

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ:

календарь питания

7 – 23

марта апреля

2022

март




FOMA.RU

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
7	8	9	10	11	12	13
						

FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU








пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
14	15	16	17	18	19	20
						

FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
21	22	23	24	25	26	27
						

FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU

апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
28	29	30	31	1	2	3
						

FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU

FOMA.RU

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
4 	5 	6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 	16 	17 
18 	19 	20 	21 	22 	23 	24 <b>Светлое Христово Воскресение ПАСХА</b> поста нет

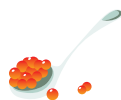
## Условные обозначения:



Сухоядение  
(хлеб, фрукты,  
овожи, компоты)



Разрешена  
горячая пища  
с растительным  
маслом



Разрешена  
рыбная  
икра



Горячая пища  
без масла



Разрешена рыба



Пища  
не вкушается

В пост  
не разрешается:

мясо



птица



молочные  
продукты



яйца

Календарь составлен по строгому монастырскому уставу.

Миряне (не монахи), как правило, постятся мягче — согласуя это со своим духовником и в зависимости от своих жизненных обстоятельств.