

МРОТ тебе в рот: чем питаться на прожиточный минимум

«— А вот ещё, знаете, хлеб солью натрёшь, головку чеснока... вкуснотища!
— Спасибо, Дмитрий Анатольевич! Держимся»

Анекдот эпохи Медведева

Власти Москвы установили прожиточный минимум в столице на 2021 год в расчете на душу населения на уровне 18 тысяч рублей. Соответствующее постановление правительства Москвы опубликовано на портале мэра и правительства города.

«Правительство Москвы постановляет: установить величину прожиточного минимума в городе Москве на 2021 год: в расчете на душу населения — 18 029 рублей, для трудоспособного населения — 20 589 рублей, для пенсионеров — 13 496 рублей, для детей — 15 582 рубля», — говорится в документе.

Прожиточный минимум — стоимостная оценка потребительской корзины. Под потребительской корзиной подразумевается минимальный набор продуктов питания, товаров и услуг, необходимых для сохранения здоровья и обеспечения жизнедеятельности человека. Также прожиточный минимум учитывает необходимые к уплате ежемесячные платежи и сборы.

Итак, попробуем рассчитать, сможет ли прожить на прожиточный минимум, допустим, трудоспособный москвич среднего возраста (пенсионеров брать в расчёт не будем, иначе картина выйдет совсем грустная).

Первым делом вычтем неизбежные расходы на ЖКХ. С 1 июля 2020 года тарифы на коммунальные услуги для жителей столицы повысились в среднем на 3,7%. Стоимость кубометра холодной воды для москвичей выросла с 40,48 руб. до 42,3 руб., горячей воды — с 198,19 до 205,15 руб., водоотведения — с 29,57 до 30,9 руб. Отопление подорожало с 2389,72 руб. за Гкал до 2470,98 руб. По-

тобы дёшево и сытно. Чиновники считают, что взрослому трудоспособному человеку достаточно:

хлеб, крупы, мучные изделия — 340 грамм в день (10,5 кг в месяц)

картофель — 275 грамм в день (8,4 кг в месяц)

фрукты — 160 грамм в день (5 кг в месяц)

сахар, конфеты и другие сладости — 65 грамм в день (2 кг в месяц)

мясо (свинина, говядина, птица) — 160 грамм в день (4,9 кг в месяц)

Рыба — 50 грамм в день (1,5 кг в месяц)

Овощи (помимо картофеля) — 313 грамм в день (9,5 кг в месяц)

Молочные продукты — 800 грамм в день (24 кг в месяц)

Яйца — 0,5 штук в день (17,5 штук в месяц)

Мargarин, растительное масло и другие жиры — 30 грамм в день (900 грамм в месяц)

Соли, другие специи, чай и т.п. — 13 грамм в день (408 грамм в месяц)

На дорогие продукты, а также те, без которых в принципе можно обойтись, даже не

смотрим. Берём только самое дешёвое и самое необходимое! Итак:

25 рублей — килограмм картофеля (не первой свежести, но для нас главное — стоимость)

50 рублей — кусок сыра, 60 — бутылка молока, 62 — пачка масла (всё — торговой марки «Красная цена»). Можем совсем затянуть пояс и

взять вместо масла маргарин, он обойдётся в 22 рубля.

15 рублей — батон хлеба той же марки

27 рублей — сайра той же марки

150 рублей — самая бюджетная тушёнка

93 рубля — полкило сосисок (нам повезло, и на них акция! Если бы её не было, пришлось бы выложить все 179!)

24 рубля — 500 грамм крупы (гулять так гулять, берём рис и гречу!)

33 рубля — котлеты (храним верность любимой марке!)

32 рубля — творог (100 г)

54 рубля — пол-литра подсолнечного масла

75 рублей — яйца

67 рублей — чай

79 рублей — яблоки

Давайте борщ, что ли, сварим? 35 рублей — свекла, 26 — лук, 119 — самые бюджетные помидоры. На морковь тоже акция — она 19 рублей! Положительно, нам сегодня везёт. Ну и чтобы борщ не вышел совсем уж постным, возьмём какие-нибудь куриные шеи за 52 рубля.

На кассе отдаём тысячу пятьдесят рублей. Что ж, вышло весьма бюджетно, хватит на три, а то и целых четыре дня! Если, ко-

нечно, не смущает, что большая часть продуктов — торговой марки «Красная цена».

Красная цена в базарный день

Что нам известно об этой марке, кроме, собственно, её соблазнительной дешевизны? Ну вот, например, наша сайра. Ис-



следования, произведенные компанией Роскачество, свидетельствуют о том, что в консервах выявлены недочеты в массовой доле рыбы по отношению к общему весу. Ну да Бог с ним — гораздо хуже то, что в образце было выявлено наличие паразитов — неживых скребней. Хотите ли вы такого мяса вместо недостающей рыбы? Очень маловероятно.

Давайте откроем котлеты. В сыром виде они имеют ярко выраженный запах несвежего мяса, замаскированный панировкой и пряностями. После приготовления неприятный «шлейф» остаётся, имейте в виду! В котлетах с ярлычком «Красная цена» неоднократно было выявлено наличие сальмонелл и листерий (патогенной флоры, вызывающей заболевания ЖКТ). То же самое касается и куриных нагетсов.

Может, с творогом повезёт больше? Если уж совсем честно, творогом он не является, потому что содержит в своем составе крахмал и мальтодекстрины. В продукте, взятом на анализ, специалисты Росконтроля выявили бактерии, относящиеся к подвиду кишечной палочки. При этом в твороге выявлено превышение показателей дрожжей и плесневых грибов (в 8 тысяч и в 40 раз соответственно). Сомнения в качестве продукта вызывает и срок хра-



нения продукта, который составляет 10 суток со дня изготовления.

Допустим, что наш москвич решил побаловать себя крабовыми палочками (почему бы и нет, цена в 29 рублей вполне позволяет). И очень зря решил — в них не только много соли и крахмала, но и сульфитредуцирующие клостридии, что автоматически относит палочки в класс опасных для здоровья.

После такого обеда придётся волей-не-

волей бежать в аптеку по меньшей мере за средствами от боли в животе! А там... тысячей уж точно не обойдётся.

Неутешительные выводы

В принципе, выжить на такую сумму можно. Но — только выжить.. Если вы готовы к тому, что в продуктах от натуральных в лучшем случае цвет (который придают красители, идентичные натуральным) и если вам очень повезло с желудком. Если вы в принципе не болеете, способны носить одну и ту же одежду из «Смешных цен», пока она не развалится прямо на вас, а пользоваться бытовой техникой ходите к соседям. Если не вспоминать, что в потребительскую корзину входят ещё услуги культуры (попробуйте, купите на оставшуюся сумму билет в театр) и «другие виды услуг». В общем, если вы идеальный гражданин!

А для всех остальных публикуем несколько лайфхаков, которыми делятся те, кто вынужден существовать на МРОТ не ради эксперимента, а волей судьбы:

Владимир, стаж работы на железнодорожном предприятии — 25 лет, з/п 25 тыс. руб.: «У нас есть небольшая дача (на три семьи), где все лето не разгибая спины на ней работаешь. В результате что-то выращиваем сами, делаем заготовки на зиму. Если год удачный, картошки на всю зиму хватает, плюс морковка, свекла — за счет этого и выживаем. Если все купить — до пенсии точно не дотянуть».

Алёна, живёт на 10 тыс. руб. в месяц: «О полноценном сбалансированном питании речи не идет: овощи и фрукты втискивать в этот бюджет сложно. Хлеб я тоже не покупаю — пеку сама, полезный, без дрожжей, на собственной закваске. Раньше мне частенько приходилось выбрасывать проросший лук и испортившуюся морковь, теперь я их шинкую и замораживаю, раскладывая порциями для одной готовки в маленькие пакеты».

Владимир, был уволен за два года до пенсии, выживает на пособие по безработице: «Вместо курицы часто использую кубики «Магги», «Галина Бланка» — 28 рублей за восемь кубиков) и хлеб (13 рублей за батон, по вкусу сильно уступает более дорогому). С такого супа не особенно насытишься, зато жидкая пища полезна».

И это счастливые граждане, дорогое правительство? Мы пережили войну, послевоенные годы, так почему же сейчас, в двадцать первом веке, казалось бы, веке прогресса, мы так плохо живем?

Напомним, что КПРФ предлагала вариант решения проблемы — законопроект о

помощи лицам, находящимся за чертой бедности, подразумевающий ежемесячные социальные выплаты. Но для этого нужны деньги — полтора триллиона рублей. Следовательно, такой способ нашему государству не подходит. Голосами «Единой России» законопроект был отклонён.

Правительство же нашло свой вариант решения проблемы.

С 2021 года в России должны перестать считать стоимость потребкорзины. «Методика расчёта прожиточного минимума изменилась», — подчеркнули в Министерстве труда. Методика-то, может, и изменилась, а вот сам минимум — нет. А теперь чиновникам ещё и не надо думать над тем, как в эту сумму вписать всё необходимое для жизни. Красота.

Александра Смирнова



нятно, что ситуация зависит от района, но в среднем чек за услуги ЖКХ составляет 2830 рублей в летние месяцы и 4900 рублей — в зимние.

Поскольку наш москвич трудоспособный, до работы ему нужно как-то добираться. Выгоднее всего приобрести безлимитный проездной на год за 19500 рублей — делим на двенадцать, получаем 1625 рублей в месяц.

Связь с миром поддерживать надо? Надо! Средний чек за мобильную связь составляет по стране 344 рубля, а за домашний интернет — 598 рублей.

Если месяц зимний, но удачный — всё в порядке со здоровьем, не нужно приобретать ни одежду, ни бытовую технику — у нашего москвича остаётся целых 13122 рубля.

Пора за покупками!

Отправляемся в ближайшую «Пятёрочку» закупаться продуктами. Обратите внимание, в потребительской корзине мало мяса, рыбы, овощей и фруктов, зато много хлеба и картошки. Правительству надо,