

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала EatClean | ПП РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ



@eatclean_menu

ПП-рецепты, рационы, бесплатные пособия 📖 Купить
программу питания: <https://eatcleanmenu.ru> Наша группа ВК:
<https://vk.ru/eatcleanmenu> ➡️ Наш канал в Max:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
84 839	4.0%	2.9K
03.10.2026 ⁻³³⁶ за месяц	за сутки ^{1.9%}	рекл. охват ^{1.6K} /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 84 839 —	👁️ охват поста 3.44% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.9K медиана 3.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 11.5 за период
📈 тренд 7д -13.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 14.7 всего 721 реакц., 2 432 реп., 71 комм.	📄 длина поста 720 зн. медиана 762 · 29 дней	★ постов в анализе 49 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -336 за последний месяц	📄 цитируемость 24 индекс цитирования · 43 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «EatClean | ПП РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ» — 84 839 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.9K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -13.5% к неделе 14–20 сентября — 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 49 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (36/49 постов).
- 03 Средняя длина поста — 720 знаков (медиана 762).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.1K в среднем у топа vs 2.1K у худших) — среди 49 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 09:45 ФОТО 🔥 Пряное яблочное суфле всего из 3-ех ингредиентов и на 30 грамма белка 🍏 Готовится из 3-ех ингредиентов! КБЖУ космос: на всю порцию 388...	ПРОСМ. 4 308 РЕП. 77	РЕАКЦ. 25 ER 5.1%
№2 11.09 · 12:50 ФОТО Овсяно-морковный пирог 🥧🥕 Этот пирог получается влажным, ароматным и нежным, с приятной морковной ноткой. Идеально подходит для здорового...	ПРОСМ. 4 009 РЕП. 55	РЕАКЦ. 18 ER 4.7%
№3 19.09 · 06:05 ВИДЕО Баунти из 3-х ингредиентов 🥥 Ингредиенты: * 1 стакан кокосовой стружки * 2 ст. л. греческого йогурта * шоколад (для...	ПРОСМ. 3 870 РЕП. 54	РЕАКЦ. 15 ER 4.6%

№4 13.09 · 12:15 ФОТО Паста с тунцом 🍝 Ингредиенты (на 2 порции): Паста (пенне): 150 г Тунец консервированный (в собственном соку): 1 банка (около 130...	ПРОСМ. 3 851 РЕП. 57 РЕАКЦ. 22 ER 4.5%
№5 04.09 · 12:05 ВИДЕО 👁️Видели, что можно из кабачка заготовить за час? Легкие, простые, но идеально подходят для всей семьи, потому что никто никогда не...	ПРОСМ. 3 714 РЕП. 52 РЕАКЦ. 13 ER 4.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 06:25 ВИДЕО Хочу поделиться с вами рецептом вкуснейшего, нежнейшего, высокобелкового чизкейка, на весь чизкейк 35 г белка 🥰 КБЖУ на весь чизкейк (~590...	ПРОСМ. 2 205 РЕП. 62 РЕАКЦ. 16 ER 2.6%
↓ 29.09 · 14:55 ВИДЕО 🔄Большая осенняя пакетпродажа меню началась 🔥 Собрали все меню для похудения с нашего сайта в выгодные пакеты со скидками до -58% 🔥 Мы...	ПРОСМ. 2 096 РЕП. 1 РЕАКЦ. 4 ER 2.5%
↓ 29.09 · 12:55 ВИДЕО 🥧СУПЕР БЕЛКОВЫЙ ПИРОГ Батат (или картошка) 1 шт 4 яйца 180 гр творога 150 гр лосося 70 гр горошка или шпинат 4 яйца 70 гр сыра (20 гр...	ПРОСМ. 2 004 РЕП. 43 РЕАКЦ. 10 ER 2.4%

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

90 508

СЕЙЧАС

84 839

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-5 669

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

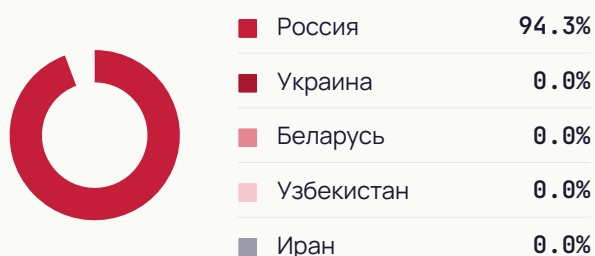
Индекс цитирования **24** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **43** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



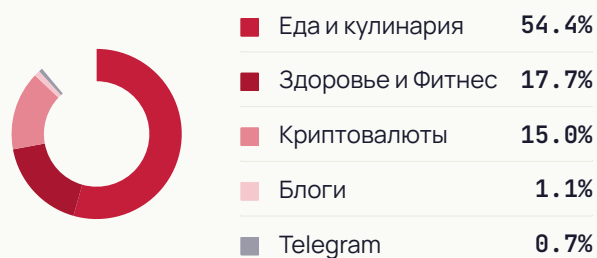
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



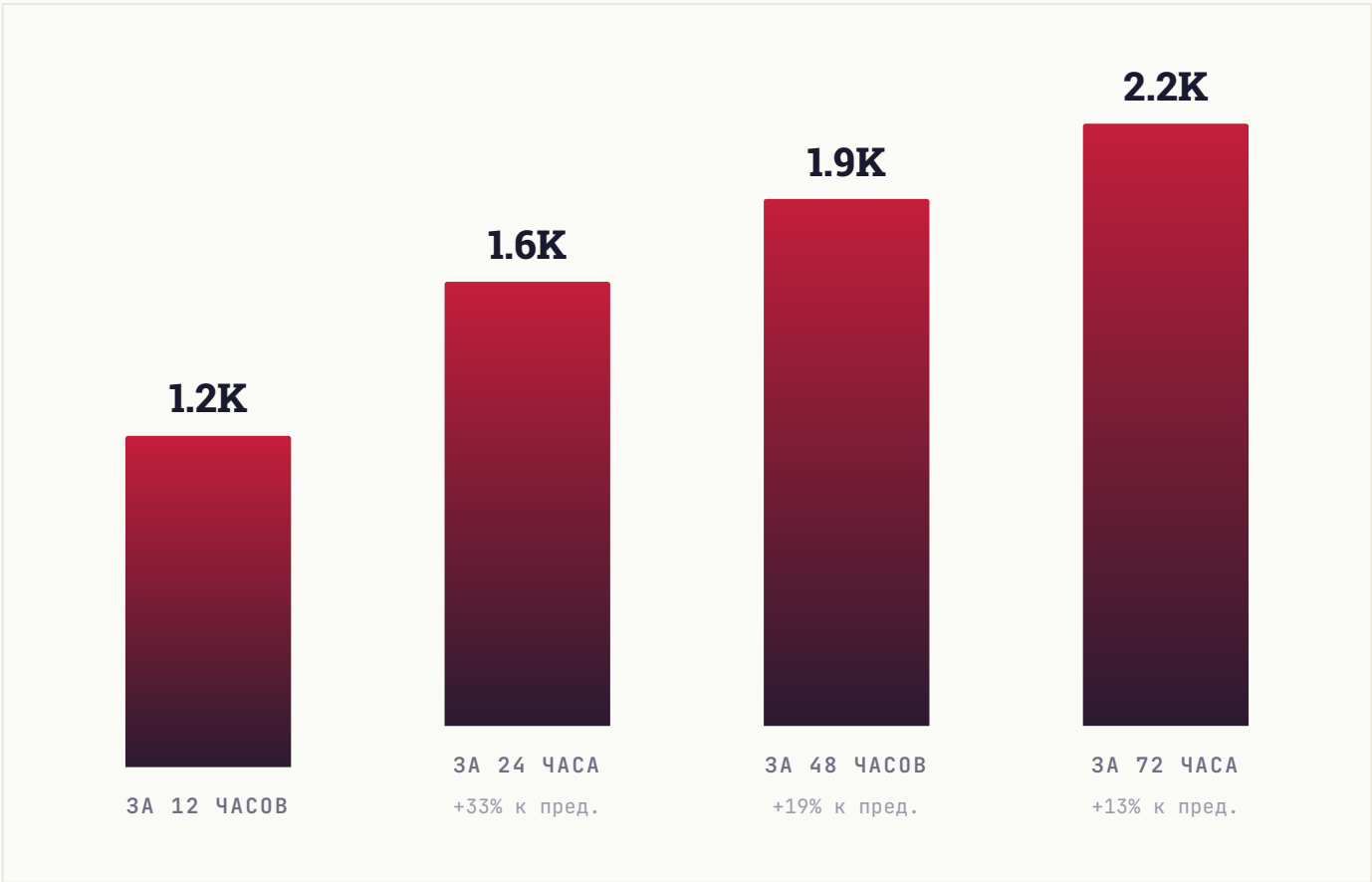
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПР ПП рецепты	95.1K
Е EatClean ПП РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ ВЫ	84.8K
РП Рецепты пп	69.5K
УК Умная кулинария ПП-рецепты	69.4K
V- Vorobey_pp - ПП рецепты	42K
ХВ ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ 🔥 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ И ВСЕ О ПП	38K
ПЛ ПП ЛЕГКО И ВКУСНО ПП Меню ПП рецепты Правильное питание	35.3K
🍏П 🍏 ПП САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 🍏	34.9K
ВЛ Blondinka_na_pp	26K
JP Julromanj. Рецепты, похудение	22.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: ПП рецепты, 95.1K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **5**, а канал за это время прибавил **1 657** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	1
Март 2026	2	2	7
Февраль 2026	0	0	856
Январь 2026	1	1	123
Декабрь 2025	2	2	385
Ноябрь 2025	0	0	285

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	1 657

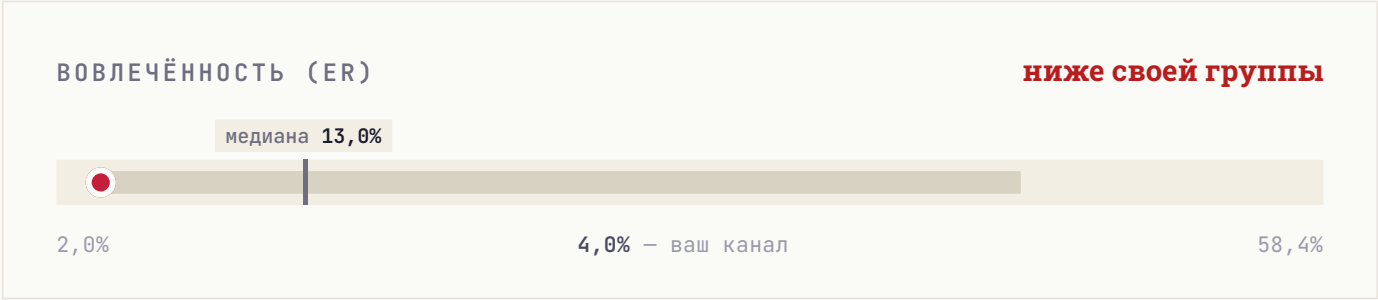
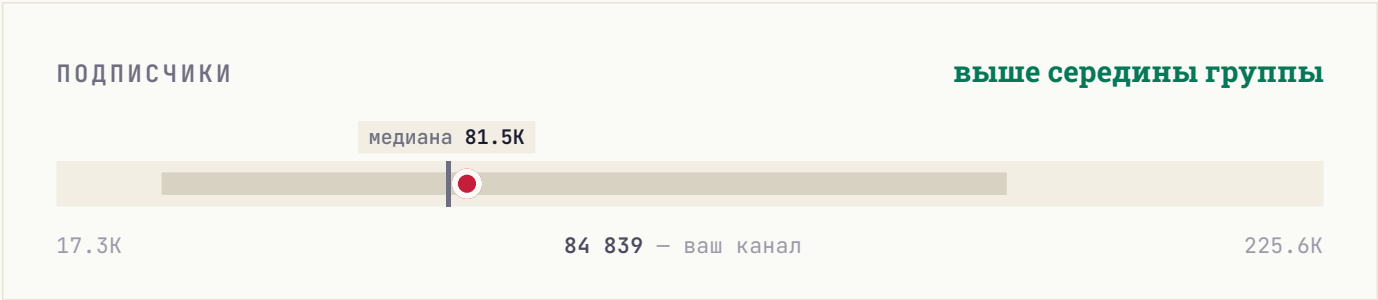
— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **102 канала** категории «Еда и кулинария» от 28 тыс. до 255 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#47/102

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 47 из 102 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 пятницу

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.44% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.6пп 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

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
