

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## МЯСО | Мужская кухня



@mensreceipts

Кушать подано 🍴 По всем вопросам: @heavy\_advert

| ПОДПИСЧИКИ                                     | ОХВАТ ПОСТА (ERR)        | ОХВАТ/ПОСТ                                                                           |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 872                                         | 5.0%                     | 1.7K                                                                                 |
| <div>-180 за месяц</div> <div>30.08.2026</div> | <div>за сутки 2.8%</div> | <div>рекл. охват 1.1K/24ч</div> <div>HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/MENSRECEIPTS</div> |

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме            |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы         |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост            |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                  |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват       |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                  |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно              |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Еда и кулинария» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤 ПОДПИСЧИКИ</div><div>39 872</div><div>—</div></div>                 | <div><div>👁️ ОХВАТ ПОСТА</div><div>4.37%</div><div>ср. % подписчиков видят один пост</div></div>  | <div><div>👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ</div><div>1.7K</div><div>медиана 1.9K · 29 дней</div></div>                              | <div><div>📅 ПОСТОВ/НЕД.</div><div>28.2</div><div>за период</div></div>                      |
| <div><div>📈 ТРЕНД 7Д</div><div>-6.6%</div><div>vs предыдущая неделя</div></div> | <div><div>💖 РЕАКЦ./ПОСТ</div><div>4.8</div><div>всего 576 реакц., 1 962 реп., 0 комм.</div></div> | <div><div>📄 ДЛИНА ПОСТА</div><div>648 зн.</div><div>медиана 648 · 29 дней</div></div>                                | <div><div>⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ</div><div>120</div><div>29 дней</div></div>                    |
| <div><div>📈 РЕКЛ. ОХВАТ</div><div>1.1K</div><div>среднее за 24ч</div></div>     | <div><div>💖 ОТТОК / МЕСЯЦ</div><div>-180</div><div>за последний месяц</div></div>                 | <div><div>📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ</div><div>415</div><div>индекс цитирования · 513 каналов упомянули за всё время</div></div> | <div><div>📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА</div><div>6 лет 3 месяца</div><div>создан 07.05.2020</div></div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «МЯСО | Мужская кухня» — 39 872 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 17–23 августа охваты просели на -6.6% к неделе 10–16 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 120 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (120/120 постов).
- 03 Средняя длина поста — 648 знаков (медиана 648).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.1K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 120 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>07.08 · 05:06</div><div>ФОТО</div></div> <div>Гуляш  Ингредиенты: - Говядина - 500г. - Лук репчатый - 2 шт. - Мука - 1 ст. ложка, - Томатная паста - 3 ст. ложки, - Соль, перец...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>2 078</div> <div>РЕП.<br/>20</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>4</div> <div>ER<br/>5.2%</div> |
| <div><div>№2</div><div>03.08 · 05:06</div><div>ФОТО</div></div> <div>Гороховая каша с мясом  Ингредиенты: - Горох колотый - 250 г. - Лук - 1 шт. - Морковь - 1 шт. - Соль - 1 ч. л. - Чеснок - 2-3...</div>        | <div>ПРОСМ.<br/>2 071</div> <div>РЕП.<br/>17</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>7</div> <div>ER<br/>5.2%</div> |
| <div><div>№3</div><div>05.08 · 05:08</div><div>ФОТО</div></div> <div>Мусс из крабовых палочек  Ингредиенты: - Крабовые палочки- 100 г. - Вареное яйцо - 1 шт. - Твёрдый сыр - 30 гр - Майонез - 1 ч.л. - ...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 062</div> <div>РЕП.<br/>23</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>2</div> <div>ER<br/>5.2%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>Nº4</div><div>06.08 · 17:06</div><div>ФОТО</div></div></div> <div><div>Мясо по-французски  Ингредиенты: - Свинина — 800 г. - Помидоры — 2-3 шт. - Майонез, кетчуп — по вкусу - Соль, перец — по вкусу -...</div></div>    | <div><div>ПРОСМ.</div><div>2 048</div><div>РЕП.</div><div>27</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>5</div><div>ER</div><div>5.1%</div></div> |
| <div><div><div>Nº5</div><div>03.08 · 09:06</div><div>ФОТО</div></div></div> <div><div>Гренки с чесноком и зеленью  Ингредиенты: - Чеснок - 7 зубчиков - Зелень - 5 стеблей - Бородинский хлеб - 150 г. - Соль, перец - по...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>2 039</div><div>РЕП.</div><div>21</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>6</div><div>ER</div><div>5.1%</div></div> |

|

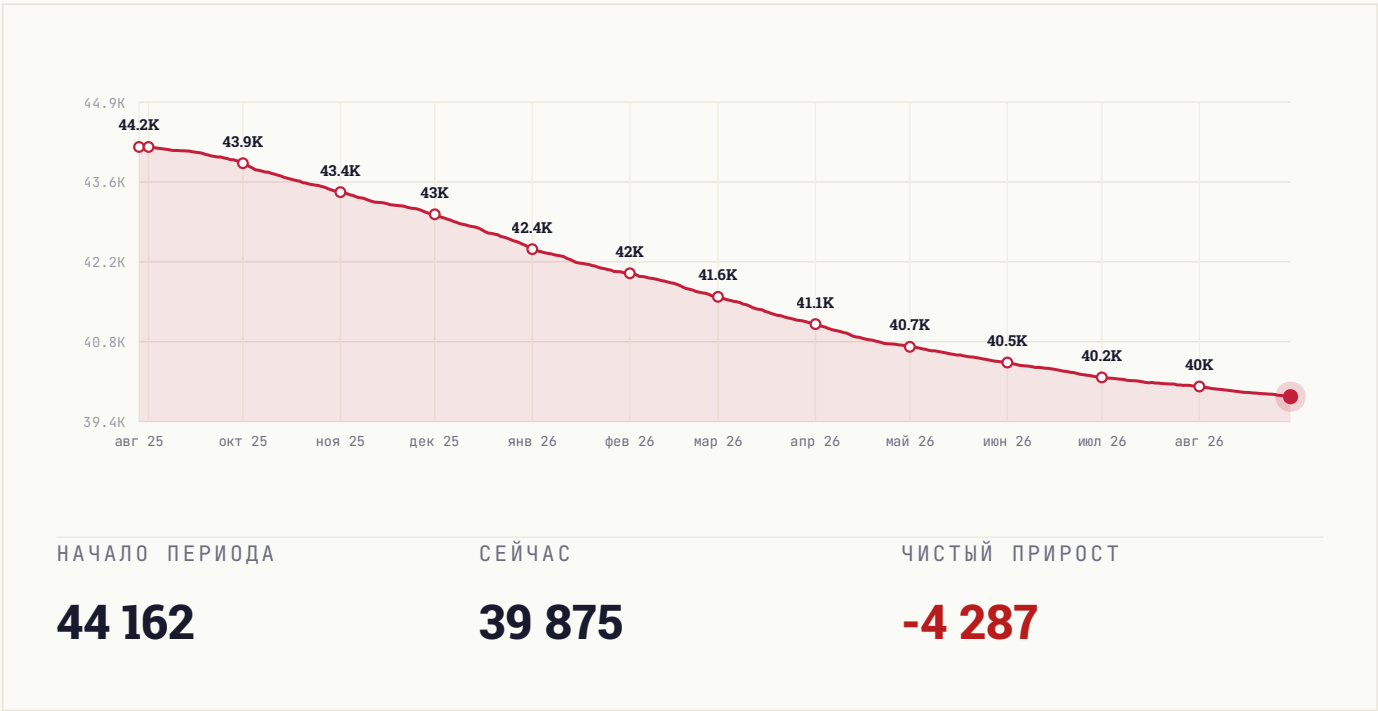
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>↓</div><div>27.08 · 05:06</div><div>ФОТО</div></div></div> <div><div>Греческий салат  Ингредиенты: - Помидор - 3 шт. - Огурец - 2 шт. - Болгарский перец - 1 шт. - Маслины - 100 г. - Фета - 150 г. - ...</div></div>       | <div><div>ПРОСМ.</div><div>1 444</div><div>РЕП.</div><div>13</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>3</div><div>ER</div><div>3.6%</div></div> |
| <div><div><div>↓</div><div>26.08 · 14:06</div><div>ФОТО</div></div></div> <div><div>Легкий салат из тыквы  Ингредиенты: - Тыква - 600 г - Яблоко - 4-5 шт. - Лимон - 1 шт. - Мед - 1 ст. л. - Орехи грецкие молотые - ...</div></div>    | <div><div>ПРОСМ.</div><div>1 392</div><div>РЕП.</div><div>9</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>2</div><div>ER</div><div>3.5%</div></div>  |
| <div><div><div>↓</div><div>27.08 · 09:06</div><div>ФОТО</div></div></div> <div><div>Салат Гранатовый браслет  Ингредиенты: - Гранат - 1 шт. - Курица (грудка) - 1 шт. - Яйца куриные - 3 шт. - Сыр - 150-200 г. - Лук - 1...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>1 389</div><div>РЕП.</div><div>11</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>3</div><div>ER</div><div>3.5%</div></div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

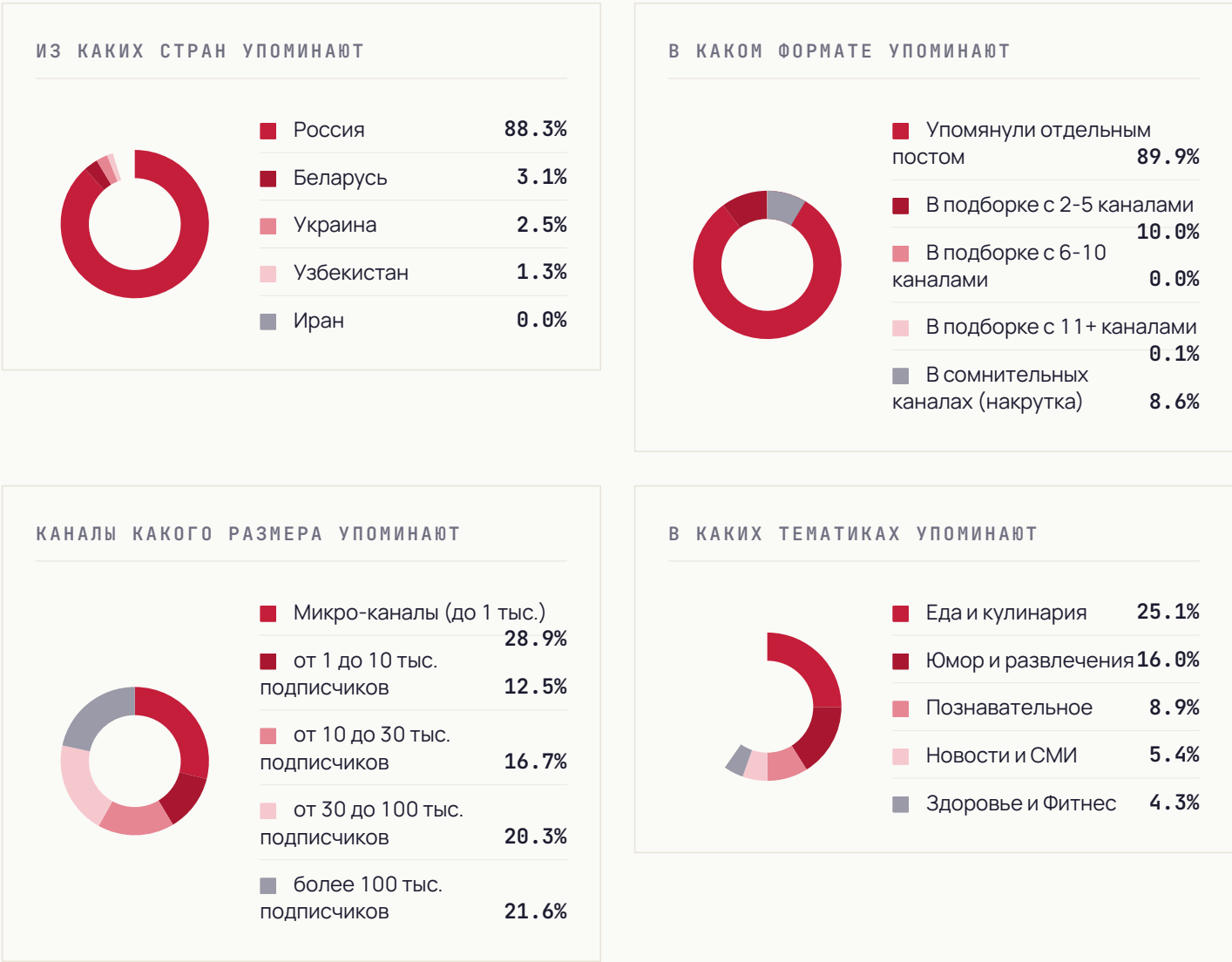
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

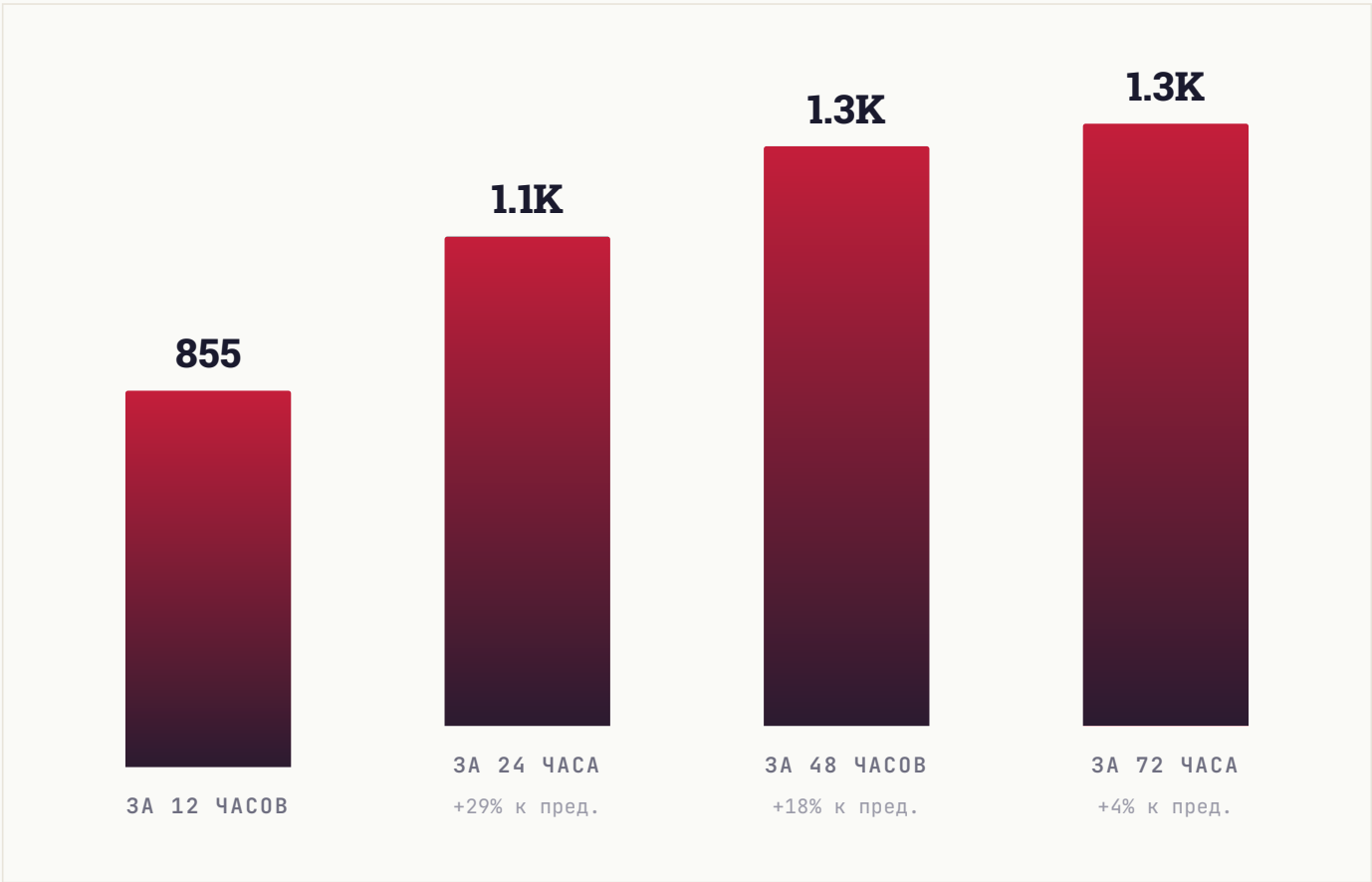
Индекс цитирования **415** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **513** разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                                         | ПОДПИСЧИКИ |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| МА МАСТЕР                                                     | 234.6K     |
| UZ Uzbek-MDK                                                  | 202K       |
| RE Reddit                                                     | 163.1K     |
| G- Gazeta.uz - Новости Узбекистана                            | 86.4K      |
| AP АН Podrobno.uz - Новости Узбекистана - (официальный канал) | 57.1K      |
| М  МЯСО   Мужская кухня <b>ВЫ</b>                             | 39.9K      |
| РН РЕАЛЬНЫЕ НОВОСТИ УЗБЕКИСТАНА                               | 36.9K      |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: МАСТЕР, 234.6K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, 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 **0**, а канал за это время прибавил **6** подписчиков из всех источников.

| период        | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|---------------|------------|---------|------------------|
| Февраль 2026  | 0          | 0       | 0                |
| Январь 2026   | 0          | 0       | 0                |
| Декабрь 2025  | 0          | 0       | 0                |
| Ноябрь 2025   | 0          | 0       | 0                |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 0                |
| Сентябрь 2025 | 0          | 0       | 6                |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 6                     |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

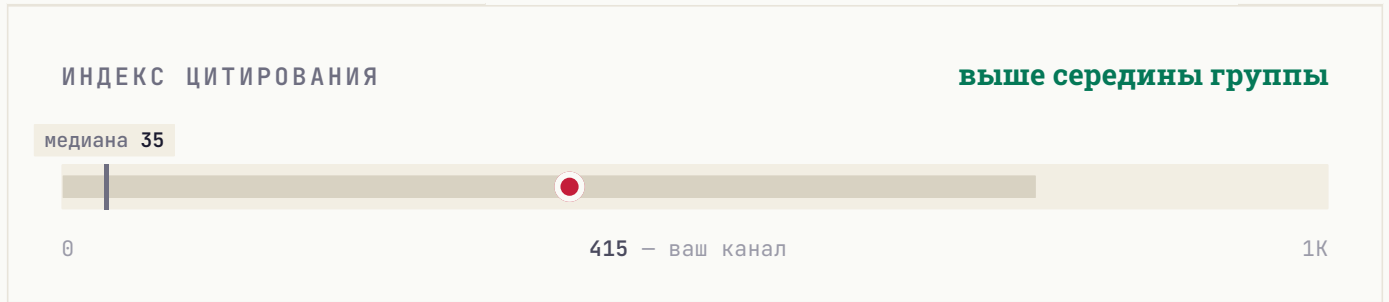
# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **82 канала** категории «Еда и кулинария» от 13 тыс. до 120 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#50/82

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 50 из 82 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

## Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 08:00 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 4.37% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+4.6пп 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---