

Календарь питания УСПЕНСКОГО ПОСТА

2026
август

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
10	11	12	13	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 	21 	22 	23 
24 	25 	26 	27 	28 УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ	29	30



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



**Горячая пища
без масла**



**Горячая пища
с постным маслом.**



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



*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.