

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Советская кухня



@cccr_kuxna

Самые правильные и самые вкусные рецепты из советских кулинарных книг По всем вопросам: @dominik_adm Ссылка на канал: <https://t.me/+SLpXldecH89hNzNi>

ПОДПИСЧИКИ

190 046

-1365 за месяц

ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.2%

ОХВАТ/ПОСТ

7.9K

рекл. охват 4.1K/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 190 046 —	👁️ охват подписчиков 4.13% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7.9K медиана 8.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 21.2 за период
📈 тренд 7д -14.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 49.4 всего 4 343 реакц., 9 687 реп., 2 комм.	📄 длина поста 360 зн. медиана 336 · 29 дней	☆ постов в анализе 88 29 дней
📈 рекл. охват 4.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1365 за последний месяц	📄 цитируемость 1 840 индекс цитирования · 1 518 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 8 месяцев создан 21.12.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Советская кухня» — 190 046 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.9K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 10–16 августа охваты просели на -14.9% к неделе 3–9 августа — стоит разобрать причины.

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 88 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (84/88 постов).
- 03 Средняя длина поста — 360 знаков (медиана 336).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (9.8K в среднем у топа vs 5.4K у худших) — среди 88 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

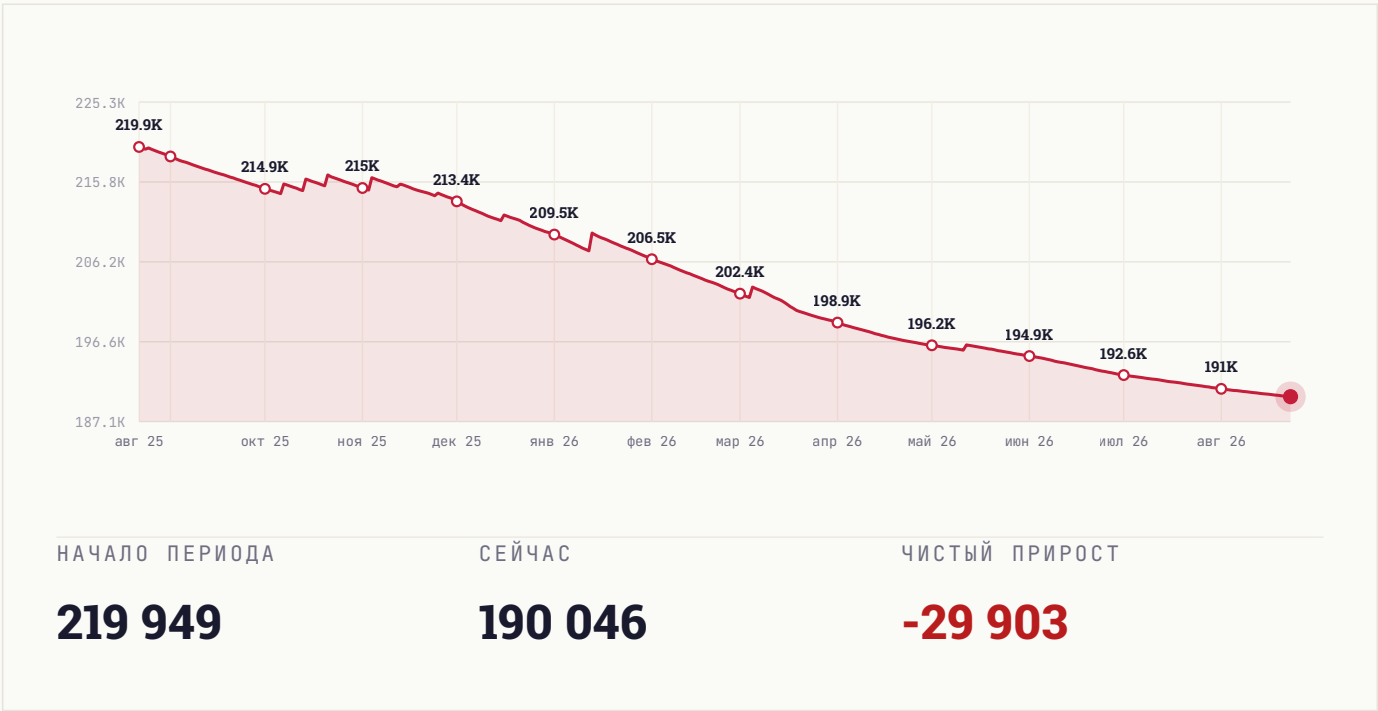
№1 28.07 · 03:00 ВИДЕО  Маринованные оливки с сыром Ингредиенты: ♦ оливки — 1 банка ♦ маслины — 1 банка ♦ фета или адыгейский сыр — 1 упаковка ♦ чеснок — 1...	ПРОСМ. 9 823 РЕП. 78	РЕАКЦ. 54 ER 5.2%
№2 28.07 · 18:30 ВИДЕО  Фантастический рулет за 7 минут Ингредиенты: Для бисквита: ♦ яйца — 4 шт ♦ соль — щепотка ♦ лимонная кислота — щепотка ♦ кукурузный...	ПРОСМ. 9 785 РЕП. 215	РЕАКЦ. 61 ER 5.1%
№3 06.08 · 17:00 ВИДЕО  Плов, который НЕ плов Ингредиенты: ♦ Говядина — 500 г ♦ Морковь — 500 г ♦ Лук репчатый — 150 г ♦ Чеснок — 1 головка ♦ Перец острый —...	ПРОСМ. 9 783 РЕП. 120	РЕАКЦ. 79 ER 5.1%

№4 26.07 · 04:51 ВИДЕО  Сочное мясо с картошкой на сковороде Ингредиенты: ♦ свиная шея — 700 г ♦ лук — 400 г ♦ сливочное масло — 100 г ♦ картофель — 1 кг ♦ ...	ПРОСМ. 9 771 РЕП. 121	РЕАКЦ. 57 ER 5.1%
№5 08.08 · 04:12 ВИДЕО  Пицца миллениалов Ингредиенты: ♦ кефир — 350 мл ♦ яйцо — 1 шт. ♦ мука — 250–270 г ♦ соль — 0,5 ч. л. ♦ сахар — 0,5 ч. л. ♦ ...	ПРОСМ. 9 580 РЕП. 166	РЕАКЦ. 66 ER 5.0%
ХУДШИЕ 3		
↓ 19.08 · 15:12 ВИДЕО  Гуляш из говядины с томатным соусом и сливками. Ингредиенты: ♦ Мякоть говядины — 1 кг ♦ Мука — 3 ст. л. ♦ Паприка — 1 ст. л. ♦ Лук — 2...	ПРОСМ. 5 542 РЕП. 97	РЕАКЦ. 34 ER 2.9%
↓ 18.08 · 16:00 ВИДЕО Недавно заболталась с консультантом в РИВ ГОШ и узнала, где они покупают парфюмерию Оказывается даже консультанты сетевых магазинов...	ПРОСМ. 5 402 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 2.8%
↓ 18.08 · 15:30 ВИДЕО  Нежный и вкусный пирог с мясом и сыром. Ингредиенты: ♦ тёплое молоко — 400 мл ♦ дрожжи сухие — 10 г ♦ соль — 1 ч.л ♦ сахар — 1 ч.л ♦ яйцо — 1...	ПРОСМ. 5 259 РЕП. 86	РЕАКЦ. 47 ER 2.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

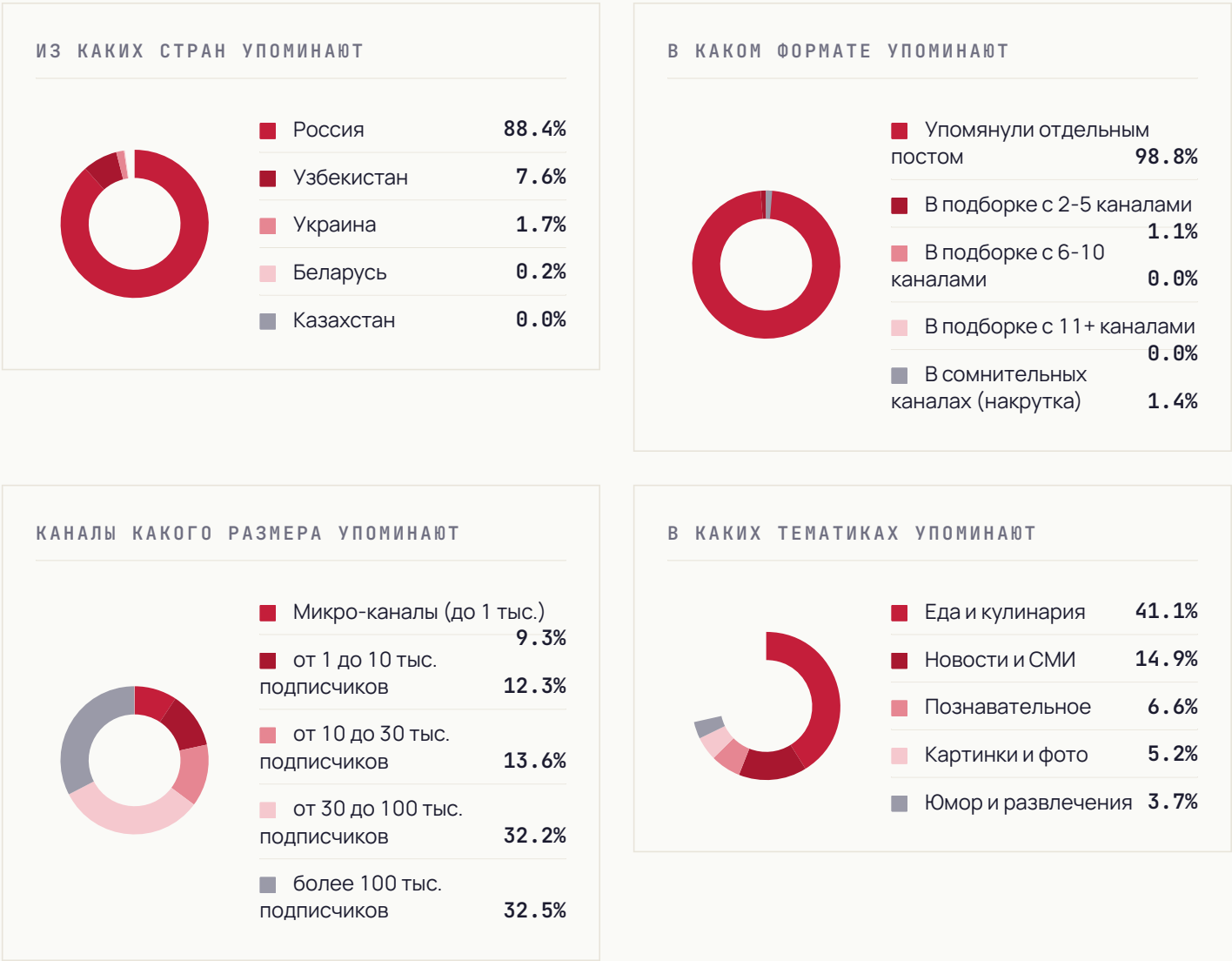
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

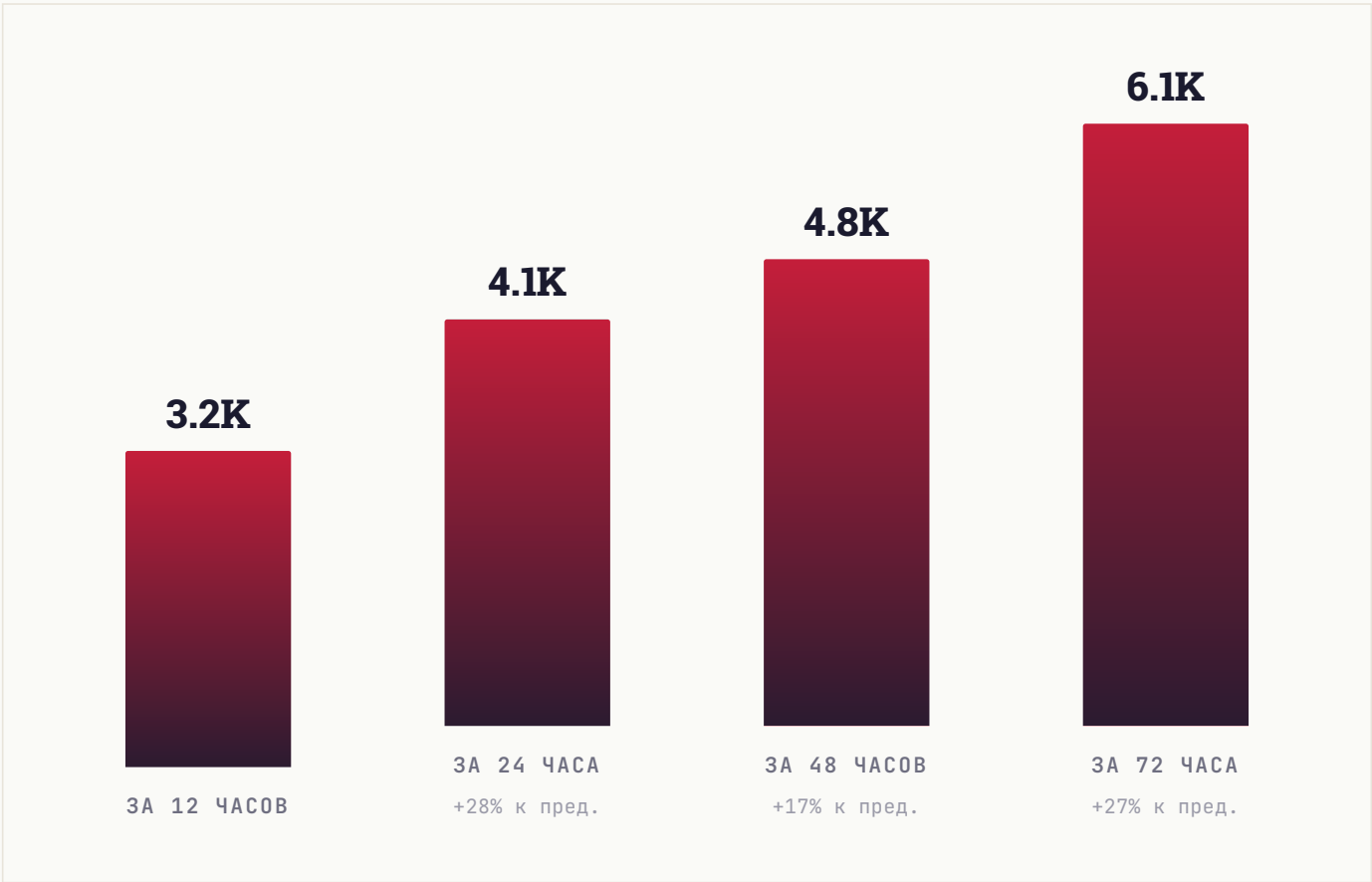
Индекс цитирования **1 840** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 518** разных каналов.



— 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 🍳	1М
ПЯ Пятёрочка	794.1K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	674K
А Аэрогриль Рецепты	595.4K
ПР Простые Рецепты	584.4K
КР Книга рецептов	553.9K
КН Кухня наизнанку	535.7K
ЧИ ЧИЖИК	484.3K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	481.3K
РН Рецепты на каждый день	456.3K
СК Советская кухня ВВ	190K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#56 из 95). Медиана ниши — 204.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (1M).

— 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 **269**, они привели **8 773** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Февраль 2026	26	14	0
Январь 2026	156	14	2 136
Декабрь 2025	22	18	683
Ноябрь 2025	9	8	2 110
Октябрь 2025	42	29	3 844
Сентябрь 2025	14	4	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
269	6	8 773

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

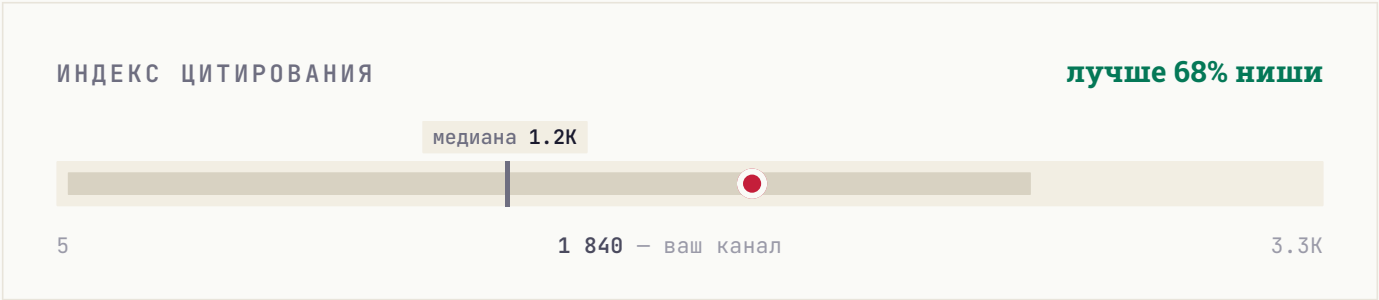
Где канал в своей лиге

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.

#56 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 четверг

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 4.13% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.9пп 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
----	-------------------------------	---
