

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Егор Тарнакин



@egortarnakin

Помогаю готовить мясо стабильно - без рулетки и догадок.
Система вместо рецептов. Топовые досочки из тика заказываем
тут 👉 <https://shop.tarnakin.ru/> По рекламе пишите пожалуйста
Марине 👉...

ПОДПИСЧИКИ

30 195

+262 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

33.0%

за сутки 13.6%

ОХВАТ/ПОСТ

10.4K

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 30 195 —	👁️ охват подписчиков 34.53% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 10.4K медиана 10.3K · 27 дней	📅 постов/нед. 4.8 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 143.8 всего 2 733 реакц., 273 реп., 327 комм.	📄 длина поста 492 зн. медиана 327 · 27 дней	★ постов в анализе 19 27 дней
📈 рекл. охват 4.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +262 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 20 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 21 день создан 19.06.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Егор Тарнакин» — 30 195 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10.4K человек (35% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 19 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (9/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 492 знаков (медиана 327).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (15.7K в среднем у топа vs 8.1K у худших) — среди 19 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.06 · 13:51 ФОТО Если вдруг не знаете, что посмотреть сегодня вечером, то вот отличный вариант 🍷 Разбираемся как приготовить пиканью чураско. 😲 КАЙФАНУТЬ...	ПРОСМ. 16 481 РЕП. 26	РЕАКЦ. 149 ER 54.6%
№2 16.06 · 17:28 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 15 653 РЕП. 3	РЕАКЦ. 153 ER 51.8%
№3 16.06 · 11:31 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 14 927 РЕП. 7	РЕАКЦ. 139 ER 49.4%

№4 17.06 · 15:14 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 14 565 РЕП. 8	РЕАКЦ. 121 ER 48.2%
№5 11.06 · 13:15 ОПРОС 100 лет уже такие опросы не делал. Давайте обновим память.	ПРОСМ. 13 816 РЕП. —	РЕАКЦ. 40 ER 45.8%

|

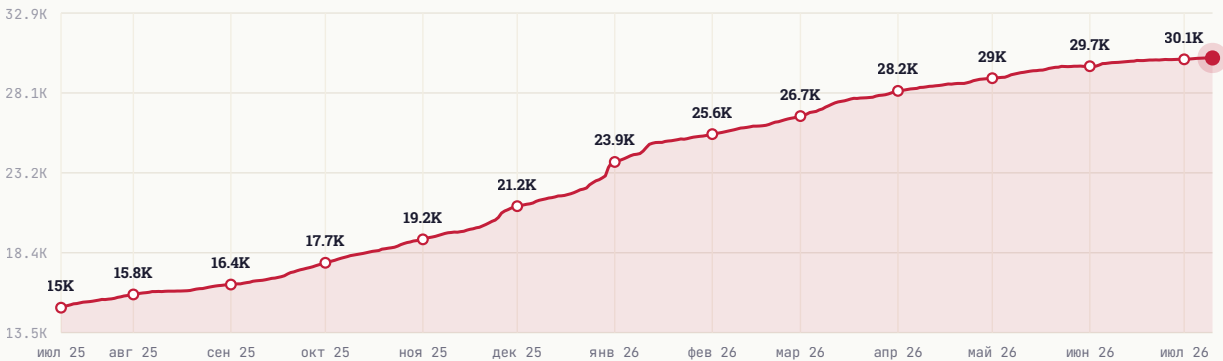
ХУДШИЕ 3

↓ 26.06 · 09:37 ТЕКСТ Сегодня начинаем отправлять вам досочки!!!	ПРОСМ. 9 239 РЕП. 3	РЕАКЦ. 64 ER 30.6%
↓ 26.06 · 16:07 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 8 936 РЕП. 2	РЕАКЦ. 70 ER 29.6%
↓ 06.07 · 19:03 ФОТО Вы наконец-то начали получать досочки 🙄 Пошли ваши фоточки и первые впечатления от досок. Честно, я очень ждал этого момента и переживал...	ПРОСМ. 6 261 РЕП. 16	РЕАКЦ. 129 ER 20.7%

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

15 015

СЕЙЧАС

30 195

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+15 180

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

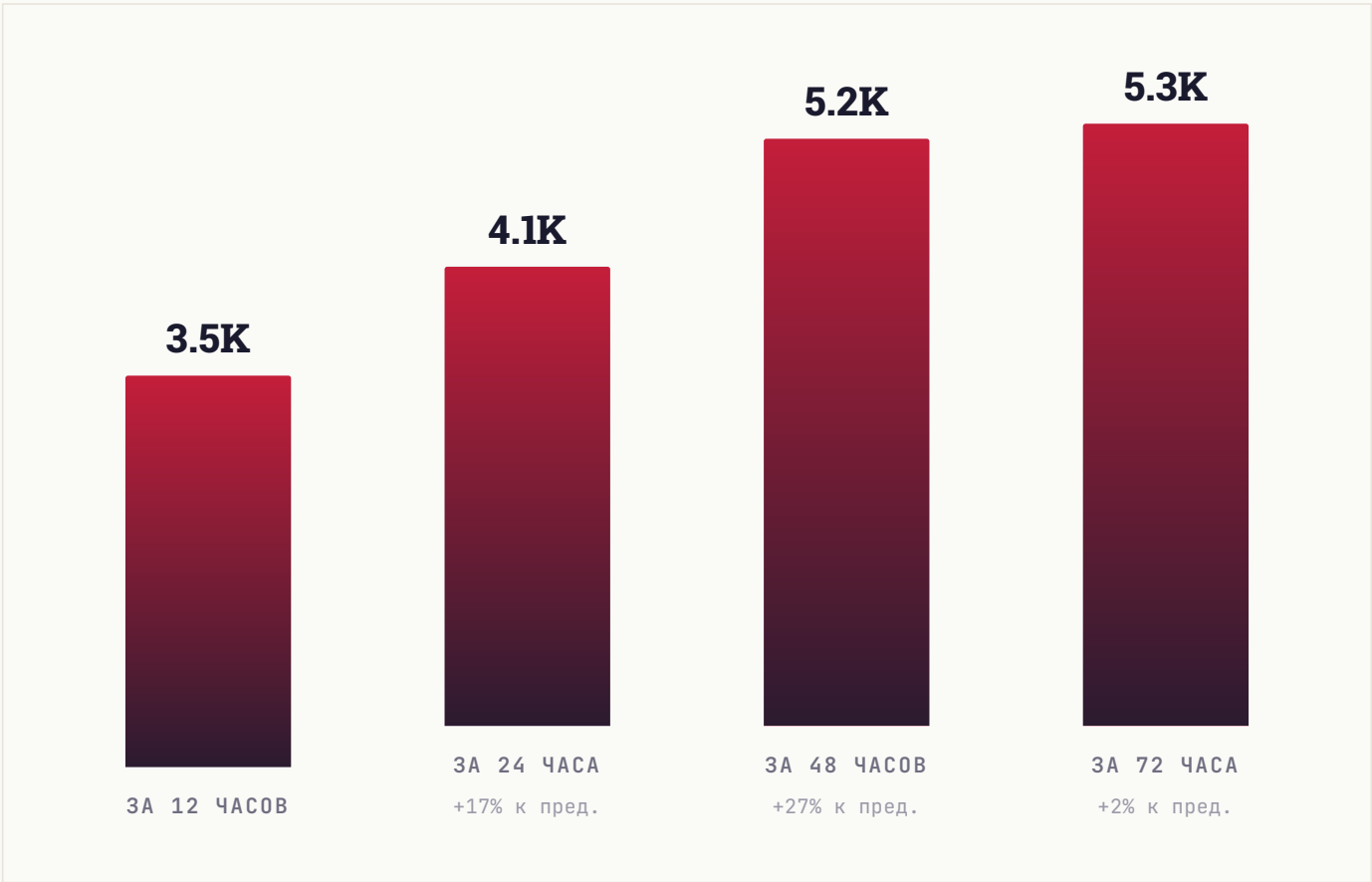
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **20** разных каналов.



— 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
ЕТ Егор Тарнакин ВЫ	30.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🧑🍳 (995.6K), медиана топ-94: 205K. Первая цель — войти в топ-94 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **3**, они привели **9 758** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	1 681
Декабрь 2025	0	0	2 700
Ноябрь 2025	1	1	2 024
Октябрь 2025	0	0	1 439
Сентябрь 2025	0	0	1 278
Август 2025	1	1	636

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	6	9 758

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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
----	-------------------------------	---
