

24 марта 2026

## Подготовка к Пасхе. План на Страстную неделю и проверенные рецепты

У православных верующих идет Страстная неделя – последний, самый строгий период Великого поста – но и самый радостный в предвкушениях праздника и его подготовке. Всю неделю по возможности хорошо посетить храм и проникнуться атмосферой этих дней.



Фото: [Владимир Прокофьев](#)

По традиции, каждый день этой недели стоит уделить молитвам и смирениям страстей, но и про домашние дела в подготовке праздника не забывать:

- **В понедельник** стоит провести масштабную уборку, вымыть окна, починить сломанное, выбросить хлам и освободить пространство.
- **Во вторник** планируют пасхальное меню, составляют список необходимых продуктов, готовят все необходимое для крашения яиц и выпекания куличей.

- **В среду** отправляются за продуктами по списку, покупают пасхальные яйца и другие необходимые продукты. Продолжают уборку дома, вытирают пыль со всех поверхностей, развешивают чистые занавески.
- **В Чистый четверг** (даже с вечера среды) очень полезно сходить в баню. По народным поверьям, вода приобретает особую целебную силу именно в Чистый четверг. В этот же день красят яйца и пекут куличи.
- **Пятница и суббота** – очень строгие дни. Их лучше провести в тишине, с молитвами, ограничивая себя. При возможности поучаствовать в благотворительной деятельности, помочь нуждающимся в помощи в подготовке к Пасхе, купить что-то.

В большинстве верующих семей есть свои традиционные рецепты пасхальных блюд. Мы собрали несколько вариантов проверенных рецептов и хотим поделиться с вами.

## Александрийский кулич

Нежные и ароматные куличи получаются по этому рецепту. Мякиш воздушный, сладкий. Рецепт не сложный, результат отменный. Аромат стоит на всю квартиру.



Фото: [Izuminka.net](http://Izuminka.net)

### Для кулича потребуется:

Для опары:

- 670 мл топленого молока;
- 670 г. сахара;
- 330 г. сливочного масла;
- 7 яиц;
- 2 желтка;
- 100 г. свежих дрожжей.

Для теста:

- ½ ч. л. соли;
- 150 г. изюма;

- 1 пакетик ванилина;
- 1,5 ст. л. Коньяка или другого крепкого алкоголя;
- 1600—1700 г. муки.

Для глазури:

- 1 белок;
- 100 г. сахарной пудры;
- 1 столовая ложка лимонного сока.

### **Пошаговое приготовление:**

1. Яйца и желтки слегка взбить венчиком. Масло порезать кусочками. Молоко подогреть и смешать его с яйцами, дрожжами, сахаром и маслом. Оставить в теплом месте на 8-12 часов.
2. Затем всыпать в опару ванилин и изюм. Добавить коньяк и соль, хорошо размешать.
3. Всыпать порционно муку и вымешивать мягкое, вязкое тесто, макая руки в подсолнечное масло.
4. Поставить на расстойку на час-полтора, пока оно не увеличится вдвое.
5. Формы смазать растительным маслом. На дно положить бумагу для выпечки, которую тоже смазать маслом. В формы накладывать тесто на 1/3 высоты. Оставить подходить в теплом месте до увеличения объема почти до края формочек.
6. Духовку разогреть до 180-190 градусов и выпекать куличи до готовности. Примерное время 20-30 минут, но все зависит от размера формочек и вашей духовки. Вынимаем куличи из формы и даем им остыть.
7. Для глазури белок взбиваем до густой, плотной пены. Готовность проверяем переворачивая миску, белок не должен выливаться. Порциями добавляем сахарную пудру, продолжая взбивать. В самом конце добавляем сок. Смазываем кулич глазурью. Если заменить сахарную пудру на сахар, то глазурь будет более жидкой. Сверху посыпаем украшениями и даем глазури застыть. Накрываем салфеткой и ждем праздника.

**На 100 г. кулича - 311 ккал, 6,4 г белков, 8,6 г жиров, 53,5 г углеводов.**

### **Порционные куличики**

Очень вкусные маленькие порционные куличики, к тому же их калорийность ниже, чем в классических рецептах.



Фото: [Daly-menu.ru](http://Daly-menu.ru)

### **Потребуется:**

Для теста:

- Смесь сухофруктов — 100 г
- Ржаная мука — 200 г
- Овсяная мука — 200 г
- Пшеничная мука — 100 г
- Ванилин (или ваниль) и корица по вкусу
- Разрыхлитель — 10 г
- Соль по вкусу

Для украшения:

- белок 1 яйца
- 20 г. сахара
- 20 г. орехов
- 20 г. меда
- корица по вкусу

### **Пошаговое приготовление:**

1. Промыть и запарить сухофрукты в горячей воде (хотя бы на час)
2. Смешать все три вида муки, добавить разрыхлитель, соль, корицу, ванилин и все вместе просеять 2 раза через сито, обогатив воздухом
3. Слить воду от сухофруктов (200-250 мл).
4. Сухофрукты обсушить, мелко порезать, и смешать с мукой.
5. Замесить тесто на воде от замачивания сухофруктов. Тесто должно получиться чуть гуще, чем на оладьи.
6. Залить тесто в формочки, заполняя их наполовину. Выпекать при температуре 160 С, примерно 1 час, если верхушка будет пригорать — накрыть ее фольгой.
7. Украсить куличики: взбить в плотную пену белок яйца, добавляя столовую ложку сахара. готовые, еще горячие куличики смазать медом, положить на каждый ложку взбитой яичной пены, чуть

присыпать орешками, и если хотите — корицей.

**На 100 г. куличиков - 230 ккал, 6,5 г белков, 3,1 г жиров, 44,2 г углеводов.**

Для тех, кто придерживается низкоуглеводного питания предлагаем вариант кето-кулича.

## Кето-кулич на кокосовой муке



Фото: [Владимир Прокофьев](#)

### Потребуется:

Для теста:

- 50 г. сливочного масла
- 50 г. сметаны
- 4 яйца
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 50 г. кокосовой муки
- 50 сахарозаменителя (или по вкусу)
- 1 ст. л. цедры лимона

- соль

Для глазури:

- 2 ст.л. сметаны
- 50 г. сливочного масла
- 3 ч.л. какао-порошка
- 2-4 ст.л. эритрита

Пошаговое приготовление:

1. Яйца взбить, добавить размягчённое масло, сметану, сахарозаменитель и щепотку соли
2. Замесить тесто с кокосовой мукой, добавив разрыхлитель и цедру.
3. Небольшую высокую форму смазать маслом (если форма не антипригарная, можно выстелить промасленной бумагой), выложить тесто в форму, поставить разогретую духовку, выпекать 40 минут при 180 градусах.
4. Приготовить глазурь: смешать какао с эритритом, добавить масло и сметану, поставить на маленький огонь. При постоянном помешивании довести до кипения и снять с огня. Помешивать лучше всего силиконовой лопаткой, чтобы глазурь не пригорела.
5. Покрыть кулич глазурью. Можно дополнительно украсить орешками, кокосовой стружкой.

На 100 г. кето-кулича – 256 ккал, 7,4 г белков, 21,9 г жиров, 7,4 г углеводов.

### **Еще один кето-вариант кулича:**

Для теста:

- 60 г. сливочного масла
  - 60 г. жирных сливок
  - 55 г. сливочного сыра
  - 3 яйца+2 белка
  - 50 г. кокосовой муки
  - 50 г. сахарозаменителя
  - 1 ч.л. разрыхлителя
  - щепотка соли
- 
- ваниль
  - для наполнения можно использовать цедру, орешки, свежие, вяленые или замороженные ягоды, стружку горького шоколада

для глазури:

- 60 г. сливочного сыра
- 3 ст.л. сахарозаменителя
- 40 г. сливочного масла

### **Пошаговое приготовление:**

1. Смешать все сухие ингредиенты. Разогреть духовку.
2. Взбить растопленное масло и сливочный сыр, добавить яйцо и снова взбить.
3. Всыпать треть сухой смеси, взбить. Добавить ещё яйцо, взбить, ещё треть сухой смеси, опять взбить. Таким же образом добавить оставшуюся смесь и ещё одно яйцо. Затем добавить сливки и взбить всё тесто, оно должно получиться воздушным.
4. Взбить оставленные белки, аккуратно ввести в тесто. Добавить цедру, орешки, ягоды, шоколад (по желанию). Осторожно перемешать.
5. Форму смазать маслом, выложить тесто. Печь кулич при 180 градусах 1 час. Для глазури взбить сливочный сыр с размягчённым маслом и сахарозаменителем (его, чтобы не хрустел, желательно измельчить в кофемолке до состояния пудры) Очень красиво получается, если посыпать глазурь разноцветными кусочками цедры апельсина, лимона и лайма.

На 100 г. этого кето-кулича – 236 ккал, 6,7 г белков, 20,7 г жиров, 5,8 г углеводов

## **Рецепты Пасхи - классической, кето-вариант и фруктовый**

### **Пасха классическая**



Фото: pixabay.com

### **Потребуется:**

- Творог — 1 кг
- Масло сливочное — 200 г
- Сахарный песок — 2 стакана
- Желтки яичные — 3 шт.
- Сметана густая — 400 г
- Орехи грецкие — 100 г
- Изюм — 100 г
- Ванилин — 3 г

### **Приготовление:**

1. Желтки растереть с сахаром, добавить нарезанное кусочками масло и прогреть на медленном огне до растворения сахара.
2. Творог отжать (если надо), протереть через сито, соединить с масляно-желтковой смесью, добавить сметану, ванилин, промытый изюм, рубленые орехи и тщательно перемешать.
3. Переложить в форму, придавить гнетом и поставить в холодильник на ночь.

На 100 г. - 272 ккал, 9,1 г белков, 15,9 г жиров, 24,2 г углеводов

### **Низкоуглеводная кетопасха**



Фото: [Daily-menu.ru](http://Daily-menu.ru)

Потребуется:

- 250 г. сливочного сыра Маскарпоне
- 150 г. сливочного масла (размячённого)
- 2 ст.л. Эритрита
- 50 г. горького шоколада
- 50 г. грецких орехов
- украшение для пасхи по вкусу — орешки, горький шоколад, цедра, ягоды
- экстракт ванили — по желанию

Приготовление:

1. Эритрит перемолоть в кофемолке.
2. Взбить сливочный сыр с размячённым маслом и сахарозаменителем.
3. Добавить в массу орехи (перебрать, прокалить и измельчить) и измельчённый шоколад.
4. Формочку для пасхи (или миску нужного размера) выстелить чистой марлей, выложить в неё массу, уплотнить ложкой.
5. Поставить пасху в холодильник на 5-6 часов. Затем пасху вынуть, перевернув на блюдо, убрать марлю. Можно дополнительно украсить.

На 100 г. – 476 ккал, 4,4 г белков, 47,4 г жиров, 7,9 г углеводов

Обратите внимание на высокую калорийность блюда, и если вы на кетодиете, учитывайте этот факт в своем рационе.

### **Фруктовая заварная пасха**

Потребуется:

- Творог — 800 г
- Пюре фруктовое — 400 г
- Сахарный песок — 2 стакана
- Яичные желтки — 6 шт
- Масло сливочное — 400 г

- Цедра 1 лимона

#### Приготовление:

1. Фруктовое пюре проварить на медленном огне с сахаром и желтками до загустения
2. Слегка остудить, соединить с творогом и снова проварить, минут 5-10 на медленном огне.
3. Положить в горячую массу нарезанное кусочками масло и лимонную цедру, перемешать и уложить в фотму.
4. Придавить гнетом и поставить в холодильник на ночь.

На 100 г — 299 ккал, 7,8 г белков, 19,9 г жиров, 23,1 г углеводов

#### Хорошей подготовки к светлому празднику и счастливой Пасхи!

*Помощь в подготовке рецептов оказали:*

- Сервис планирования питания [Daily-menu.ru](https://daily-menu.ru)
- Кулинарный блог [Изыюминка](https://izyuminka.ru)



Редакция Calend.ru

Специально для Журнала Calend.ru

---

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

**CALEND.RU**  
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>