

ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ · НЕСТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД

Доход плавает: как держать бюджет, если нет постоянной зарплаты

Закон № 422-ФЗ о налоге на профессиональный доход ст. 4, 10, 11, 12 · НК РФ ст. 228, 229 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Для фрилансеров, самозанятых и всех, у кого доход меняется от месяца к месяцу. Идея одна: платите себе постоянную «зарплату» из среднего дохода, а излишек отправляйте в резерв.

Шаг 1. Посчитайте базу

ПЕРИОД	ВАШ ДОХОД	ПРИМЕР
Месяц 1	_____ Р	25 000 Р
Месяц 2	_____ Р	35 000 Р
Месяц 3	_____ Р	30 000 Р
Итого ÷ 3 = база	_____ Р	30 000 Р

Берите доход **после налога**. Тратите в месяц не больше базы. Всё, что сверху, — в резерв.

Шаг 2. Разделите базу 50/30/20

ДОЛЯ	ИЗ 30 000 Р	ЧТО ВХОДИТ
50 % — обязательное	15 000 Р	Жильё, ЖКУ, кредиты, связь, продукты
30 % — переменное	9 000 Р	Кафе, одежда, развлечения, подписки
20 % — резерв	6 000 Р	Подушка на месяцы без дохода

Шаг 3. Резерв работает так

✓ Хороший месяц — 45 000 Р

Себе — 30 000 Р по схеме 50/30/20. Остальные 15 000 Р — в резерв.

ИЗЛИШЕК**! Пустой месяц — 0 Р**

Берёте из резерва 80 % базы — обязательное и переменное, 24 000 Р. Резерв из резерва не пополняют.

ИЗ РЕЗЕРВА

УРОВЕНЬ РЕЗЕРВА	СУММА	НА СКОЛЬКО ХВАТИТ
Минимальный	1 база	Месяц без дохода
Рабочий	3 базы	Квартал
Надёжный	6 баз	Полгода на поиск заказов или работы

Шаг 4. Налог — отдельно от резерва

✓ Самозанятый

422-ФЗ

4 % с оплат от людей, 6 % — от компаний и ИП. Чек в «Моём налоге» — по каждой оплате. Налог платят до 28-го числа следующего месяца. Лимит дохода — 2,4 млн ₽ в год.

✓ Без статуса, доход от людей

СТ. 228, 229 НК

НДФЛ 13 % вы платите сами: декларация до 30 апреля следующего года, налог — до 15 июля.

! Пенсия и больничный

422-ФЗ

У самозанятого пенсионный стаж и больничные сами не копятся. Это стоит учесть в резерве.

Если нулевой месяц уже наступил

1 Посчитайте, на сколько хватит резерва

Остаток ÷ обязательные расходы = число месяцев.

2 Договоритесь заранее

Не можете платить по кредиту — пишите в банк до просрочки: кредитные каникулы или реструктуризация.

Чего не делать

- ✗ Не повышайте расходы в «жирный» месяц — живите по базе.
- ✗ Не закрывайте пустой месяц кредиткой и микрозаймами.

КОДОВОЕ СЛОВО

хаосдоход

Напишите его боту @labpravabot — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.

Телефон +7 (499) 390-60-21 · labprav.ru

Работаете на себя и запутались с налогами или долгами? Напишите в Telegram @labpravabot, как оформлена работа и что беспокоит, — скажем, что сделать в первую очередь.

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.