

РАБОТА И ТРУДОВЫЕ СПОРЫ · ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ И ЗАРПЛАТА

Бюджет от зарплаты до зарплаты: чек-лист и что делать, если зарплату задерживают

ТК РФ ст. 136, 142, 236, 392 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Первая часть — как разложить зарплату, чтобы её хватало до следующей. Вторая — что делать, если работодатель задерживает выплату. Пример везде для зарплаты 50 000 ₽ — подставьте свои цифры.

Шаг 1. Разложите доход в день зарплаты

КАТЕГОРИЯ	ДОЛЯ	ПРИМЕР	ПРАВИЛО
Подушка безопасности	10 %	5 000 ₽	Переводите сразу, в день зарплаты
Обязательные платежи: жильё, кредиты, коммуналка	50 %	25 000 ₽	Оплачивайте в первые дни
Цели: учёба, здоровье, крупные покупки	20 %	10 000 ₽	Планируйте на месяц вперёд
Комфорт: развлечения, хобби	20 %	10 000 ₽	Тратьте последними

! Обязательные платежи больше половины дохода

Так бывает чаще всего. Сначала урежьте «комфорт», потом «цели». Платежи по кредитам не трогайте: просрочка — это неустойка и испорченная кредитная история.

Шаг 2. Неделя учёта трат

Считайте баланс не от всей зарплаты, а от свободного остатка. В примере после подушки и обязательных платежей остаётся 20 000 ₽ — это цели и комфорт. От них и ведите счёт.

ДАТА	НА ЧТО	СУММА	СВОБОДНЫЙ ОСТАТОК
01.10	Продукты	800 ₽	19 200 ₽
01.10	Транспорт	100 ₽	19 100 ₽
02.10	Кафе	350 ₽	18 750 ₽
02.10	Связь	500 ₽	18 250 ₽

- Записывайте все траты, даже мелкие.

- Вечером смотрите, где потратили лишнее.
- Планируйте сумму на завтра.

Шаг 3. Подушка безопасности

Ориентир — 3 месяца ваших обязательных расходов. В примере обязательные платежи и цели — 35 000 ₽ в месяц, значит, полная подушка — около 105 000 ₽.

МЕСЯЦЫ	ОТКЛАДЫВАЕТЕ	ЗА 2 МЕСЯЦА	НАКОПЛЕНО
1–2	10 % — 5 000 ₽	10 000 ₽	10 000 ₽
3–4	15 % — 7 500 ₽	15 000 ₽	25 000 ₽
5–6	20 % — 10 000 ₽	20 000 ₽	45 000 ₽

- Лишние 5–10 % берите из «комфорта», не из обязательных платежей.
- 45–50 тысяч за полгода — первый этап. Дальше копите до 3 месяцев расходов.
- Храните подушку на накопительном счёте, с которого деньги можно снять в любой день. На вкладе бывает неснижаемый остаток, а при досрочном закрытии теряются проценты.
- Половину премий и подарков — в подушку.

Если зарплату задерживают

- ✓ **Зарплата — не реже двух раз в месяц** СТ. 136 ТК
И не позднее 15 календарных дней после окончания периода, за который она начислена. Даты должны быть в договоре или правилах трудового распорядка.
- ✓ **Компенсация за каждый день задержки** СТ. 236 ТК
Не меньше 1/150 ключевой ставки ЦБ от невыплаченной суммы за каждый день. Работодатель обязан платить её сам, даже если он не виноват.
- ✓ **Задержка больше 15 дней — можно не выходить на работу** СТ. 142 ТК
Только после письменного уведомления работодателя. За время простоя сохраняется средний заработок. Есть исключения: например, госслужба, аварийные службы, работа, связанная с жизнеобеспечением.
- 1 **Напишите работодателю**
Заявление с требованием выплатить долг и компенсацию. Два экземпляра, на вашем — отметка о приёме.
- 2 **Жалоба в трудовую инспекцию или прокуратуру**
Через сайт ГИТ, Госуслуги или лично. Приложите договор, расчётные листки, выписки по карте.
- 3 **Иск в суд**
Срок — 1 год со дня, когда зарплату должны были выплатить (ч. 2 ст. 392 ТК). Просите долг, компенсацию по ст. 236 и моральный вред.

Чего не делать

- ✗ Не тратьте подушку на покупки — только на экстренные случаи.
- ✗ Не пропускайте платежи по кредитам ради экономии.
- ✗ Не прекращайте работу из-за задержки без письменного уведомления работодателя.

КОДОВОЕ СЛОВО

поехали

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

Зарплату задерживают? Напишите в Telegram **@labpravabot**, сколько и с какого числа не платят, приложите трудовой договор или расчётные листки — скажем, что требовать и куда писать.

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.