

# УСПЕНСКИЙ ПОСТ:

календарь питания

УСПЕНСКИЙ ПОСТ готовит христиан к празднику

Успения Пресвятой Богородицы (28 августа).

14 – 27  
августа август

2023

август

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
21	22	23	24	25	26	27
FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU
28	29	30	31	1	2	3
поста нет						
FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU

## 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

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.