

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Food&Science



@foodandscience

Канал о пище во всех её проявлениях. Как она растёт и собирается, производится и упаковывается, готовится и поглощается. Научный подход, разрушение мифов, странные рецепты и продукты, профсоветы...

ПОДПИСЧИКИ

14 531

-40 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

24.0%

за сутки **12.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.9K

рекл. охват **1.8K**/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 14 531 —	👁️ охват поста 20.3% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.9K медиана 2.6K · 6 дней	📅 постов/нед. 3.3 за период
💖 реакц./пост 143.0 всего 429 реакц., 78 реп., 0 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · 6 дней	⭐ постов в анализе 3 6 дней	📈 рекл. охват 1.8K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -40 за последний месяц	📄 цитируемость 61 индекс цитирования · 342 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 1 месяц создан 19.08.2017	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Food&Science» — 14 531 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.9K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 постов в неделю (~0 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 3 постам за 6 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (3/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.9К в среднем у топа vs 2.9К у худших) — среди 3 постов за 6 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 05.09 · 14:35 ТЕКСТ Я очень люблю кулинарные открытия. Но у меня они обычно происходят на уровне каких-то базовых ингредиентов. Типа сахара и соли. Про...	ПРОСМ. 3 935 РЕП. 44	РЕАКЦ. 176 ER 27.1%
№2 10.09 · 22:39 ТЕКСТ Мне периодически пишут пиар-специалисты разных компаний, пытаюсь заинтересовать своими инфоповодами. Обычно я их игнорирую или...	ПРОСМ. 2 647 РЕП. 26	РЕАКЦ. 186 ER 18.2%
№3 11.09 · 22:52 ТЕКСТ Но вообще я хотел не только посмеяться, но и поразмышлять о том, как можно круто работать с данными, даже если ваша задача — просто делать...	ПРОСМ. 2 266 РЕП. 8	РЕАКЦ. 67 ER 15.6%

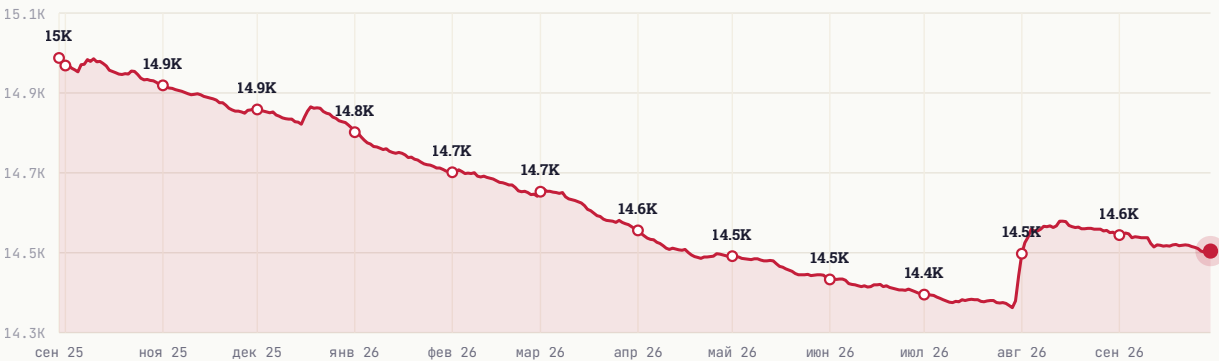
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 05.09 · 14:35 ТЕКСТ Я очень люблю кулинарные открытия. Но у меня они обычно происходят на уровне каких-то базовых ингредиентов. Типа сахара и соли. Про...	ПРОСМ. 3 935 РЕП. 44	РЕАКЦ. 176 ER 27.1%
↓ 10.09 · 22:39 ТЕКСТ Мне периодически пишут пиар-специалисты разных компаний, пытаюсь заинтересовать своими инфоповодами. Обычно я их игнорирую или...	ПРОСМ. 2 647 РЕП. 26	РЕАКЦ. 186 ER 18.2%
↓ 11.09 · 22:52 ТЕКСТ Но вообще я хотел не только посмеяться, но и поразмышлять о том, как можно круто работать с данными, даже если ваша задача – просто делать...	ПРОСМ. 2 266 РЕП. 8	РЕАКЦ. 67 ER 15.6%

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

14 989

СЕЙЧАС

14 531

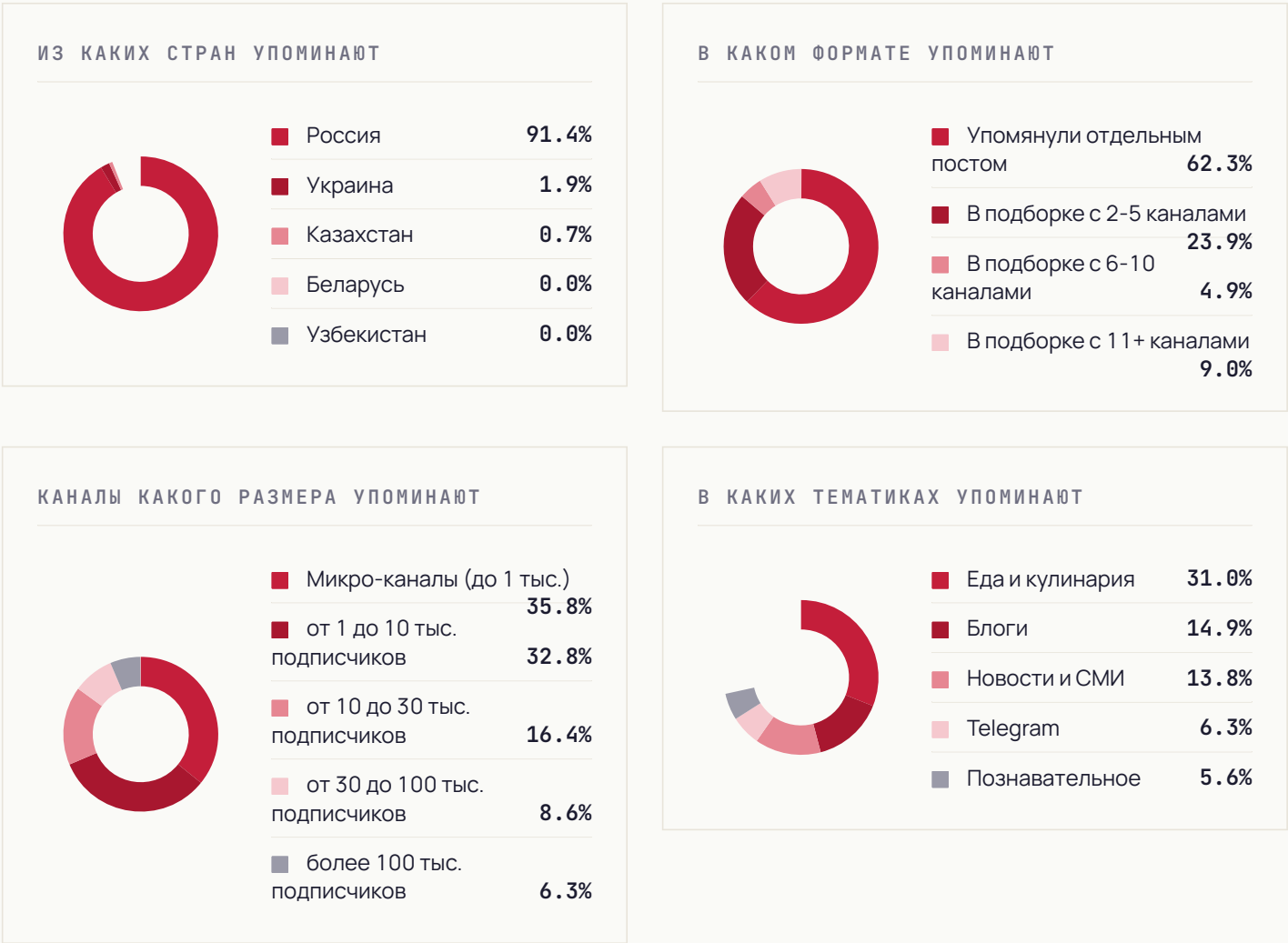
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-458

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

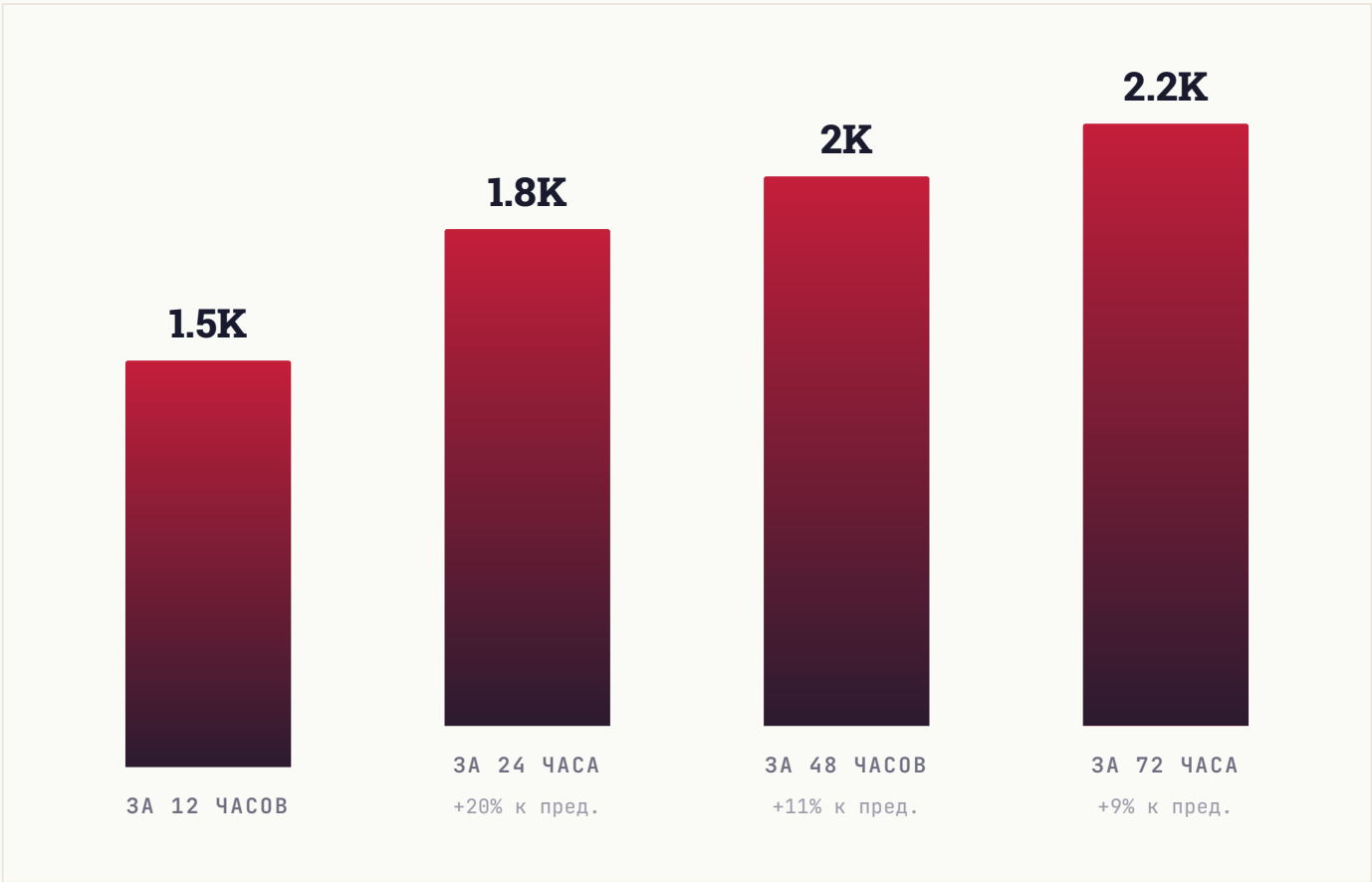
Индекс цитирования **61** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **342** разных каналов.



— 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
НГ Не Гербалайф.	16.1K
ВЛ Вечерний Лошманов	15.2K
FO Food&Science ВЫ	14.5K
SF Street Food Lovers	11.2K
ЖФ Жареные факты	9.7K
ВК варю компотик	9.4K
КБ Куриновый бульон	7.8K
ПК Профессор кислых щей	6.6K
D- DeGustibus - о еде и вкусе	5.1K
OS Ostrota.media	4.5K
ДЖ Дудин жарит	3.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Не Гербалайф., 16.1K), 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 **3**, а канал за это время прибавил **147** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	25
Февраль 2026	0	0	13
Январь 2026	0	0	5
Декабрь 2025	2	1	44
Ноябрь 2025	0	0	13
Октябрь 2025	1	1	47

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	147

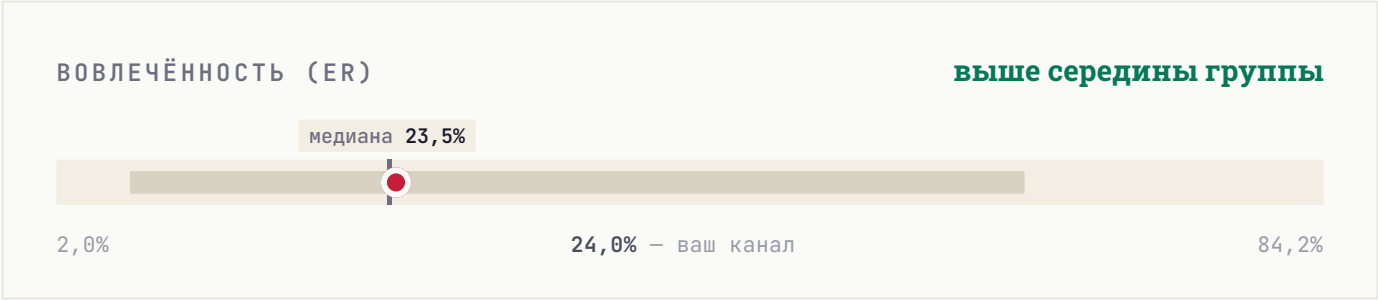
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **90 каналов** категории «Еда и кулинария» от 5 тыс. до 44 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /90

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 90 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

вовлечённость и **индекс цитирования**.

— 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 3.3 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 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
