

РАБОТА И ТРУДОВЫЕ СПОРЫ · ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ

Бюджет при нестабильном доходе: своя «зарплата» и запас

Закон № 422-ФЗ о налоге на профессиональный доход · Закон № 353-ФЗ о потребительском кредите ст. 6.1-1 · НК РФ ст. 129.13 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Для фрилансеров, самозанятых и всех, у кого доход «плавает». Смысл простой: вы платите себе фиксированную «зарплату» из среднего дохода, а всё сверху откладываете в запас на пустые месяцы. Заполните таблицу ниже на бумаге или в заметках.

Шаг 1. Посчитайте свою «зарплату»

Доход за 3 последних месяца ÷ 3 = месячная база. Если доход сильно скачет, берите 6 или 12 месяцев.

МЕСЯЦ	ДОХОД	ПРИМЕР
Месяц 1	_____ Р	25 000 Р
Месяц 2	_____ Р	35 000 Р
Месяц 3	_____ Р	30 000 Р
Итого ÷ 3	_____ Р	30 000 Р — ваша «зарплата»

Тратите в месяц не больше этой суммы. Всё, что заработано сверх, — сразу на отдельный накопительный счёт.

Шаг 2. Отложите налог до расчёта

Самозанятые: налог — не ваши деньги. С дохода от людей — 4 %, от компаний и ИП — 6 %. Налог за месяц платят до 28-го числа следующего месяца. Откладывайте его с каждого поступления, а «зарплату» считайте уже после налога. Годовой лимит дохода — 2,4 млн Р.

Шаг 3. Разделите «зарплату»

доля	НА ЧТО	из 30 000 ₽
50 % — обязательное	Жильё, ЖКУ, связь, продукты, проезд, лекарства, минимальные платежи по кредитам	15 000 ₽
30 % — переменное	Кафе, одежда, хобби, подписки, курсы	9 000 ₽
20 % — запас и цели	Подушка, досрочное погашение долгов, накопления	6 000 ₽

Обязательное не влезает в 50 % — урезайте переменное, а не запас.

Как это работает

- 1 Хороший месяц: заработали 45 000 ₽**
Себе — 30 000 ₽ по схеме 50/30/20. Остальные 15 000 ₽ — сразу в запас.
- 2 Пустой месяц: доход 0 ₽**
Берёте 30 000 ₽ из запаса и платите себе «зарплату» как обычно. Платежи не срываются, долги не копятся.

Шаг 4. Соберите подушку

- ✓ **Минимум — 3 «зарплаты»** 90 000 ₽
Для примера с базой 30 000 ₽.
- ✓ **Надёжно — 6 «зарплат»** 180 000 ₽
Держите на отдельном счёте с доступом без потери процентов.
- ! **Запас — не для покупок** ПРАВИЛО
Пополняете в хорошие месяцы, берёте только на «зарплату» в пустые.

Чего не делать

- ✗ Не закрывайте пустой месяц кредиткой или микрозаймом — это первый шаг к просрочкам.
- ✗ Не принимайте оплату за работу без чека самозанятого — это штраф, а банк может ограничить карту из-за потока переводов.
- ✗ Не пропускайте платёж по кредиту молча: пишите банку заранее и просите реструктуризацию. Если доход упал больше чем на 30 %, можно требовать кредитные каникулы (ст. 6.1-1 закона № 353-ФЗ).

КОДОВОЕ СЛОВО

бюджет без стабильности

Напишите его боту @labpravabot — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.
Телефон +7 (499) 390-60-21 · labprav.ru

Доход плавает, а платежи по кредитам — нет? Напишите в Telegram @labpravabot, сколько и кому должны и какой доход в среднем, — скажем, что можно сделать с платежами законно.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (499) 390-60-21.