

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ГАСТРОНОМ.РУ



@gastronom_super

Gastronom.ru — это больше, чем просто кулинарный сайт с рецептами. Страница включена Роскомнадзором в перечень персональных страниц:...

ПОДПИСЧИКИ

15 647

+732 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 4.5%

ОХВАТ/ПОСТ

873

рекл. охват 696/24ч

— 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 15 647 —	👁️ охват поста 5.58% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 873 медиана 877 · 29 дней	📅 постов/день 7.9 ~56 в неделю
📈 тренд 7д +1.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 12.6 всего 2 990 реакц., 1 580 реп., 46 комм.	📄 длина поста 423 зн. медиана 426 · 29 дней	☆ постов в анализе 237 29 дней
📈 рекл. охват 696 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +732 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 5 дней создан 11.10.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ГАСТРОНОМ.РУ» — 15 647 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 873 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 56 постов в неделю (~8 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты стабильны (+1.5% к неделе 28 сентября – 4 октября).

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 237 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (237/237 постов).
- 03 Средняя длина поста — 423 знаков (медиана 426).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 714 у худших) — среди 237 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.09 · 16:40 ФОТО  Приправа из листьев хрена на зиму Внешне она напоминает песто, но на этом сходство заканчивается. Приправа из листьев хрена обладает...	ПРОСМ. 1 149 РЕП. 18	РЕАКЦ. 19 ER 7.3%
№2 22.09 · 18:33 ФОТО  Варенье из антоновки Варенье из антоновки настолько ароматно само по себе, что не нуждается в дополнительных добавках, которыми принято...	ПРОСМ. 1 134 РЕП. 7	РЕАКЦ. 16 ER 7.2%
№3 23.09 · 17:04 ФОТО  Сбор листьев брусники: в чем польза, когда и как собирать Листья брусники за лето накапливают в себе множество полезных компонентов — и...	ПРОСМ. 1 129 РЕП. 4	РЕАКЦ. 14 ER 7.2%

Nº4

22.09 · 17:20

ФОТО

🔍

Какие ингредиенты нужны для форшмака и почему он так называется Название такого блюда как форшмак восходит к его истории и составу – а...

ПРОСМ.
1 124

РЕП.
10

РЕАКЦ.
11

ER
7.2%

Nº5

24.09 · 15:32

ФОТО

❌

Сезон холодов и промозглой погоды – ❌ Сезон ароматной выпечки и уютных вечеров дома – ❤️ Осенью руки особенно тянутся к духовке, а в...

ПРОСМ.
1 122

РЕП.
6

РЕАКЦ.
23

ER
7.2%

|

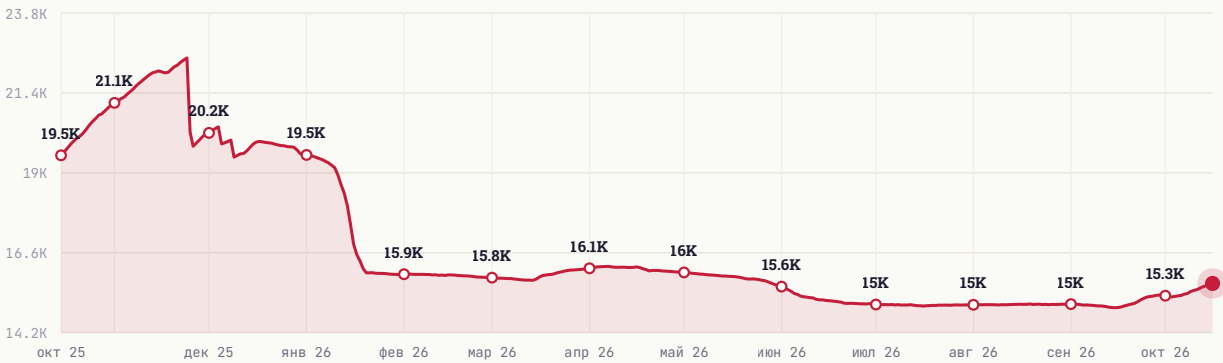
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 11:31 ФОТО 📌 Куриные сердечки в аэрогриле Быстрое сытное горячее, которое готовится довольно просто. Маринование в соевом соусе с пряными травами...	ПРОСМ. 720 РЕП. 4	РЕАКЦ. 11 ER 4.6%
↓ 12.10 · 13:31 ФОТО 🍓 Вкусный хлеб без дрожжей: как ученые из Мичуринска создают буханки со вкусом ягод и тыквы Может быть сложно представить хлеб, пахнущий...	ПРОСМ. 714 РЕП. 4	РЕАКЦ. 14 ER 4.6%
↓ 12.10 · 15:01 ФОТО 🔍 Ужин на кето-диете: 10 лучших рецептов на каждый день – от бургеров до лосося и салатов Ужин на кето-диете подразумевает отказ от...	ПРОСМ. 709 РЕП. 5	РЕАКЦ. 9 ER 4.5%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

19 524

СЕЙЧАС

15 647

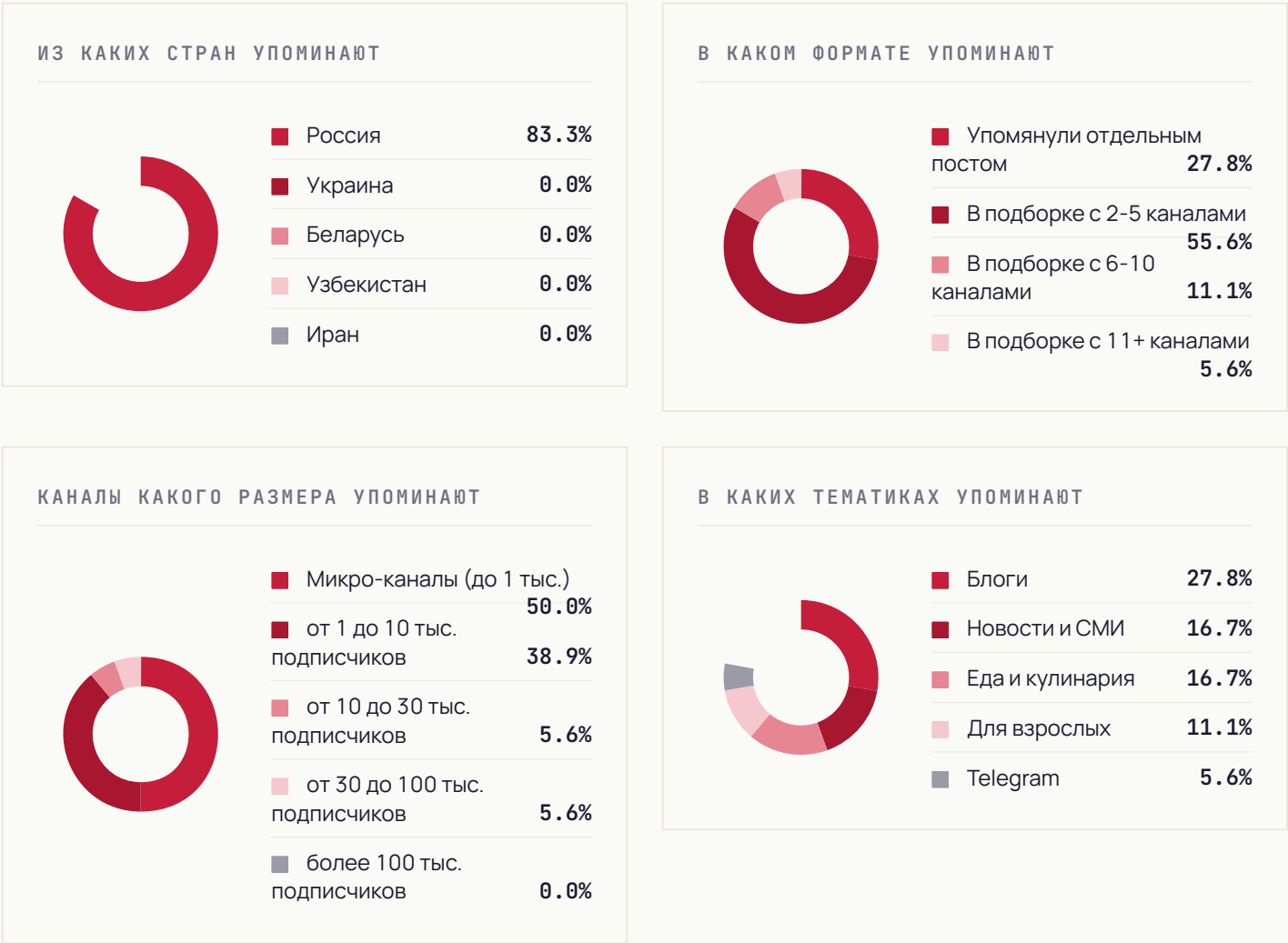
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-3 877

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

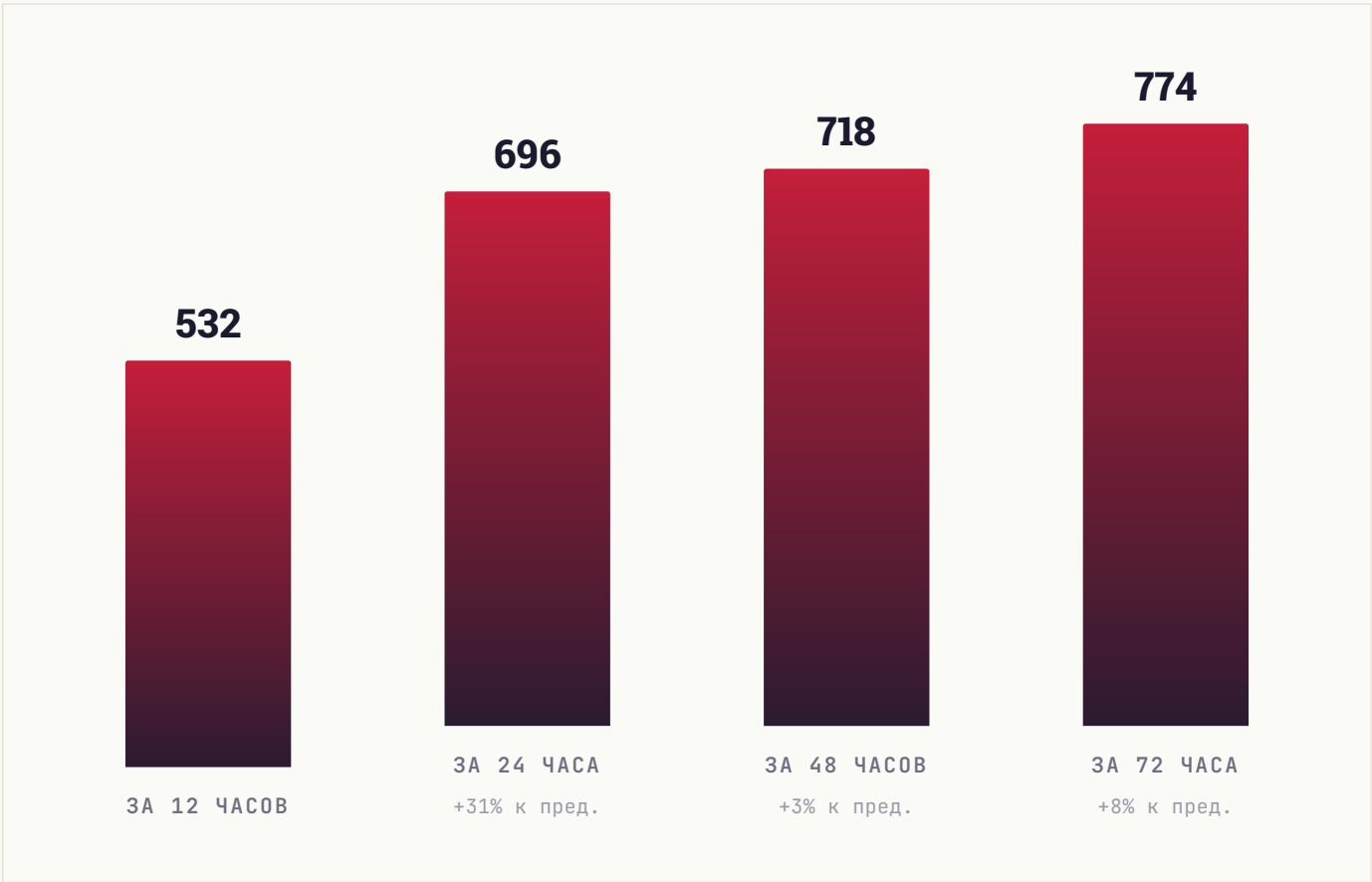
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **28** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СВ С Высоцкой по пути... или жить в 50 как в 30!	26.5K
ED Eda.ru	20.7K
ГА ГАСТРОНОМ.РУ ВЫ	15.6K
МП Моя Планета	11.2K
АО Алексей Онегин 🍳 Кулинарный исследователь	11.2K
ГС Готовим с Олегом Ольховым 🍳👩🍳. Кулинарные мастер-классы по русской кухне и другим кухням мира	9K
ОЭ Ольга Эрбис. Еда без границ	5.8K
PR PRAcoking🍷	5.5K
НО Нас ожидают!	4.6K
ОМ Ольга Маролька/Olkamarolka хлеб, выпечка и еда	3.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: С Высоцкой по пути... или жить в 50 как в 30!, 26.5K), мельче — 7 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 **1**, а канал за это время прибавил **3 160** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	111
Март 2026	0	0	348
Февраль 2026	1	1	37
Январь 2026	0	0	13
Декабрь 2025	0	0	816
Ноябрь 2025	0	0	1 835

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	3 160

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

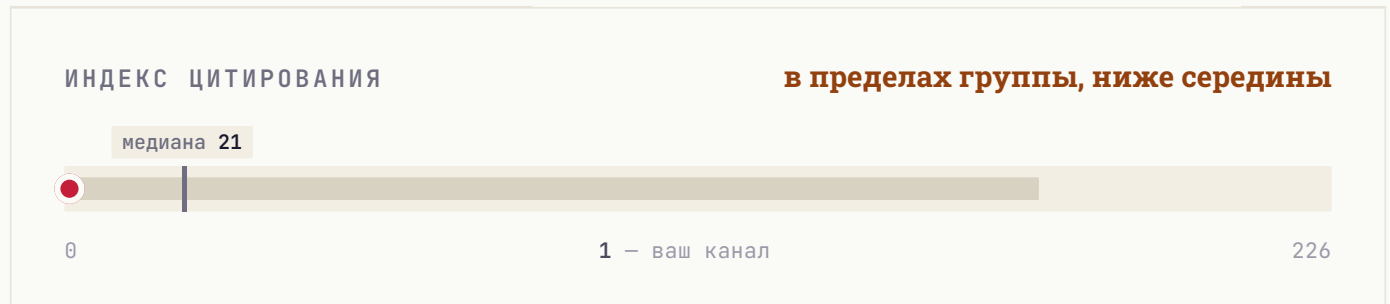
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **125 каналов** категории «Еда и кулинария» от 5 тыс. до 47 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#64 /125

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 64 из 125 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 вторник

В этот день и в 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.58% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.4пп 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 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
----	-------------------------------	---
