

ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ · БЮДЖЕТ

Бюджет на 30 000 ₽ в месяц: шаблон и правила

Расчётный шаблон. Цифры — пример, подставьте свои · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Распределите доход на три части в начале месяца. Каждый день записывайте траты. Раз в неделю сравнивайте план и факт и правьте план на следующую неделю. Цифры ниже — пример для дохода 30 000 ₽.

План на месяц

часть	доля	сумма	что входит
Обязательные	50 %	15 000 ₽	Жильё, ЖКХ, связь, интернет, проезд, базовые продукты, платежи по кредитам
Переменные	30 %	9 000 ₽	Кафе, одежда, подписки, развлечения, хобби
Резерв	20 %	6 000 ₽	Подушка на непредвиденное, досрочное погашение долгов, крупные покупки

Обязательные расходы больше 15 000 ₽? Урежьте сначала переменные, потом резерв. Резерв не опускайте до нуля: без него первая же поломка или болезнь уводит в новый долг.

Трекер на неделю

ДАТА	ЧАСТЬ	НА ЧТО	СУММА	ОСТАЛОСЬ В ЧАСТИ
01.10	Обязательные	Продукты	800 ₽	14 200 ₽
01.10	Обязательные	Проезд	100 ₽	14 100 ₽
02.10	Переменные	Кофе и сэндвич	350 ₽	8 650 ₽
04.10	Переменные	Такси из-за дождя	250 ₽	8 400 ₽
05.10	Переменные	Кино	600 ₽	7 800 ₽
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—

Остаток считайте отдельно по каждой части. Тогда видно, где именно перерасход: в обязательных или в переменных.

Итог недели

- 1 Сложите траты по частям**
Сравните с планом на неделю: примерно четверть месячной суммы каждой части.
- 2 Найдите 2–3 лишние траты**
Например: кофе навынос, такси, мелкие покупки у кассы.
- 3 Запишите одно правило на следующую неделю**
«Кофе беру из дома», «список продуктов перед магазином». Одно правило выполнить проще, чем пять.

Правила

- ✓ **Резерв — первым**
Переведите 6 000 ₽ на отдельный счёт в день зарплаты, а не в конце месяца.
- ✓ **Отдельная карта на переменные**
Деньги кончились — видно сразу, а не в конце месяца.
- ✓ **Записывать всё**
Даже 50 ₽. Мелкие траты и дают перерасход.
- ✓ **Проверить подписки**
Раз в месяц откройте списания по карте и отключите то, чем не пользуетесь.

Сколько накопится

СРОК	ПО 6 000 ₽ В МЕСЯЦ
3 месяца	18 000 ₽
6 месяцев	36 000 ₽
12 месяцев	72 000 ₽

Чего не делать

- ✗ Не закрывайте нехватку новым займом или кредиткой: платёж следующего месяца станет больше.
- ✗ Не тратьте резерв на переменные расходы.
- ✗ Не бросайте трекер после первой «плохой» недели — правьте план.

КODOBEE CЛOBO

счет30к

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

Денег не хватает на платежи по кредитам? Напишите в Telegram **@labpravabot**, сколько получаете и сколько платите банкам в месяц, — скажем, какие законные варианты есть в вашем случае.

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**.