

Календарь питания УСПЕНСКОГО ПОСТА

2025
август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
11	12	13	14 	15 	16 	17 
18 	19 	20 	21 	22 	23 	24 
25 	26 	27 	28 УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ ПОСТА НЕТ	29	30	31



**Горячая пища
с постным маслом.
Разрешается рыба**



**Горячая пища
без масла**



**Горячая пища
с постным маслом.**



Сухоядение
(хлеб, фрукты,
овощи, компоты)

ЖУРНАЛ
ФОМА

*Данная таблица составлена по строгому монастырскому уставу. Миряне (не монахи) определяют свою меру поста индивидуально (в зависимости от состояния здоровья и духовного возраста), желательно по благословению духовника.