

УСПЕНСКИЙ ПОСТ:

календарь питания

УСПЕНСКИЙ ПОСТ готовит христиан к празднику

Успения Пресвятой Богородицы (28 августа).

14 – 27
августа августа

2021

август

FOMA.RU

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
9	10	11	12	13	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 	21 	22 
23 	24 	25 	26 	27 	28 поста нет	29

Условные обозначения:



Сухоядение
(хлеб, фрукты,
овощи, компоты)



Горячая пища
с растительным
маслом



Горячая пища
без масла



Разрешена
рыба

Не разрешается:



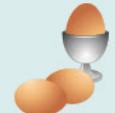
мясо



птица



молочные
продукты



яйца

FOMA.RU

Календарь составлен по строгому монастырскому уставу. Миряне (не монахи), как правило, постятся в Успенский пост мягче — согласуя степень строгости поста со своим духовником и в зависимости от своих жизненных обстоятельств.