

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Food.ru | Рецепты и советы



@foodrumedia

Вдохновляем готовить вкусно и просто! Здесь вы найдете трендовые рецепты, а ещё статьи и советы. По вопросам сотрудничества — editorial@food.ru Больше рецептов по ссылке:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
152 639 31.08.2026 -1830 за месяц	3.0% за сутки 1.2% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/FOODRUMEDIA	3.3K рекл. охват 1.9K/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 152 639 —	👁️ охват поста 2.18% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.3К медиана 3.4К · 29 дней	📅 постов/нед. 18.5 за период
📈 тренд 7д -0.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 52.6 всего 4 049 реакц., 2 009 реп., 300 комм.	📄 длина поста 384 зн. медиана 368 · 29 дней	★ постов в анализе 77 29 дней
📈 рекл. охват 1.9К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1830 за последний месяц	📄 цитируемость 417 индекс цитирования · 492 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 3 месяца создан 17.05.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Food.ru | Рецепты и советы» — 152 639 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.3К человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-0.8% к неделе 10–16 августа).

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 77 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (53/77 постов).
- 03 Средняя длина поста — 384 знаков (медиана 368).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.5K в среднем у топа vs 2.4K у худших) — среди 77 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.08 · 06:01 ФОТО Завтрак — это не только про еду ☕️✨ Первый прием пищи может стать настоящим ритуалом, который заряжает на весь день не только энергией, но...	ПРОСМ. 4 590 РЕП. 40	РЕАКЦ. 65 ER 3.0%
№2 07.08 · 11:04 ФОТО Сливочный, нежный, воздушный ☁️ Все это об итальянском сыре маскарпоне, с которым можно приготовить огромное количество вкусных блюд —...	ПРОСМ. 4 583 РЕП. 18	РЕАКЦ. 45 ER 3.0%
№3 16.08 · 07:02 ФОТО Август — месяц, который пахнет ностальгией и осенним уютом 🌿 Хочется сохранить это ощущение тепла и изобилия хотя бы на экране...	ПРОСМ. 4 218 РЕП. 5	РЕАКЦ. 61 ER 2.8%

№4 09.08 · 15:03 ФОТО	ПРОСМ. 4 122	РЕАКЦ. 204
Представьте: жара, и вы оказались посреди пустыни. Вдруг видите холодильник. И нет, это не мираж. Открываете, а там — живительная...	РЕП. 6	ER 2.7%

№5 04.08 · 11:01 ФОТО	ПРОСМ. 4 117	РЕАКЦ. 42
Десерты — это не обязательно пустые калории 🍰 Все наоборот: они могут быть источником не только хорошего настроения, но и белка. Собрали...	РЕП. 11	ER 2.7%

|

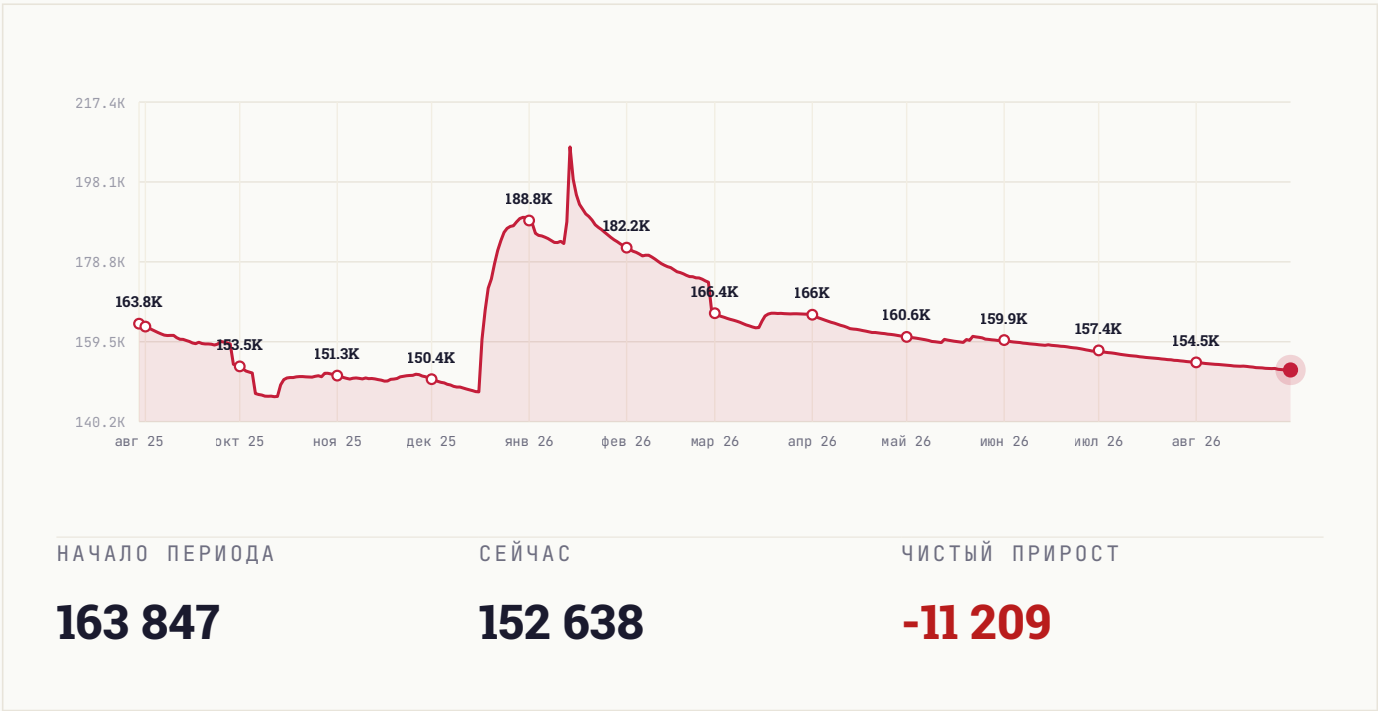
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.08 · 15:02 ФОТО	ПРОСМ. 2 462	РЕАКЦ. 66
Говядина получилась, как подошва? 😊 Это довольно прихотливое мясо, которое нужно уметь готовить. Варка говядины — это наука, и у нее есть...	РЕП. 49	ER 1.6%
↓ 27.08 · 11:01 ФОТО	ПРОСМ. 2 436	РЕАКЦ. 85
Дыня — главный символ лета! 🍈 Эта желтая красавица не просто вкусна, но и невероятно полезна. Внутри нее — настоящий витаминный коктейль...	РЕП. 11	ER 1.6%
↓ 28.08 · 11:02 ВИДЕО	ПРОСМ. 2 425	РЕАКЦ. 48
Запечённые персики с мороженым 🍦 Ингредиенты: 🍑 Персики — 2 шт. 🍑 Сливочное масло — 100 г. 🍑 Мёд — 1 ст.л. 🍑 Корица — 1 ст.л. 🍑 Имбирь — 1/4...	РЕП. 38	ER 1.6%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

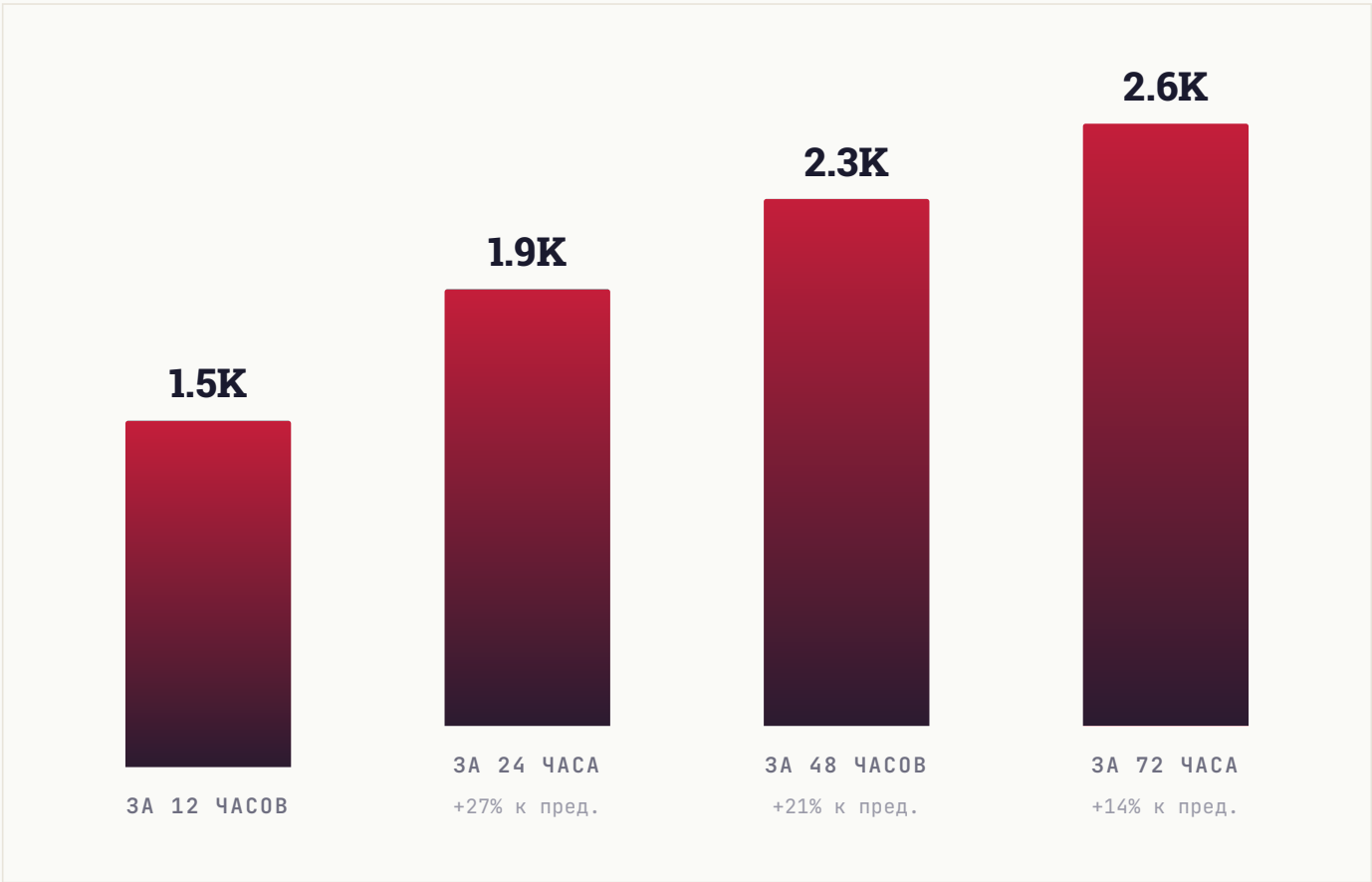
Индекс цитирования **417** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **492** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПХ Просто X5	519.3K
IX Insider X5	511.2K
РК Рецепты Каждый День	223K
Р Рецепты daniya_alt	175.5K
F Food.ru Рецепты и советы Вы	152.6K
ПЕ Перекрёсток	113.9K
РС Рецепты с фото Аймкук 🍳	84.1K
РЛ Рецепты Лайфхакера	38.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 8). Крупнее — 4 канала (лидер: Просто X5, 519.3K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 3 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **224**, а канал за это время прибавил **75 412** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	42	24	151
Январь 2026	25	20	23 611
Декабрь 2025	33	25	42 203
Ноябрь 2025	56	37	2 166
Октябрь 2025	42	30	6 057
Сентябрь 2025	26	17	1 224

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
224	6	75 412

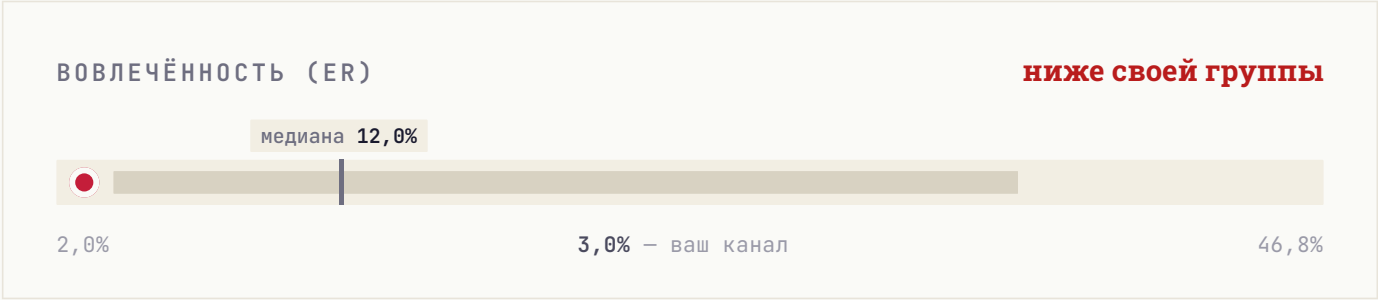
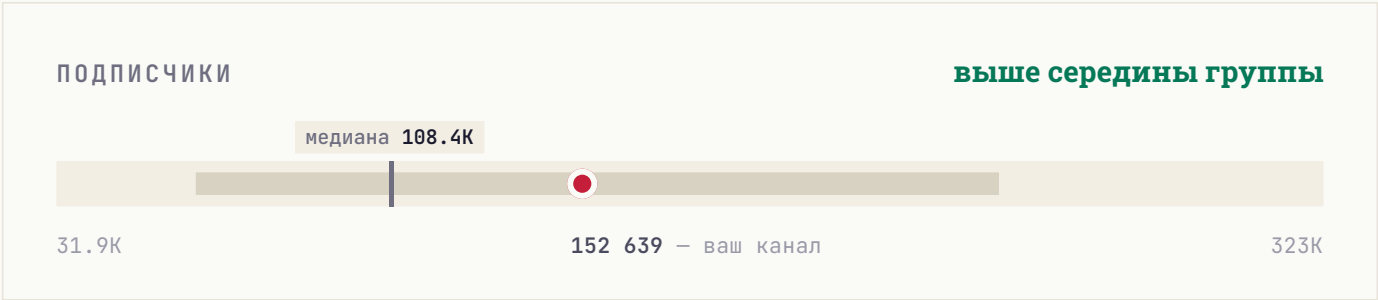
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **79 каналов** категории «Еда и кулинария» от 50 тыс. до 458 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#20/79

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 20 из 79 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики 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

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.18% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+6.8пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
