

РАБОТА И ТРУДОВЫЕ СПОРЫ · ЗАРПЛАТА И БЮДЖЕТ

Бюджет на маленькую зарплату: таблицы учёта и что защищает закон

ТК РФ ст. 133, 136, 137, 138, 236 · Закон № 229-ФЗ об исполнительном производстве ст. 99 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Три таблицы для Google Таблиц или Excel: расходы по дням, деление зарплаты, контроль по неделям. Формулы ниже — для русской версии. В конце — как закон защищает вашу зарплату: от этого зависит, на какую сумму вы вообще можете рассчитывать.

Таблица 1. Расходы по дням

	А — ДАТА	В — КАТЕГОРИЯ	С — СУММА	Д — ОСТАТОК НЕДЕЛИ
1	Бюджет недели			7 500
2	06.10	Продукты	350	=D1-C2
3	06.10	Транспорт	85	=D2-C3
4	07.10	Лекарства	420	=D3-C4

Дату вводите вручную: формула «=СЕГОДНЯ()» меняется каждый день. Итог: **=СУММ(C2:C30)**.
Средний расход в день: **=СУММ(C2:C30)/7**.

Таблица 2. Деление зарплаты 50/30/20

ЧАСТЬ	ФОРМУЛА	ИЗ 30 000 ₽	В ДЕНЬ	ЧТО ВХОДИТ
Обязательное	=B1*0,5	15 000 ₽	500 ₽	Жильё, ЖКУ, кредиты, продукты
Переменное	=B1*0,3	9 000 ₽	300 ₽	Транспорт, связь, лекарства, одежда
Резерв	=B1*0,2	6 000 ₽	200 ₽	Подушка

В ячейке B1 — зарплата на руки. Если обязательное не помещается в 50 %, начните с 70/20/10 — главное, чтобы резерв был не ноль.

Таблица 3. Контроль по неделям

А — НЕДЕЛЯ	В — БЮДЖЕТ	С — ФАКТ	Д — РАЗНИЦА	Е — СТАТУС
1	=\$H\$1/4		=B2-C2	=ЕСЛИ(C2<=B2;"в норме";"перерасход")
2	=\$H\$1/4		=B3-C3	=ЕСЛИ(C3<=B3;"в норме";"перерасход")

В Н1 — сумма на месяц. Остаток недели переносите на следующую.

Как закон защищает зарплату

✓ Не ниже МРОТ

СТ. 133 ТК

При полной ставке и выработанной норме месячная зарплата не может быть меньше МРОТ. Доплаты за ночь и сверхурочные — сверху.

✓ Два раза в месяц

СТ. 136 ТК

Не реже чем раз в полмесяца, в дни из трудового договора или правил.

✓ Компенсация за задержку

СТ. 236 ТК

1/150 ключевой ставки Банка России за каждый день задержки. Платят даже без вины работодателя.

✓ Удержания ограничены

СТ. 137, 138 ТК

Работодатель удерживает только в случаях из закона. Всего не больше 20 %, а по исполнительным листам — как правило, 50 %.

✓ Прожиточный минимум при долгах

СТ. 99 229-ФЗ

Если приставы удерживают из зарплат, подайте им заявление о сохранении дохода в размере прожиточного минимума.

Чего не делать

- ✗ Не соглашайтесь на «белую» часть ниже МРОТ и остаток в конверте: при споре докажете только официальную.
- ✗ Не подписывайте согласие на удержания «за форму» или «за обучение», не проверив, есть ли основание в законе.

КОДОВОЕ СЛОВО

хаоссдох

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

Зарплату задерживают или платят меньше МРОТ? Напишите в Telegram @labpravabot, сколько и за какой период не доплатили, — скажем, что требовать от работодателя и куда жаловаться.

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.