

# Календарь Великого поста по дням

День недели	Строгость воздержания
Понедельник	Сухоядение
Вторник	Вареная еда
Среда	Сухоядение
Четверг	Вареная еда
Пятница	Сухоядение
Суббота	Горячие блюда
Воскресенье	Горячие блюда

## Примерный календарь по дням

### 1 неделя, Торжество православия, 3-9 марта

День	Дата	Режим
Понедельник	03.03	Полное воздержание
Вторник	04.03	Сухоядение
Среда	05.03	Сухоядение
Четверг	06.03	Сухоядение
Пятница	07.03	Сухоядение
Суббота	08.03	Горячее. Разрешено растительное масло
Воскресенье	09.03	Горячее. Разрешено растительное масло

### 2 неделя, святителя Григория Паламы, 10-16 марта

День	Дата	Режим
Понедельник	10.03	Сухоядение
Вторник	11.03	Горячее без масла
Среда	12.03	Сухоядение
Четверг	13.03	Горячее без масла
Пятница	14.03	Сухоядение
Суббота	15.03	Горячая еда. Разрешено растительное масло
Воскресенье	16.03	Горячая еда. Разрешено растительное масло

### 3 неделя, Крестопоклонная, 17-23 марта

День	Дата	Режим
Понедельник	17.03	Сухоядение
Вторник	18.03	Горячее без масла

Среда	19.03	Сухоядение
Четверг	20.03	Горячее без масла
Пятница	21.03	Сухоядение
Суббота	22.03	Вареная еда. Разрешено растительное масло
Воскресенье	23.03	Вареная еда. Разрешено растительное масло

#### **4 неделя, преподобного Иоанна Лествичника, 24-30 марта**

День	Дата	Режим
Понедельник	24.03	Сухоядение
Вторник	25.03	Вареная пища без масла
Среда	26.03	Сухоядение
Четверг	27.03	Вареная пища без масла
Пятница	28.03	Сухоядение
Суббота	29.03	Горячая еда. Разрешено растительное масло
Воскресенье	30.03	Горячая еда. Разрешено растительное масло

#### **5 неделя, преподобной Марии Египетской, 31 марта — 6 апреля**

День	Дата	Режим
Понедельник	31.03	Сухоядение
Вторник	01.04	Вареная пища без масла
Среда	02.04	Сухоядение
Четверг	03.04	Вареная пища без масла
Пятница	04.04	Сухоядение
Суббота	05.04	Горячая еда. Разрешено растительное масло
Воскресенье	06.04	Горячая еда. Разрешено растительное масло

#### **6 неделя, Цветоносная, Вайй, Вербная, 7-13 апреля**

День	Дата	Режим
Понедельник	07.04, Благовещение Пресвятой Богородицы	Горячая еда с маслом, рыба, икра и морепродукты
Вторник	08.04	Вареная пища без масла
Среда	09.04	Сухоядение
Четверг	10.04	Вареная пища без масла
Пятница	11.04	Сухоядение
Суббота	12.04, Лазарева суббота	Горячее с маслом, рыба, икра, морепродукты
Воскресенье	13.04, Вход Господень в Иерусалим, Вербное воскресенье	Горячее с маслом, рыба, икра, морепродукты

#### **7 неделя, Страстная, 14-20 апреля**

День	Дата	Режим
Понедельник	14.04	Сухоядение
Вторник	15.04	Сухоядение
Среда	16.04	Сухоядение
Четверг	17.04	Сухоядение
Пятница	18.04	Полное воздержание
Суббота	19.04	Горячее без масла
Воскресенье	20.04	Светлое Христово Воскресение, Пасха Господня Ограничений нет

## Примерное меню на неделю

День недели	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Овсяная каша	Щи с капустой, салат с грибами	Гречневые котлеты
Вторник	Рисовая каша	Рассольник, салат из свежих овощей	Картофель по-деревенски
Среда	Гречневая каша	Борщ, капустные котлеты	Овощной плов
Четверг	Кукурузная каша	Суп грибной, винегрет	Макароны отварные
Пятница	Манная каша	Суп гороховый, капуста тушеная	Картофельное пюре
Суббота	Пшеничная каша	Суп вермишелевый, картофель печеный с солеными огурцами	Овощи тушеные
Воскресенье	Постные оладьи	Суп фасолевый	Зразы картофельные