

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Фреш Шеф



@fresh_shef

[https://knd.gov.ru/license?](https://knd.gov.ru/license?id=678505228e552d6b54a95bb2@istryType=bloggersPermission)

[id=678505228e552d6b54a95bb2@istryType=bloggersPermission](https://knd.gov.ru/license?id=678505228e552d6b54a95bb2@istryType=bloggersPermission)

Люблю поесть и поболтать. Решила совместить всё в одном канале. Делимся рецептами, лайфхаками в...

ПОДПИСЧИКИ

14 580

-90 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки **2.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

1K

рекл. охват **332/24ч**

— 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 14 580 —	👁️ охват поста 7.1% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1К медиана 1К · 28 дней	📅 постов/нед. 3.5 за период
📈 тренд 7д -12.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 12.5 всего 175 реакц., 229 реп., 7 комм.	📄 длина поста 853 зн. медиана 922 · 28 дней	★ постов в анализе 14 28 дней
📈 рекл. охват 332 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -90 за последний месяц	📄 цитируемость 39 индекс цитирования · 124 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 6 месяцев создан 28.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Фреш Шеф» — 14 580 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -12.2% к неделе 24–30 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 14 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (11/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 853 знаков (медиана 922).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 717 у худших) — среди 14 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 15:41 ВИДЕО Лепёшка роти с тунцом и творожным сыром Быстрый, сытный и белковый завтрак, который можно приготовить буквально за несколько минут...	ПРОСМ. 1 536 РЕП. 38	РЕАКЦ. 15 ER 10.5%
№2 14.08 · 13:39 ФОТО Медовый Спас — повод вспомнить о труде российских пчеловодов Сегодня отмечается Медовый Спас — праздник, который традиционно связан с...	ПРОСМ. 1 412 РЕП. 1	РЕАКЦ. 12 ER 9.7%
№3 18.08 · 09:25 ВИДЕО Кофе с арбузом — главный хит августа Казалось бы, кофе и арбуз — сочетание из тех, что сложно представить вместе. Но именно такой напиток...	ПРОСМ. 1 368 РЕП. 23	РЕАКЦ. 13 ER 9.4%

№4 20.08 · 14:14 ВИДЕО Кабачковые вафли Отличная идея, если кабачков в сезон много: приготовьте сразу побольше, заморозьте, а потом просто разогревайте в...	ПРОСМ. 1 277 РЕП. 30	РЕАКЦ. 17 ER 8.8%
№5 25.08 · 13:44 ВИДЕО Мексиканская фахита с курицей и сыром Сочная курица, запечённая со сладким перцем и луком, расплавленный сыр и хрустящая тортилья —...	ПРОСМ. 1 192 РЕП. 20	РЕАКЦ. 13 ER 8.2%

|

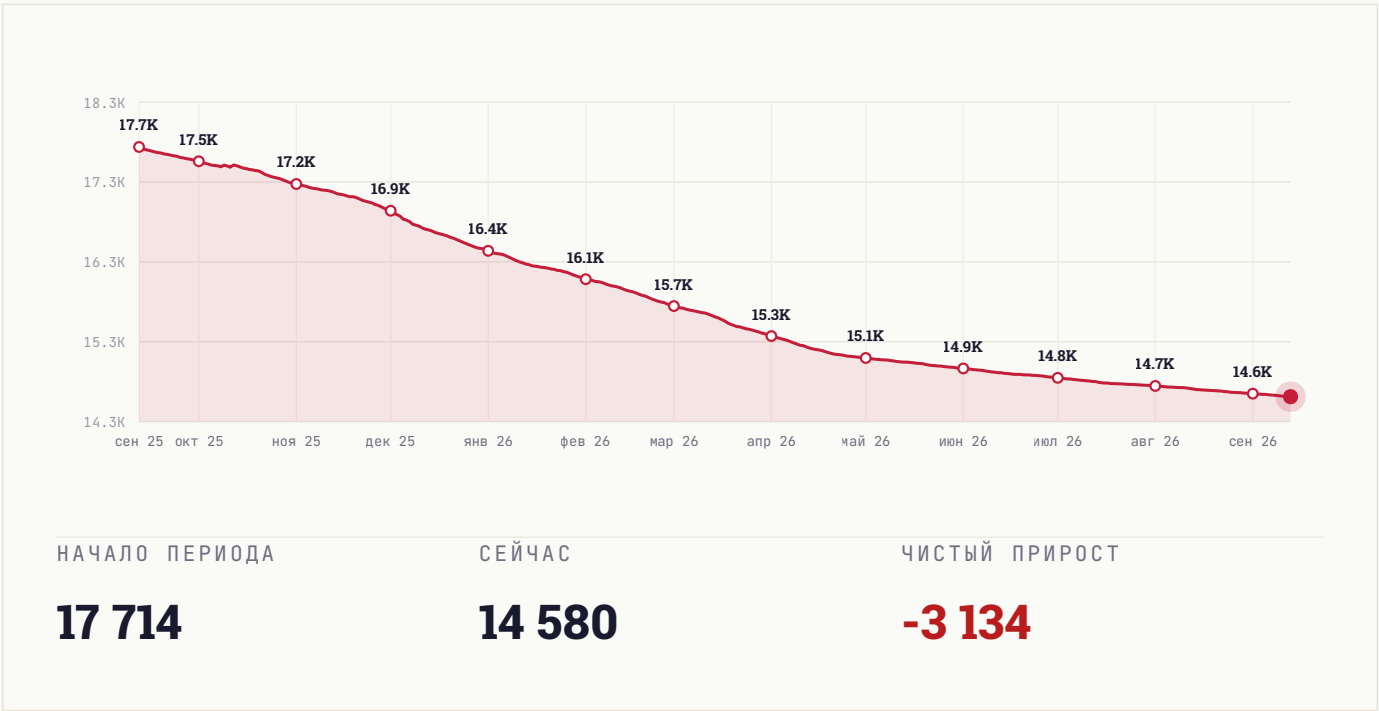
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 04.09 · 14:12 ФОТО 5 ошибок, из-за которых картофель не получается хрустящим Иногда всё дело не в сорте картофеля и не в духовке, а в нескольких простых...	ПРОСМ. 919 РЕП. 8	РЕАКЦ. 13 ER 6.3%
↓ 07.09 · 12:40 ВИДЕО Нежный тунец с кунжутом и хрустящими огурцами Ресторанный на вид ужин, который можно приготовить примерно за 15 минут. Нежный тунец с...	ПРОСМ. 722 РЕП. 7	РЕАКЦ. 6 ER 5.0%
↓ 09.09 · 14:50 ВИДЕО Как продать диван? Намазать его на хлеб! Именно так один бренд презентовал новую коллекцию мебели для дома, создав миниатюрные диваны...	ПРОСМ. 512 РЕП. 1	РЕАКЦ. 8 ER 3.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

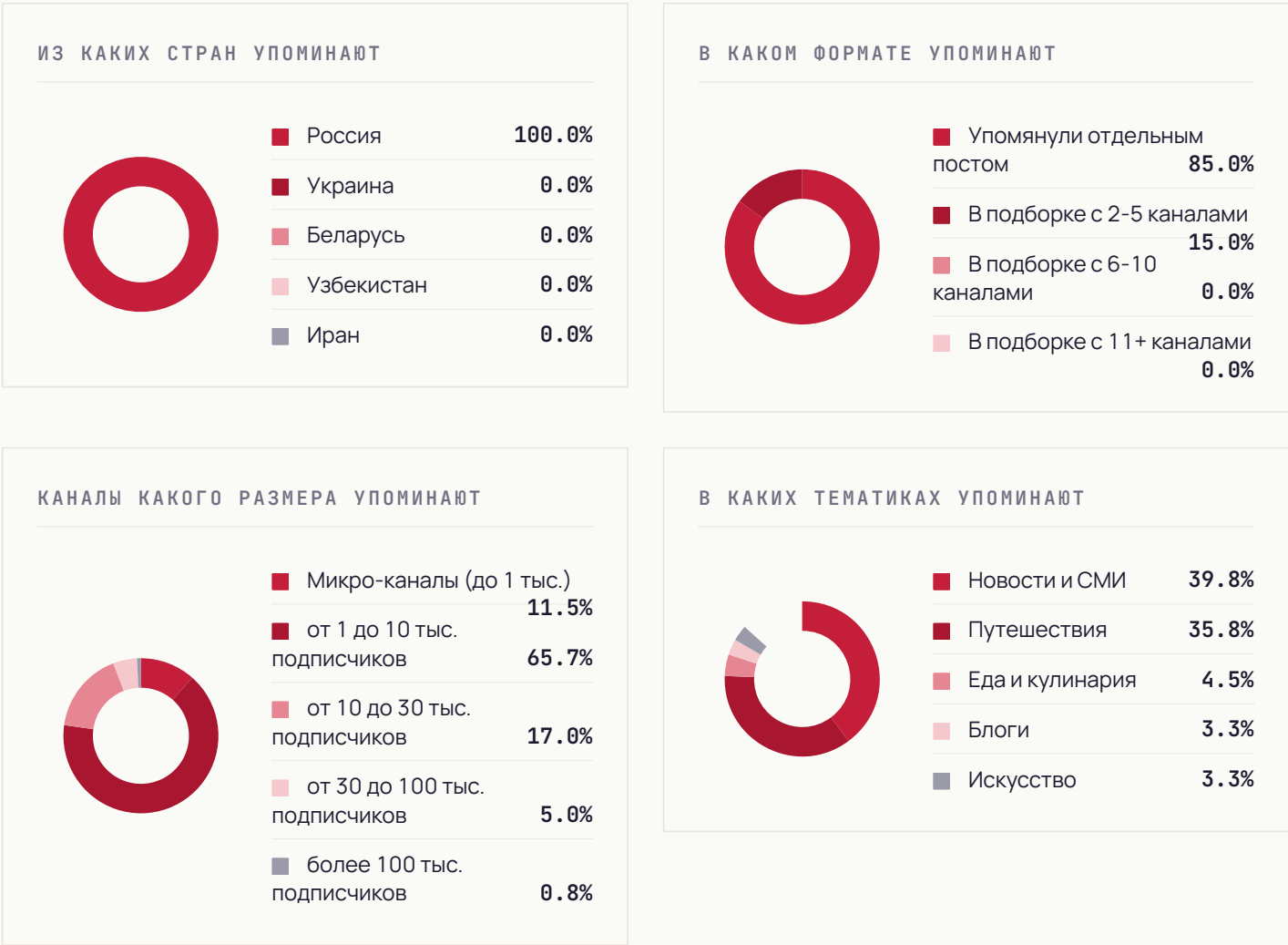
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

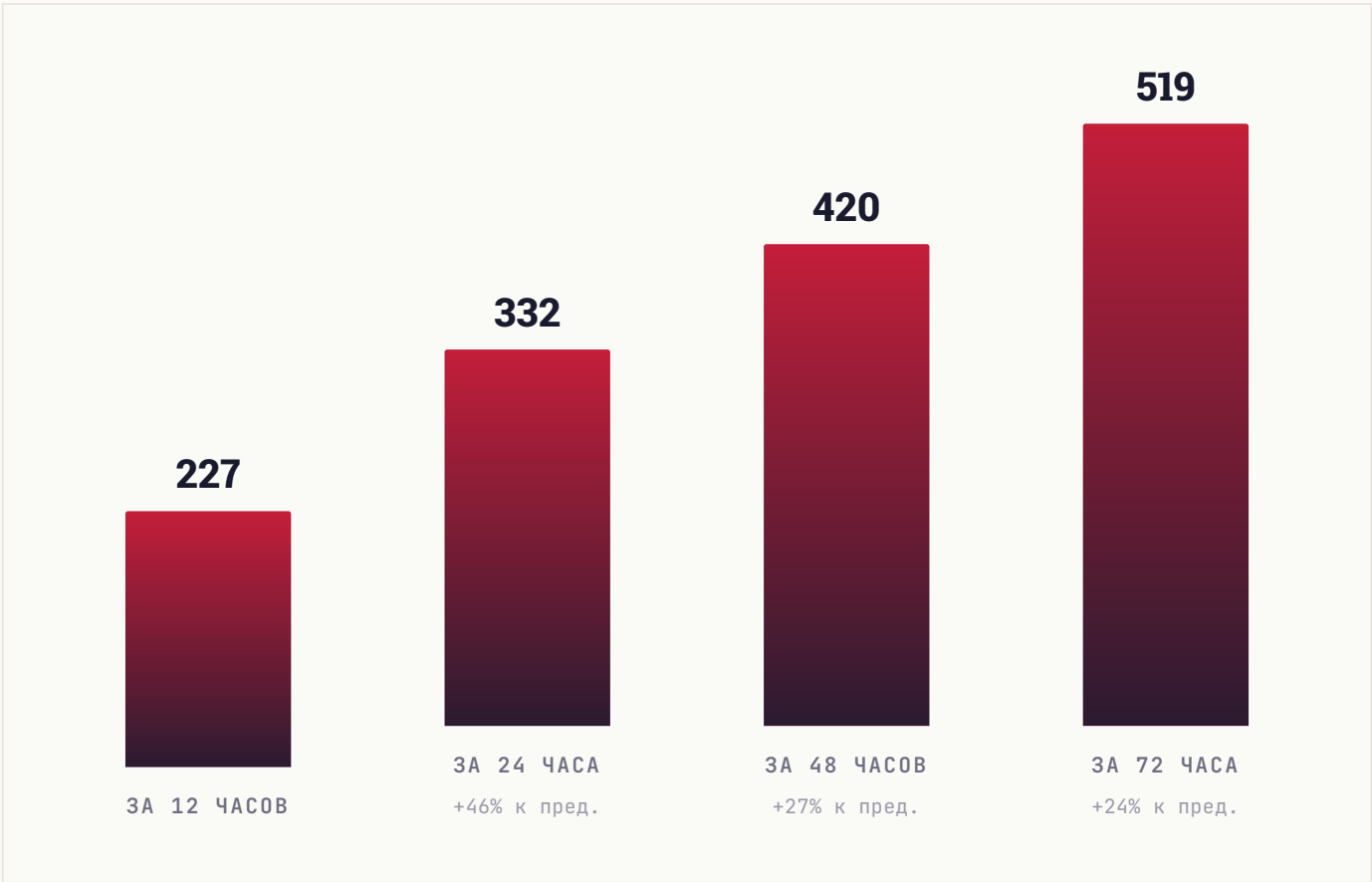
Индекс цитирования **39** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **124** разных каналов.



— 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
ФШ Фреш Шеф ВЫ	14.6K
ХХ Хелси хаус	10.5K
УР Урбанина	9.8K
СЭ Семейный эфир	5.9K
ПО Послезавтра	5.6K
СТ Синяя таблетка	2.7K
КП Кладовая Плюшкина	2.5K
ПП Первая Парадная	1.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 8 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **2**, а канал за это время прибавил **49** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	1	1	0
Ноябрь 2025	1	1	0
Октябрь 2025	0	0	49

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	49

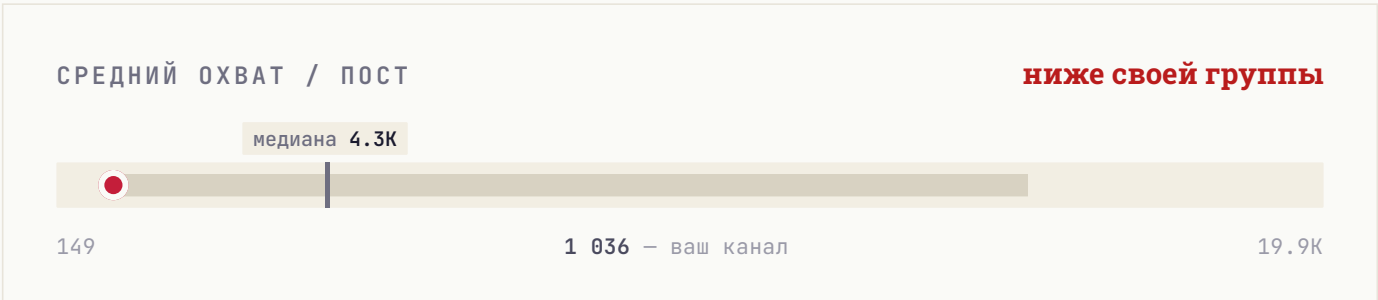
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **65 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.

#42/65

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 42 из 65 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 7.1% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.9пп ER

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 — 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
----	-------------------------------	---
