

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
		апрель				
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	ПАСХА 12 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.