***Инструкция: Используйте данную форму для проведения расчетов ваших ежемесячных расходов. Для наглядности форма сделана в виде расчета по аналогичному делу. При ее заполнении удалите имеющиеся данные и впишите информацию, отражающую вашу ситуацию.***

**Приложение. Расчет ежемесячных расходов.**

**1. Расходы на питание.**

Согласно представленному ниже расчету, соответствующие расходы составляют **не менее 10 000 рублей ежемесячно.**

Расчет сделан на основе стандартов, утвержденным Приказом Минздрава России от 19 августа 2016 года № 614 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания»[[1]](#footnote-1).

***Инструкция: Продукты питания в таблице разбиты по блокам (например, 1. Хлебные продукты; 2. Картофель). Просчитайте стоимость каждого наименования, умножив стоимость 1 кг продукта на установленную Минздравом норму. В конце каждого блока в ячейке желтого цвета укажите общую стоимость всех продуктов в соответствующем блоке. В таблице ниже цифры в ячейках желтого цвета приведены в качестве примера.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Норма в год/кг | Стоимость кг/руб | Стоимость в год |
| ***1*** | ***Хлебные продукты*** | ***96 (64+32)*** |  |  |
| 1 | Мука | *64 (всего)* | 50 | 3200 |
| 2 | Мука ржаная | 20 | 50 | 1000 |
| 3 | Мука пшеничная | 20 |  |  |
| 4 | Мука пшеничная вит. | 24 |  |  |
| 5 | Крупы | *32 (всего)* |  |  |
| 6 | Рис | 7 |  |  |
| 7 | Гречневая | 4 |  |  |
| 8 | Манная | 2 |  |  |
| 9 | Овсяная | 2 |  |  |
| 10 | Пшенная | 2 |  |  |
| 11 | Прочие (кукурузная) | 4 |  |  |
| 12 | Макароны | 8 |  |  |
| 13 | Горох | 1 |  |  |
| 14 | Фасоль | 1 |  |  |
| 15 | Чечевица | 1 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |
| ***2*** | ***Картофель*** | ***90*** |  |  |
| ***3*** | ***Овощи и бахчевые*** | ***140 (всего)*** |  |  |
| 1 | Капуста белокочанная | 13.4 |  |  |
| 2 | Капуста краснокочанная | 13.3 |  |  |
| 3 | Капуста цветная | 13.3 |  |  |
| 4 | Помидоры | 10 |  |  |
| 5 | Огурцы | 10 |  |  |
| 6 | Морковь | 17 |  |  |
| 7 | Свекла | 18 |  |  |
| 8 | Лук | 10 |  |  |
| 9 | Перец сладкий | 5 |  |  |
| 10 | Зелень | 5 |  |  |
| 11 | Кабачки | 5 |  |  |
| 12 | Баклажаны | 5 |  |  |
| 13 | Арбузы | 5 |  |  |
| 14 | Тыква | 5 |  |  |
| 15 | Дыни | 5 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |
| ***4*** | ***Фрукты свежие*** | ***100 (всего)*** |  |  |
| 1 | Виноград | 6 |  |  |
| 2 | Цитрусовые | 6 |  |  |
| 3 | Косточковые | 8 |  |  |
| 4 | Ягоды | 7 |  |  |
| 5 | Яблоки | 50 |  |  |
| 6 | Груши | 8 |  |  |
| 7 | Прочие фрукты (бананы) | 5 |  |  |
| 8 | Сухофрукты | 10 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |
| ***5*** | ***Сахар*** | ***24*** |  |  |
| ***6*** | ***Мясопродукты*** | ***73 (всего)*** |  |  |
|  | Говядина | 20 |  |  |
|  | Баранина | 3 |  |  |
|  | Свинина | 18 |  |  |
|  | Птица | *31 (всего)* |  |  |
|  | Индейка | 15 |  |  |
|  | Курица | 16 |  |  |
|  | Мясо других животных | 1 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |
| ***7*** | ***Рыба*** | ***22*** |  |  |
| ***8*** | ***Молочные продукты*** | ***325*** |  |  |
|  | ***в том числе*** |  |  |  |
|  | Молоко 1.5-3.2% | 16.4 |  |  |
|  | Кефир 1.5-3.2% | 16.3 |  |  |
|  | Йогурт 1.5-3.2% | 16.3 |  |  |
|  | Молоко 0.5-1.5% | 19.4 |  |  |
|  | Кефир 0.5-1.5% | 19.3 |  |  |
|  | Йогурт 0.5-1.5% | 19.3 |  |  |
|  | В том числе витаминизированные | 50 |  |  |
|  | Сметана 10-15% | 1.5 |  |  |
|  | Сливки 10-15% | 1.5 |  |  |
|  | Масло животное | 2 |  |  |
|  | Творог 9-18% | 9 |  |  |
|  | Творог 0-9% | 10 |  |  |
|  | Сыр | 7 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |
| ***9*** | ***Яйца*** | ***260*** |  |  |
| ***10*** | ***Масло растительное*** | ***12*** |  |  |
| ***11*** | ***Соль поваренная*** | ***4 (всего)*** |  |  |
|  | Соль йодированная | 2.5 |  |  |
|  | Другая соль | 1.5 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |
|  | **Общая сумма/год** |  |  | **120 000** |

***Инструкция: Сложите показатели в желтых ячейках таблицы, чтобы получить общую стоимость продуктов питания на год. Разделите полученную сумму на 12 месяцев.***

Итого расходы на питание ежемесячно: 120 000/12= **10 000 рублей.**

**2. Расходы на непродовольственные товары (медикаменты, необходимое лечение, одежда, обувь, санитарно-гигиенические принадлежности, культурно-бытовые товары).**

Согласно представленному ниже расчету, соответствующие расходы составляют **не менее 20 785 рублей ежемесячно.**

***Инструкция: Пропишите расходы отдельно по категориям (2.1 Расходы непродовольственные товары; 2.2 Расходы на лекарства и так далее). Сложите показатели расходов из пунктов 2.1 + 2.2 + 2.3 + 2.4 для того, чтобы получить сумму ежемесячных расходов на непродовольственные товары.***

2.1 Расходы на непродовольственные товары ежемесячно: **3119 рублей 83 копейки.**

Исходя из следующего расчета минимальных расходов в год[[2]](#footnote-2):

|  |  |
| --- | --- |
| Средство для мытья посуды Fairy 450 мл \* 3 | 89\*3=267 |
| Чистящий порошок 475 гр \* 3 | 56\*3=168 |
| Стиральный порошок 9 кг | 1271 |
| Кондиционер для белья 1 л \* 3 | 119\*3=357 |
| Чистящее средство 1 л \* 3 | 191\*3=573 |
| Шампунь для волос 250 мл \* 5 | 192\*5=960 |
| Бальзам для волос 200 мл \* 5 | 192\*5=960 |
| Зубная паста 100 мл \* 5 | 81\*5=405 |
| Зубная щетка \* 4 | 65\*4=260 |
| Гель для душа 250 мл \* 5 | 139\*5=695 |
| Мыло 90 гр \* 5 | 50\*5=250 |
| Мыло жидкое 300 мл \* 5 | 146\*5=730 |
| Туалетная бумага 4 шт \* 12 | 116\*12=1392 |
| Инвентарь для уборки (губки, тряпки, мешки для мусора, перчатки) | 1363 |
| Дезодорант \* 5 | 134\*5=670 |
| Кремы для рук и для лица | 1683 |
| Салфетки бумажные\*7 | 62\*7=434 |
| **Итого:** | **12 438** |
| Верхняя одежда (включая ремонт) | 8 000 |
| Обувь (включая ремонт) | 8 000 |
| Одежда (включая ремонт) | 6 000 |
| Белье | 3 000 |
| **Итого:** | **25 000** |

Итого расходы на непродовольственные товары ежемесячно: 37 438/12=**3119 рублей 83 копейки.**

2.2 Расходы на лекарства ежемесячно: **8 500 рублей.**

Представленные в таблице цены соответствуют ценам на данные категории товаров в сети аптек «36.6», цены взяты из общедоступного источника – каталога товаров на сайте сети аптек «36.6» (www.366.ru) по состоянию на 1 февраля 2019 года.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | 100 |
| Наименование | 100 |
| Наименование | 2 500 |
| Наименование | 5 800 |
| **Итог:** | **8 500** |

2.3 Расходы на лечение ежемесячно: **3 666 рублей.**

Исходя из следующего расчета минимальных расходов в год:

|  |  |
| --- | --- |
| Расходы на процедуры согласно рекомендациям лечащего врача ГБУЗ «Наименование медицинского учреждения» Петрова А.А. | Наименование процедуры, 1500 \* 6 +  Наименование процедуры, 1000 \* 10 +  Наименование процедуры, 5000 \* 5 =  **44 000** |
| Итог: | **44 000** |

Итого расходы на лечение ежемесячно: 44 000/12= **3 666 рублей.**

Ежемесячные расходы на непродовольственные товары составляют **20 785 рублей.**

2.4 Расходы на культурно-бытовые товары ежемесячно (книги, газеты, журналы, театр и кино): **500 рублей.**

Согласно представленному расчету, соответствующие расходы составляют **не менее 20 785 рублей ежемесячно.**

**3. Расходы на услуги (жилищно-коммунальные услуги, интернет, телефонную связь, транспорт).**

Согласно представленному ниже расчету, соответствующие расходы составляют **не менее 5 000 рублей ежемесячно.**

|  |  |
| --- | --- |
| Коммунальные платежи | **3 500** |
| Телевидение | **300** |
| Интернет | **700** |
| Телефон | **500** |
| Итог: | **5 000** |

***Инструкция: Для того, чтобы получить общую сумму ежемесячных расходов, сложите расходы из пунктов 1-3: 10 000 + 20 785 + 5 000 = 36 293 рубля.***

Вывод: согласно представленному выше расчету, общие ежемесячные расходы истца составляют **35 785 рублей.**

1. Представленные в таблице цены соответствуют ценам на данные категории товаров в сети супермаркетов «Ашан», цены взяты из общедоступного источника – каталога товаров на сайте магазина «Ашан» (www.auchan.ru) по состоянию на 1 февраля 2019 года. [↑](#footnote-ref-1)
2. Представленные в таблице цены соответствуют ценам на данные категории товаров в сети супермаркетов «Ашан», цены взяты из общедоступного источника – каталога товаров на сайте магазина «Ашан» (www.auchan.ru) по состоянию 1 февраля 2019 года. [↑](#footnote-ref-2)