

Żywienie

Słownik tematyczny

Posiłki – Питание

завтрак – śniadanie
обед – obiad
закуска – zakąska
блюдо (первое, второе) – danie (pierwsze, drugie)
десерт – deser
ужин – kolacja
вкусные блюда – smaczne dania

Tradycyjne dania kuchni rosyjskiej – Традиционные блюда русской кухни

уха – zupa rybna
рассольник – zupa ogórkowa
щи – kapuśniak
бульон – rosół, bulion
борщ – barszcz
солянка – solanka (gęsta rosyjska zupa z mięsem lub rybą i przyprawami)
блины – bliny
картофель фри – frytki
квас – kwas (chlebowy)
котлета – kotlet
пельмени – kołduny
вареники – pierogi (na słodko)
завтракать – jeść śniadanie
обедать – jeść obiad
ужинать – jeść kolację
гарнир – dodatki
напиток – napój
готовить обед – przygotowywać obiad
варить суп – gotować zupę
жарить котлеты – smażyć kotlety
делать салат – robić sałatkę
печь пирог – piec ciasto / placek

Насчупня – Посуда

стакан – szklanka
чашка – filiżanka
кружка – kubek, kufel
рюмка – kieliszek
бокал – lampka do wina
блюде – spodek
тарелка – talerz
кувшин – dzbanek
супница – waza do zupy
кастрюля – garnek
поднос – taca
ваза – waza np. na owoce

Штуцце – Столовые приборы

ложка – łyżka
ложечка – łyżeczka
вилка – widelec
нож – nóż

Lokale gastronomiczne – Предприятия общественного питания

буфет – bufet
ресторан – restauracja
бистро – bistro
кафе – kawiarnia
столовая – stołówka, jadalnia, jadłodajnia
пиццерия – pizzeria

Аркулы жывносциове – Продукты питания

Овоце – Фрукты

яблоко – jabłko
груша – gruszka
слива – śliwka
абрикос – morela
персик – brzoskwinia
апельсин – pomarańcza
мандарин – mandarynka
лимон – cytryna
банан – banan
ананас – ananas
виноград – winogrona
клубника – truskawka
ягода – jagoda
вишня – wiśnia
черешня – czereśnia
дыня – melon
тыква – dynia

Варзува – Овоци

картофель – ziemniaki
капуста – kapusta
цветная капуста – kalafior
морковь – marchew
петрушка – pietruszka
свёкла – buraki
огурец – ogórek
помидор – pomidor

лук – cebula
редиска – rzodkiewka
зелёный лук – szczypiorek
укроп – koper
зелёный салат – sałata

Artykuły mięsne – Мясные продукты

телятина – cielęcina
говядина – wołowina
баранина – baranina
свинина – wieprzowina
птица – drób
курица – kura
утка – kaczka
гусь – gęś
сало – słonina
колбаса – kielbasa
ветчина – szynka
сосиски – parówki
куриная грудка – pierś kurczaka

Вyroby mleczarskie – Молочные изделия

молоко – mleko
йогурт – jogurt
кефир – kefir
сметана – śmietana (kwaśna)
сливки – śmietanka (słodka)
творог – ser biały, twaróg
сыр – ser żółty
сливочное масло – masło śmietankowe
маргарин – margaryna
яйцо (мн. яйца) – jajko (jajka /m)

Pieczywo, piekarnia – Булочная

выпечка – wypieki
хлеб – chleb
булка – bułka
булочка – bułeczka (słodka)
ватрушка – drożdżówka
баранка – obwarzanek
бублики – obwarzanki (grube)
сухари – suchary, bułka tarta
батон – bagietka
пирожное – ciastko
торт – tort
кекс – keks

Нароје – Напитки

сок – sok
апельсиновый сок – sok pomarańczowy
минеральная вода – woda mineralna
лимонад – lemoniada
газированная вода – woda gazowana
коктейль – koktajl
кока-кола – coca-cola
чай – herbata
кофе – kawa

Artykuły spożywcze – Бакалея

мука – mąka
крупа – kasza
сахар – cukier
макаронны – makaron
вермишель – makaron nitki
соль – sól
перец – pieprz
какао – kakao

Porcje – Порции

килограмм – kilogram
пачка – paczka, kostka (np. masła)
ломтик – kromka, plasterek
пучок – pęczek
головка – główka
банка – słoik, puszka
плитка – tabliczka
штука – sztuka
пакет – paczka, opakowanie, karton (np. mleka, soku)

Restauracja – Ресторан

меню – menu
официант – kelner
посетитель – konsument, gość (np. w restauracji)
сидеть за столом – siedzieć przy stole
заказать обед – zamówić obiad
заказывать разные блюда – zamawiać różne dania
(по)советовать – (po)radzić
(по)рекомендовать – polecić, polecać
есть – jeść
пить – pić
Приятного аппетита! – Smacznego!
Это место свободно? – Czy to miejsce jest wolne?
Я ещё не выбрал. – Jeszcze nie wybrałem.
Всё было вкусно! – Wszystko było smaczne!
Сколько с меня? – Ile płacę?
Сдачи не надо. – Reszty nie trzeba.

Zadania



- 1** Zapoznaj się z treścią zadania. Usłyszysz dwukrotnie rozmowę w sklepie. Uzupełnij zdania (1–3) informacjami zgodnymi z treścią dialogu. Liczebniki zapisz cyframi.

1. Мария Ивановна была в магазине _____ .
2. Кроме фруктов и овощей она купила ещё _____ .
3. Цветная капуста стоила _____ , а за все покупки женщина заплатила _____ .



- 2** Zapoznaj się z treścią zadania. Usłyszysz dwukrotnie pięć pytań (1–5). Do każdego z nich dobierz odpowiednią reakcję językową (A–F). Rozwiązania zapisz w tabeli. Jedna reakcja językowa podana została dodatkowo i nie pasuje do żadnego pytania.

- A. Ещё не знаем. Может выгуляем собаку и одновременно покатаемся на роликах.
B. Вечером поеду к бабушке! Она, наверное, приготовила блинчики.
C. Варю суп. Я обещал помочь сегодня маме.
D. В первом окошке, в конце зала.
E. В школьной столовой. Всё было вкусно!
F. С удовольствием. Здесь сервируют такой вкусный чёрный кофе!

1.	2.	3.	4.	5.

- 3** Zapoznaj się ze zdaniami (a–e). Należy je ułożyć w takiej kolejności, aby powstał logiczny i spójny tekst. Spośród podanych rozwiązań (A–C) zakreśl właściwe.

Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками

- a) На обжаренную сторону блинчика положить 1 столовую ложку творожной, яблочной начинки или столовую ложку варенья, густого повидла и завернуть блинчик конвертом.
b) Взять одно яйцо, 1 столовую ложку сахара, 0,5 чайной ложки соли, 1 стакан холодного молока и всё это перемешать.
c) Обжарить готовый блинчик на сковороде с двух сторон.
d) Потом добавить ещё понемногу 2 стакана муки, хорошо вымесить и влить небольшими порциями ещё 2 стакана молока.
e) На горячую сковороду налить растительного масла, немного теста (чтобы блинчики были тонкими) и выпекать на среднем огне.

A.	B.	C.
d, a, e, c, b	a, e, b, d, c	b, d, e, a, c

4 Przeczytaj teksty (1–4). Dobierz do nich odpowiednie tytuły (A–E). Rozwiązania zapisz w tabeli. Jeden tytuł został podany dodatkowo i nie pasuje do żadnego tekstu.

1. **Диеты, богатые фруктами и овощами – это лучшая профилактика для многих болезней. Например, в яблоках содержатся практически все минеральные вещества и витамины. Содержащиеся в яблоках пектины поглощают холестерин. Яблоки улучшают пищеварение и микрофлору кишечника. Чеснок полезен при телесной слабости и туберкулёзе.**
2. **Для того, чтобы сохранять молодость кожи и в зрелом возрасте, очень важно правильно питаться. Нам надо есть продукты, которые содержат много витаминов. Без них невозможно сохранить молодость кожи. Особенно важны для этого витамины С и Е.**
3. **Ешьте завтрак – ведите здоровый образ жизни. Здоровый завтрак даёт нам энергию на целый день. А для того чтобы завтрак стал для вас приятным событием, ешьте мюсли! Учёные считают, что это конструктор здоровья. Если вы хотите оставаться здоровыми много-много лет, вам необходимо следить за сбалансированностью своей еды.**
4. **Вода играет важную роль в жизни человека. Она доставляет в клетки питательные вещества и уносит отходы. Для нормальной работы организма человеку необходимо минимум 1,5 литра воды в день. Идеальная ситуация, когда человек весом около 60 кг выпивает в день 2,4 литра воды.**

- A. Здоровье на завтрак
- B. H₂O
- C. Худеем по-французски
- D. Диеты
- E. Вечная молодость кожи

1.	2.	3.	4.

5 Do podanych pytań (1–7) dobierz właściwe odpowiedzi (A–H). Rozwiązania zapisz w tabeli. Jedna odpowiedź została podana dodatkowo i nie pasuje do żadnego pytania.

Pytania

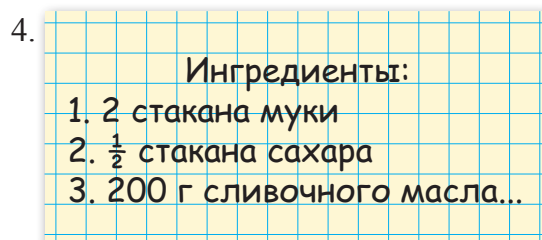
- 1. Кто ты?
- 2. Какой русский традиционный суп ты знаешь?
- 3. Где ты обедаешь?
- 4. Что любят пить россияне?
- 5. У тебя есть любимое блюдо?
- 6. Что ты выбираешь из прохладительных напитков?
- 7. Что ты заказываешь на десерт?

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

Odpowiedzi

- A. Уху.
- B. Моё любимое блюдо это блины.
- C. Чаще всего мороженое или фрукты.
- D. Хлебный квас.
- E. Я ученик, учусь в школе.
- F. Сок из свежих фруктов.
- G. Обычно в школьной столовой, а по субботам – дома.
- H. Не люблю клубнику со взбитыми сливками.

- 6 Прeczyтай объявления (1–4). Do każdego z nich dobierz odpowiednie zdanie (A–E). Wpisz rozwiązania do tabeli. Jedno zdanie zostało podane dodatkowo i nie pasuje do żadnego z ogłoszeń.



- A. Такой текст можно прочитать в бистро.
 B. Автор текста ищет шефа-повара кухни.
 C. Автор текста предлагает услуги ресторана.
 D. Такой текст могла написать домашняя хозяйка.
 E. Автор этого объявления предлагает услуги по поставке еды клиенту.

1.	2.	3.	4.



- 7 Redagujesz e-mail do kolegi/koleżanki z Rosji, w którym zapraszasz go/ją na ślub i wesele brata.

W e-mailu:

- w imieniu brata zapraszasz na ślub i wesele;
- piszesz, gdzie odbędzie się ślub i ślubne przyjęcie oraz jakie dania, napoje, ciasta i owoce zostały zamówione na przyjęcie;
- prosisz o przepis na jakąś smaczną rosyjską potrawę, którą można będzie włączyć do weselnego jadłospisu.

Rozwiń swoją wypowiedź w każdym z trzech podpunktów, pamiętając, że długość listu / e-maila powinna wynosić od 50 do 100 słów. Oceniana jest umiejętność pełnego przekazania informacji, spójność i logika wypowiedzi oraz zakres i poprawność środków językowych.

Transkrypcja tekstów do słuchania

Nagranie nr 1

- Здравствуйте.
- Здравствуйте, Мария Ивановна.
- Дайте мне, пожалуйста, килограмм яблок, полкило клубники, зелень петрушки и два помидора.
- Пожалуйста. Это всё?
- Нет. Не всё. А минеральная вода у вас есть?
- Конечно.
- В таком случае дайте две бутылки. Скажите ещё, сколько стоит цветная капуста?
- Сорок пять рублей.
- Дайте её. Это всё. Сколько с меня?
- Сто восемьдесят три рубля двадцать копеек.
- Спасибо.
- Спасибо.
- До свидания.
- До свидания.

Nagranie nr 2

1. – Скажите мне, пожалуйста, где мне оплатить счёт за сотовый телефон?
2. – Вера, пойдём в кафе?
3. – Антон, почему ты не идёшь на стадион? Что ты делаешь?
4. – Дети, что вы будете делать после обеда?
5. – Гриша, где ты завтракал?

Klucz

Żywnienie

1. 1. «Фрукты-овощи» / в овощном магазине
2. минеральную воду / две бутылки минеральной воды 3. 45 рублей 4. 183 рубля 20 копеек / 183 руб. 20 к. / 183 р. 20 к.
2. 1D, 2F, 3C, 4A, 5E
3. 1C
4. 1D, 2E, 3A, 4B
5. 1E, 2A, 3G, 4D, 5B, 6F, 7C
6. 1C, 2E, 3A, 4D

Źródła ilustracji i fotografii

Tekst główny:

s. 2 yaskii/Shutterstock.com (restauracja), Alexava/Shutterstock.com (kucharz), Ajay Shrivastava/Shutterstock.com (menu).

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne oświadczają, że podjęły starania mające na celu dotarcie do właścicieli i dysponentów praw autorskich wszystkich zamieszczonych utworów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, przytaczając w celach dydaktycznych utwory lub fragmenty, postępują zgodnie z art. 27¹ ustawy o prawie autorskim. Jednocześnie Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne oświadczają, że są jedynym podmiotem właściwym do kontaktu autorów tych utworów lub innych podmiotów uprawnionych w wypadkach, w których twórcy przysługuje prawo do wynagrodzenia.