

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПП Рецепты | Быстро и Вкусно



@author_recipes
#BZXWS Подписаны 16 ваших друзей... Владелец: @dnlkuraev
По рекламе: @kuraev_assistant Сотрудники: https://t.me/boost_jet_price/26 @Spiral_Miya РКН: <https://clck.ru/3H66T>

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
346 604	4.0%	13.7K
09.07.2026 -651 за месяц	за сутки 3.2% HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/AUTHOR_RECIPES	рекл. охват 11.1K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01 Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02 Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03 Динамика подписчиков**
График за год · прирост
- 04 Цитируемость**
Кто и как упоминает канал
- 05 Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват
- 06 Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место
- 07 Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно
- 08 Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Еда и кулинария»
- 09 Стратегия**
5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 346 604 —	👁️ охват подписчиков 3.95% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 13.7K медиана 13.9K · 29 дней	📅 постов/день 9.4 ~66 в неделю
📈 тренд 7д -1.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 32.1 всего 8 883 реакц., 33 398 реп., 0 комм.	📄 длина поста 131 зн. медиана 124 · 29 дней	☆ постов в анализе 277 29 дней
📈 рекл. охват 11.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -651 за последний месяц	📄 цитируемость 3 219 индекс цитирования · 2 059 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 1 месяц создан 22.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПП Рецепты | Быстро и Вкусно» — 346 604 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 13.7K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 66 постов в неделю (~9 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (-1.9% к неделе 15–21 июня).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 277 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (272/277 постов).
- 03 Средняя длина поста — 131 знаков (медиана 124).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.4К в среднем у топа vs 11.3К у худших) — среди 277 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.06 · 17:05 ВИДЕО  Творожные булочки с изюмом 👉 КБЖУ на 100 гр: 279/23.3/13.9/15.  Открыть рецепт 👉 ПП Рецепты Быстро и вкусно  Мы в МАХ 	ПРОСМ. 16 536 РЕП. 179	РЕАКЦ. 46 ER 4.8%
№2 15.06 · 17:05 ВИДЕО  Вишнево - яблочный пирог 👉 КБЖУ на 100 гр: 135.8/6.5/2.3/21.8  Открыть рецепт 👉 ПП Рецепты Быстро и вкусно  Мы в МАХ 	ПРОСМ. 16 330 РЕП. 195	РЕАКЦ. 47 ER 4.7%
№3 23.06 · 17:05 ВИДЕО  Пирог с абрикосами 👉 КБЖУ на 100 гр: 173.5/6.8/8.1/18.5  Открыть рецепт 👉 ПП Рецепты Быстро и вкусно  Мы в МАХ 	ПРОСМ. 16 310 РЕП. 172	РЕАКЦ. 37 ER 4.7%

№4 15.06 · 06:05 ВИДЕО Вкуснейшая треска под соусом КБЖУ на 100 гр: 111.5/12.6/6.2/1 Открыть рецепт ПП Рецепты Быстро и вкусно Мы в МАХ	ПРОСМ. 16 272 РЕП. 79	РЕАКЦ. 35 ER 4.7%
№5 16.06 · 06:05 ВИДЕО Творожные рогалики КБЖУ на 100 гр: 286/16/8,4/35,6 Открыть рецепт ПП Рецепты Быстро и вкусно Мы в МАХ	ПРОСМ. 16 187 РЕП. 236	РЕАКЦ. 57 ER 4.7%

|

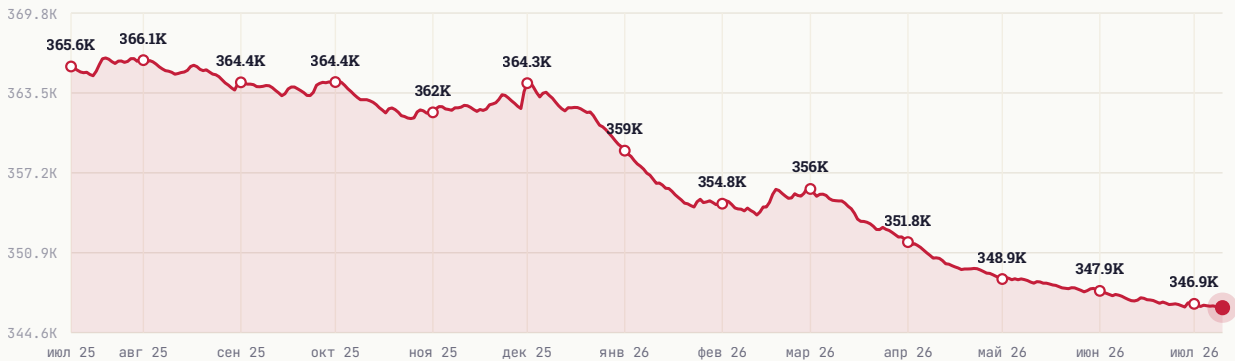
ХУДШИЕ 3

↓ 01.07 · 11:05 ВИДЕО Если что, шеф сказал не «порублю», а «по рублю» Да, эти шикарные ножи действительно можно купить в «Пятёрочке» всего за 1 рубль с картой...	ПРОСМ. 12 277 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 3.5%
↓ 16.06 · 17:05 ВИДЕО Банановые панкейки КБЖУ на 100 гр: 208.6/8.6/8.1/24.2 Открыть рецепт ПП Рецепты Быстро и вкусно Мы в МАХ	ПРОСМ. 11 297 РЕП. 108	РЕАКЦ. 35 ER 3.3%
↓ 24.06 · 14:05 ВИДЕО Сметанник КБЖУ на 100 гр: 160/6,4/8,7/14,3 Открыть рецепт ПП Рецепты Быстро и вкусно Мы в МАХ	ПРОСМ. 10 205 РЕП. 180	РЕАКЦ. 31 ER 2.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

365 612

СЕЙЧАС

346 604

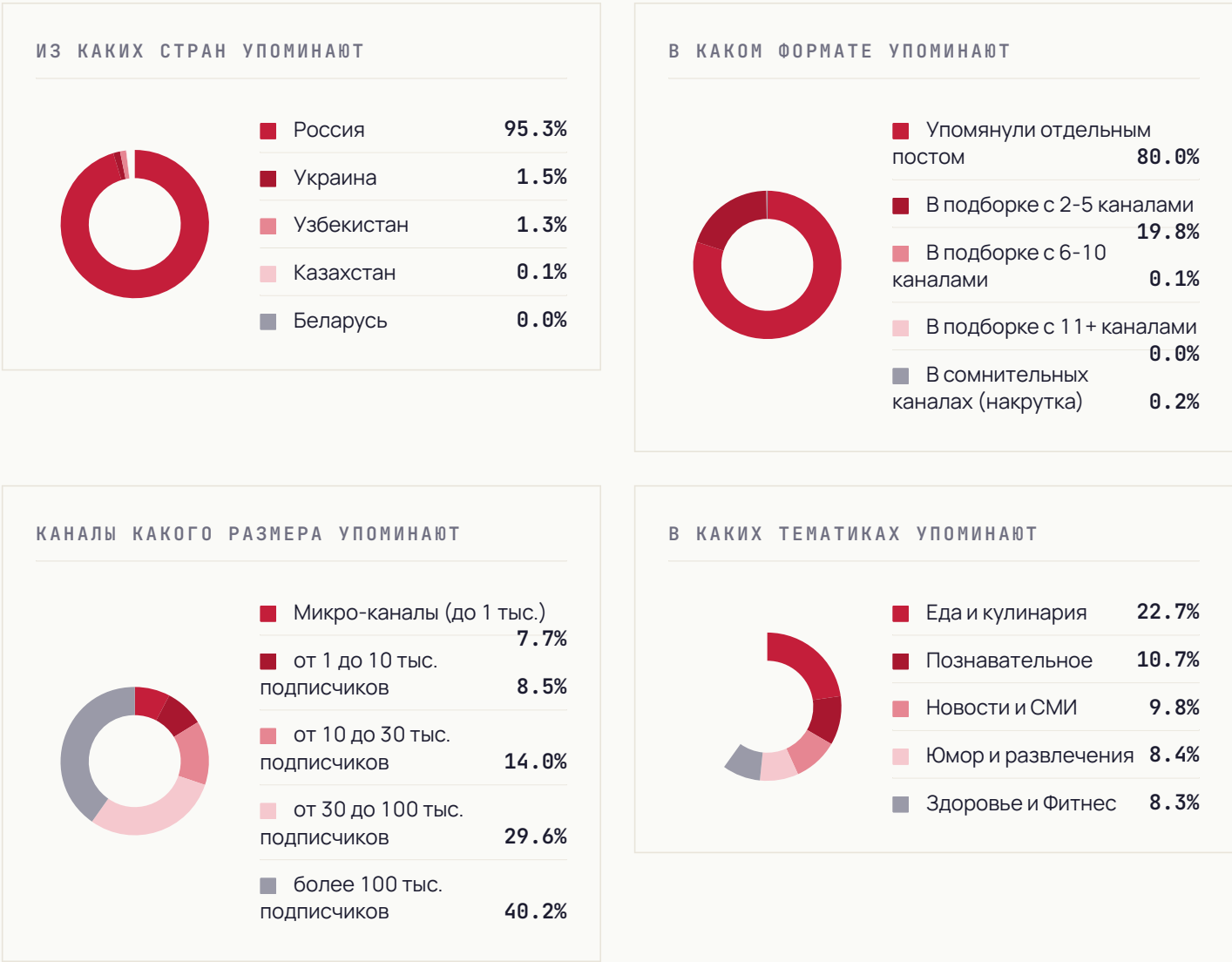
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-19 008

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

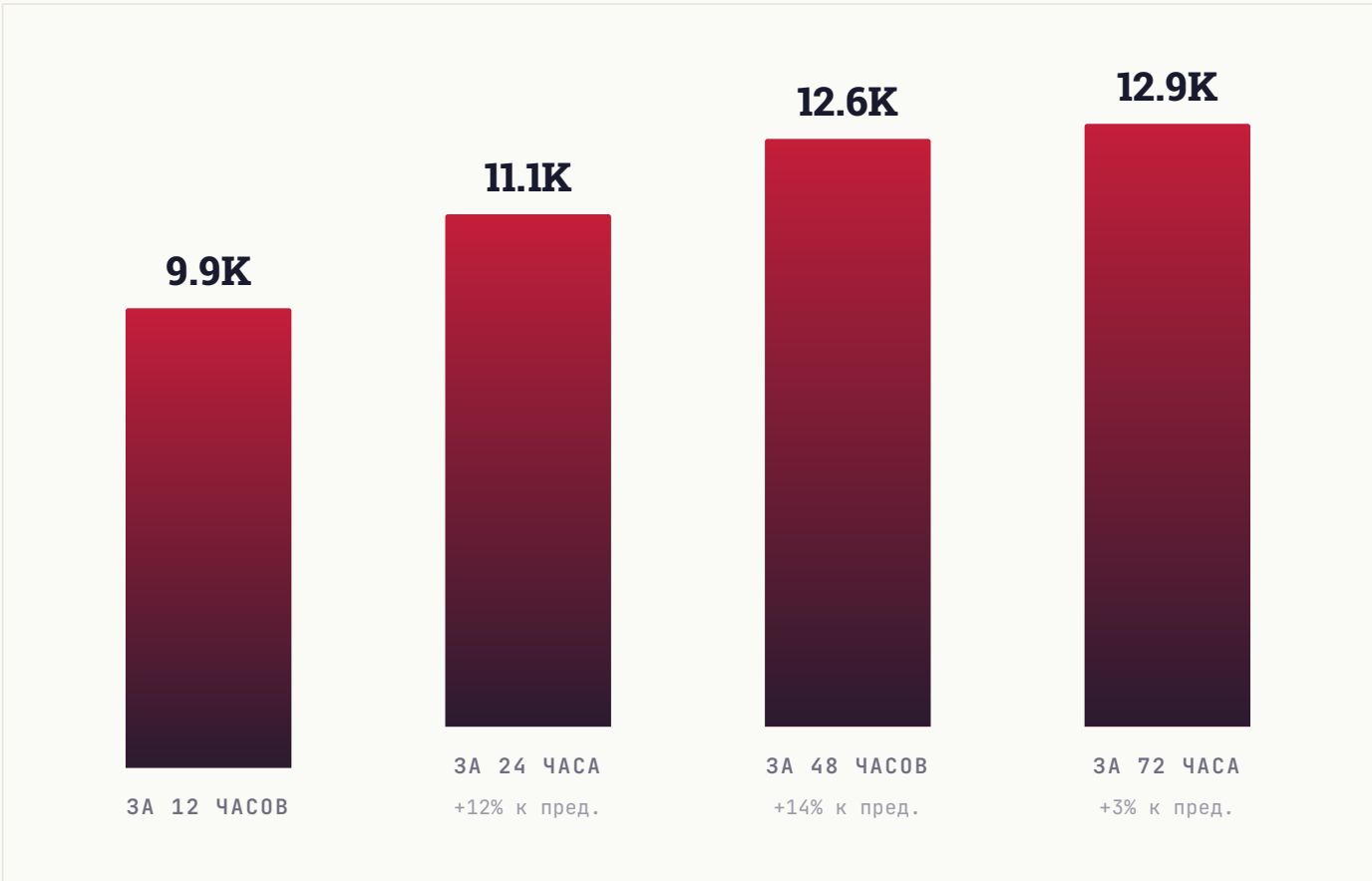
Индекс цитирования **3 219** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **2 059** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
ПР ПП Рецепты Быстро и Вкусно ВВ	346.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#22 из 94). Лидер — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **1 105**, они привели **10 572** новых подписчиков.

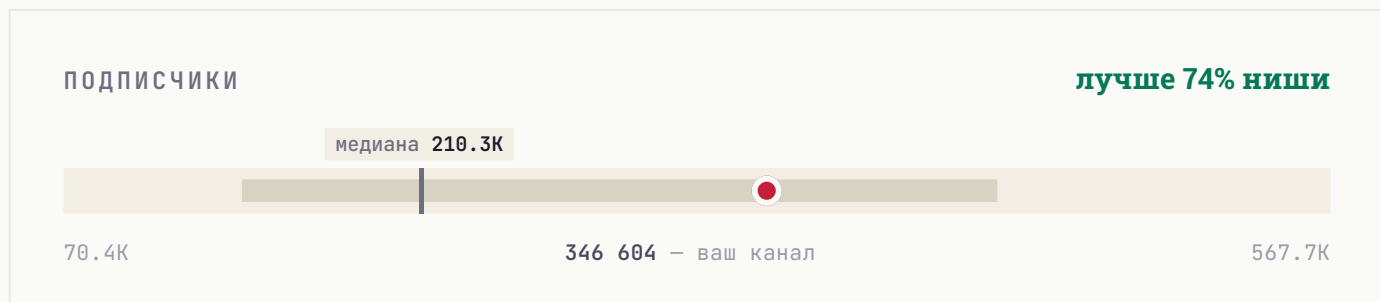
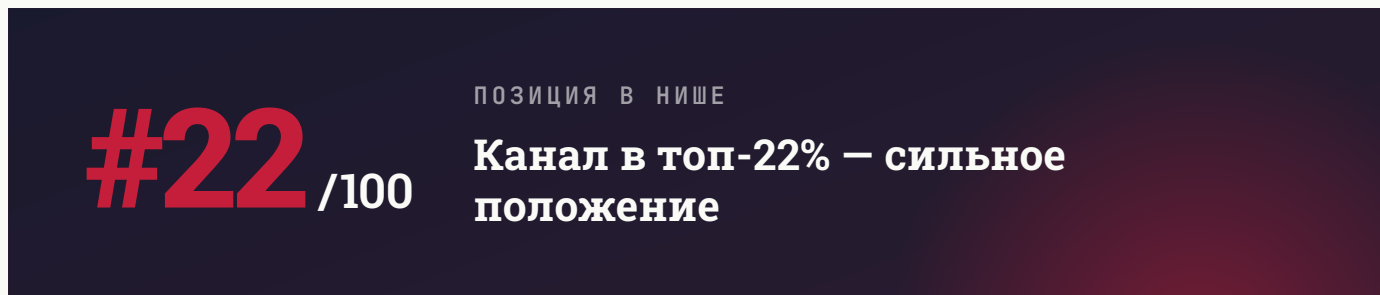
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	144	127	829
Декабрь 2025	156	151	1 443
Ноябрь 2025	274	188	3 676
Октябрь 2025	175	108	1 203
Сентябрь 2025	209	171	2 007
Август 2025	147	101	1 414

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1 105	6	10 572

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.95% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.0пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
