





















Календарь питания ВЕЛИКОГО ПОСТА

2025 март

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3 	4 	5 	6 	7 	8 	9 
10 	11 	12 	13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 	21 	22 	23 
24 	25 	26 	27 	28 	29 	30 
31 	1	2	3	4	5	6



**Пища
не вкушается**



**Горячая пища
без масла**



Сухоядение
(хлеб, фрукты,
овожи, компоты)






















**Горячая пища
с постным маслом**



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.

Календарь питания ВЕЛИКОГО ПОСТА

2025 апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
31	1 	2 	3 	4 	5 	6 
7 	8 	9 	10 	11 	12 	13 
14 	15 	16 	17 	18 	19 	ПАСХА 20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



**Пицца
не вкушается**



**Горячая пицца
без масла**



Сухоядение
(хлеб, фрукты,
овощи, компоты)



**Горячая пицца
с постным маслом**



**Разрешена
рыба**



**Разрешена
рыбная икра**



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.