

# Великий пост:

календарь питания

15 марта — 1 мая

## Март–апрель

пн

вт

ср

чт

пт

сб

вс

15



16



17



18



19



20



21



1-я седмица

март

22



23



24



25



26



27



28



2-я седмица

29



30



31



1



2



3



4



3-я седмица

март

апрель

5



6



7



8



9



10



11



4-я седмица

апрель



5-я седмица



6-я седмица



Страстная седмица

апрель

май

## Условные обозначения\*:

Запрещены  
на весь период поста:



мясо



яйца



молочные  
продукты



Пища  
не вкушается



Сухоядение (хлеб,  
фрукты, овощи,  
компоты)



Горячая пища  
без масла



Разрешена  
горячая пища  
с растительным  
маслом



Разрешена  
рыбная икра



Разрешена  
рыба

7

Дванадцатые праздники  
и воскресные дни

\* Календарь составлен по строгому монастырскому уставу. Мирянам (не монахам) рекомендуется согласовать строгость Великого поста со своим духовником.