंध और खाने की सजावट में रुचि
- तेज़ रफ़्तार, टीम वाली रसोई में काम करने का उत्साह

क्षमताएँ

- शारीरिक रूप से स्वस्थ, लंबे समय तक खड़े होकर काम करने की क्षमता
- साफ़-सफ़ाई, स्वच्छता और सुरक्षा पर ध्यान
- दबाव में टीम के साथ मिलकर तेज़ी से काम करना

ज़रूरी कौशल

- सब्जियाँ, माँस-मछली काटना और सामग्री तैयार करना (मीज़-आं-प्लास)
- बुनियादी पकाने की विधियाँ — उबालना, तलना, भूना, ग्रिल करना
- रसोई की स्वच्छता, खाद्य सुरक्षा और एचएसीसीपी मानकों का पालन
- चाकू और रसोई उपकरणों का सही व सुरक्षित उपयोग

- रेसिपी, मात्रा और भंडारण (स्टोर/फ्रिज) का प्रबंधन
- टीम के साथ समन्वय और समय पर व्यंजन तैयार करना

4 कैसे पहुँचें

- 1 कक्षा 8 (कहीं-कहीं 10वीं) पूरी करें और 18 वर्ष की आयु प्राप्त करें।
- 2 एनएसडीसी/टीएचएससी के 'कमी/कुक' एनएसक्यूएफ लेवल 3 कोर्स या पीएमकेवीवाई केंद्र में नामांकन करें।
- 3 अधिक तरक्की चाहने वालों के लिए आईएचएम/फूड क्राफ्ट इंस्टिट्यूट से फूड प्रोडक्शन डिप्लोमा या क्राफ्ट कोर्स करें।
- 4 किसी होटल या रेस्तरां की रसोई में असिस्टेंट कुक/कमी 3 के रूप में व्यावहारिक अनुभव लें।
- 5 अनुभव के साथ कमी 3 → कमी 1 → शेफ़ द पार्ती → सूस शेफ़ → हेड शेफ़ तक बढ़ें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- आईएचएम/एनसीएचएम डिप्लोमा (बीएससी हॉस्पिटैलिटी) के लिए एनसीएचएम जेईई (वैकल्पिक)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- इंस्टिट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट (IHM), जयपुर — जयपुर, राजस्थान (<https://ihmjaipur.com/>)
- फूड क्राफ्ट इंस्टिट्यूट, अजमेर — अजमेर, राजस्थान (<https://www.collegedekho.com/colleges/food-craft-institute-ajmer>)
- नेशनल काउंसिल फॉर होटल मैनेजमेंट (NCHM/NCHMCT) — अखिल भारतीय नेटवर्क (<https://nchm.gov.in/>)
- राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (NSDC) - प्रशिक्षण केंद्र खोजें — राजस्थान सहित अखिल भारतीय (<https://www.nsdcindia.org/find-nsdc-training-centre>)
- एनआईओएस व्यावसायिक प्रशिक्षण केंद्र — ऑनलाइन/निकटतम केंद्र खोजें (<https://voc.nios.ac.in/registration/locate-study-centre>)

निजी संस्थान

- इंस्टिट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट एंड कुलिनरी स्टडीज़ (IHMCS), जयपुर — जयपुर, राजस्थान (<https://www.ihmcs.net/>)
- इंटरनेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट (IIHM), जयपुर कैम्पस — जयपुर, राजस्थान (<https://iihm.ac.in/jaipur-campus>)

ऑनलाइन

- स्किल इंडिया डिजिटल हब — ऑनलाइन (<https://www.skillindiadigital.gov.in/>)
- टूरिज़्म एंड हॉस्पिटैलिटी स्किल काउंसिल (THSC) — ऑनलाइन (<https://thsc.in/>)

फ़ीस

एनएसडीसी, टीएचएससी और पीएमकेवीवाई की अधिकांश कमी/कुक स्किल स्कीमें मुफ़्त या बहुत कम शुल्क पर हैं। सरकारी आईएचएम/फूड क्राफ्ट इंस्टिट्यूट के डिप्लोमा व क्राफ्ट कोर्स की फीस लगभग ₹15,000–70,000 प्रति वर्ष और निजी संस्थानों में इससे अधिक हो सकती है।

छात्रवृत्तियाँ

- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (<https://scholarships.gov.in/>)
- Buddy4Study – ITI/Vocational Scholarships (<https://www.buddy4study.com/article/iti-scholarships>)
- SJE Rajasthan Scholarships (<https://sje.rajasthan.gov.in/>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

होटल और रिज़ॉर्ट, रेस्तरां और कैफ़े, बैंक्वेट व कैटरिंग कंपनियाँ, क्लाउड किचन और क्यूएसआर (फास्ट फूड चेन), तथा कूज़ शिप व एयरलाइन कैटरिंग।

कार्य-संस्कृति

रसोई में सप्ताह में लगभग 6 दिन, रोज़ 10–12 घंटे काम होता है; शिफ्ट ड्यूटी, त्योहारों-वीकेंड पर व्यस्तता और ओवरटाइम आम हैं। माहौल गर्म, तेज़-रफ़्तार और अनुशासित होता है, पर टीम भावना और सीखने के अवसर बहुत रहते हैं।

कौन नौकरी देता है

- होटल व रिज़ॉर्ट श्रृंखलाएँ (ताज, ओबेरॉय, आईटीसी, मैरियट, हयात, लीला)
- रेस्तरां, कैफ़े और फाइन-डाइनिंग आउटलेट
- बैंक्वेट, कैटरिंग कंपनियाँ और क्लाउड किचन
- क्यूएसआर व फास्ट-फूड चेन (मैकडॉनल्ड्स, केएफसी, डोमिनोज़, बरिस्ता)
- कूज़ लाइन और एयरलाइन/रेलवे कैटरिंग कंपनियाँ
- अस्पताल, कॉर्पोरेट कैटीन और संस्थागत रसोई

माँग (2026)

राजस्थान पर्यटन का बड़ा केंद्र है — जयपुर, उदयपुर, जोधपुर, जैसलमेर के होटल, हेरिटेज प्रॉपर्टी और रेस्तरां में कुशल कुक की लगातार माँग रहती है। देशभर में होटल, क्लाउड किचन और क्यूएसआर का तेज़ विस्तार, बढ़ता 'ईटिंग-आउट' और फूड-डिलीवरी बाज़ार, तथा कूज़/विदेश में भारतीय शेफ़ की माँग इस करियर को स्थिर और आगे बढ़ने वाला बनाते हैं।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 कमी 3 (ट्रेनी शेफ़ / असिस्टेंट कुक)

- 2 कमी 2
- 3 कमी 1
- 4 शेफ़ द पार्ती (सीडीपी)
- 5 सूस शेफ़
- 6 हेड शेफ़ / एग्ज़िक्यूटिव शेफ़

कमाई

शुरुआत	₹10,000–16,000/माह
मध्य स्तर	₹20,000–40,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹50,000–1,50,000+/माह

2026 के अनुमानों के अनुसार शुरुआती कमी/ट्रेनी शेफ़ की आय लगभग ₹10,000–16,000/माह होती है (एम्बिशनबॉक्स/ग्लासडोर व उद्योग रिपोर्ट)। शेफ़ द पार्ती लगभग ₹20,000–40,000, सूस शेफ़ ₹50,000–90,000, और हेड/एग्ज़िक्यूटिव शेफ़ ₹1,00,000 से कहीं अधिक कमाते हैं। पाँच-सितारा होटलों में सर्विस चार्ज व टिप्स अलग से मिलती हैं; महानगरों और विदेश/कूज़ में वेतन और ऊँचा होता है।

8 अच्छी बातें • चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- कम पढ़ाई से शुरुआत, कौशल के दम पर हेड शेफ़ तक तरक्की का साफ़ रास्ता
- पर्यटन-होटल उद्योग में देश-विदेश (कूज़/खाड़ी) में मज़बूत माँग
- रचनात्मक, हुनरमंद काम जिसमें रोज़ नया सीखने को मिलता है

चुनौतियाँ

- लंबे घंटे, गर्म रसोई और वीकेंड-त्योहारों पर व्यस्तता
- शुरुआती स्तर पर वेतन कम और शारीरिक रूप से थका देने वाला काम
- गर्मी, चाकू व आग से चोट का जोखिम, ऊँचा दबाव

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Suresh Pillai

कॉर्पोरेट शेफ़ व कुलिनरी डायरेक्टर; 'चेफ़ पिल्लई' रेस्तरां शृंखला के संस्थापक

केरल के कोल्लम ज़िले के एक गाँव में कॉयर (नारियल जटा) मज़दूरों के परिवार में जन्मे सुरेश पिल्लई ने 1993 में मात्र 17 साल की उम्र में एक रेस्तरां में वेंटर के रूप में काम शुरू किया। रसोई में सब्जियाँ काटने में शेफ़ की मदद करते-करते खाना पकाने का जुनून जागा और चीफ़ शेफ़ ने उन्हें रसोई में ले लिया। बेंगलुरु, लंदन और केरल के होटलों में बरसों मेहनत करके वे असिस्टेंट से हेड शेफ़ और फिर मास्टरशेफ़ प्रोफेशनल्स तक पहुँचे। आज वे कॉर्पोरेट शेफ़ हैं और अपनी 'चेफ़ पिल्लई' रेस्तरां शृंखला चलाते हैं। उनकी कहानी दिखाती है कि साधारण शुरुआत से भी कड़ी मेहनत और लगन से रसोई में बड़ा मुकाम पाया जा सकता है।

Global Indian • <https://www.globalindian.com/story/cover-story/chef-suresh-pillai-kerala-cuisine-london/>

Latha K

शेफ़ द कुज़ीन, मालाबार कैफ़े, ग्रैंड हयात कोच्चि; केरल की पहली महिला होटल शेफ़

कोझिकोड के पास एक ग्रामीण, किसान परिवार में पली-बढ़ी लता के. ने अपनी दादी से पारंपरिक केरल खाना बनाना सीखा। 1988 में जब उन्होंने कालीकट के फूड क्राफ्ट इंस्टिट्यूट में दाखिला लिया, तो 27 विद्यार्थियों की कक्षा में वे इकलौती महिला थीं और उन्हें गहरे लैंगिक भेदभाव का सामना करना पड़ा। केरल में इंटरशिप न मिलने पर वे चेन्नई गईं, छोटे होटलों और खाड़ी देशों में वर्षों मेहनत की, और आखिरकार ग्रैंड हयात कोच्चि के मालाबार कैफ़े में शेफ़ द कुज़ीन बनीं — जहाँ उन्होंने 3,000 से अधिक व्यंजनों का मेन्यू तैयार किया। पुरुष-प्रधान रसोई में 'केरल की पहली महिला होटल शेफ़' बनकर उन्होंने हर लड़की के लिए रास्ता खोल दिया।

Onmanorama • <https://www.onmanorama.com/food/features/2023/08/20/chef-latha-cooking-grand-hyatt-kochi.html>

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – ट्रेनी शेफ़ / असिस्टेंट कुक — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%9f%e0%a5%8d%e0%a4%b0%e0%a5%87%e0%a4%a8%e0%a5%80-%e0%a4%b6%e0%a5%87%e0%a4%ab%e0%a4%bc-%e0%a4%85%e0%a4%b8%e0%a4%bf%e0%a4%b8%e0%a5%8d%e0%a4%9f%e0%a5%87%e0%a4%82%e0%a4%9f-%e0%a4%95%e0%a5%81/>
2. इंस्टिट्यूट ऑफ़ होटल मैनेजमेंट, जयपुर — <https://ihmjaipur.com/>
3. नेशनल काउंसिल फॉर होटल मैनेजमेंट (NCHM) — <https://nchm.gov.in/>
4. टूरिज़्म एंड हॉस्पिटैलिटी स्किल काउंसिल (THSC) — <https://thsc.in/>
5. शेफ़ सैलरी इन इंडिया 2026 (उद्योग रिपोर्ट) — <https://chefanandhub.com/blog/chef-salary-india-2026/>



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