Календарь Великого поста

с 27 февраля по 14 апреля православным верующим предстоит выдержать подвиг самого строгого поста в году.

Понедельник, 27 февраля	Рекомендуется воздержаться от пищи
Вторник, 28 февраля	Пища без масла
Среда, 29 февраля	Сухоядение
Четверг, 1 марта	Пища без масла
Пятница, 2 марта	Сухоядение
Суббота, 3 марта	Пища с маслом, вино*
Воскресенье, 4 марта	Пища с маслом, вино
Понедельник, 5 марта	Сухоядение
Вторник, 6 марта	Пища без масла
Среда, 7 марта	Сухоядение
Четверг, 8 марта	Пища без масла
Пятница, 9 марта	Сухоядение
Суббота, 10 марта	Пища с маслом, вино
Воскресенье, 11 марта	Пища с маслом, вино
Понедельник, 12 марта	Сухоядение
Вторник, 13 марта	Пища без масла
Среда, 14 марта	Сухоядение
Четверг, 15 марта	Пища без масла
Пятница, 16 марта	Сухоядение
Суббота, 17 марта	Пища с маслом, вино
Воскресенье, 18 марта	Пища с маслом, вино
Понедельник, 19 марта	Сухоядение
Вторник, 20 марта	Пища без масла
Среда, 21 марта	Сухоядение
Четверг, 22 марта	Пища без масла
Пятница, 23 марта	Сухоядение
Суббота, 24 марта	Пища с маслом, вино
Воскресенье, 25 марта	Пища с маслом, вино
Понедельник, 26 марта	Сухоядение
Вторник, 27 марта	Пища без масла
Среда, 28 марта	Сухоядение
Четверг, 29 марта	Пища без масла
Пятница, 30 марта	Сухоядение
Суббота, 31 марта	Пища с маслом, вино
Воскресенье, 1 апреля	Пища с маслом, вино
Понедельник, 2 апреля	Сухоядение
Вторник, 3 апреля	Пища без масла
Среда, 4 апреля	Сухоядение
Четверг, 5 апреля	Пища без масла
Пятница, 6 апреля	Сухоядение
Суббота, 7 апреля Благовещение Пресвятой Богородицы, Лазарева суббота	Пища с маслом, рыба, вино
Воскресенье, 8 апреля Вербное воскресенье	Пища с маслом, рыба
Понедельник, 9 апреля	Сухоядение
Вторник, 10 апреля	Пища без масла
Среда, 11 апреля	Сухоядение
Четверг, 12 апреля	Пища без масла
Пятница, 13 апреля	Рекомендуется воздержаться от пищи
Суббота, 14 апреля Великая суббота	Пища без масла
Воскресенье, 15 апреля Светлое Христово Воскресение	После праздничной утрени начинается разговление

Рекомендуется воздержаться от пищи.

Сухоядение: сырые овощи, фрукты, орехи, семечки, хлеб.

Разрешается горячая постная пища, но без растительного масла.

Разрешена горячая постная пища с растительным маслом.

Разрешены блюда из рыбы нежирных сортов.

kp.ua Рецепты постных блюд - на сайте

* В дни Великого поста, по которым совершается полная литургия (суббота, воскресенье и праздничные дни), разрешено умеренное потребление виноградного вина.