

# Календарь питания ВЕЛИКОГО ПОСТА

2026  
февраль – март

| пн      | вт | ср     | чт | пт | сб | вс                       |
|---------|----|--------|----|----|----|--------------------------|
| февраль |    |        |    |    |    | март                     |
| 23      | 24 | 25     | 26 | 27 | 28 | 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 | апрель |    |    |    |                          |
|         |    | 1      | 2  | 3  | 4  | 5                        |
| 6       | 7  | 8      | 9  | 10 | 11 | ПАСХА<br>12<br>поста нет |



**Пища  
не вкушается**



**Горячая пища  
без масла**



**Сухоядение**  
(хлеб, фрукты,  
овощи, компоты)



**Горячая пища  
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.