

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Кухня наизнанку



@min2ru

Авторский канал! Рецепты без правил. Удобная навигация! По вопросам сотрудничества @kn_fan Подборки: @postnaiznanku, @bankanaiznanku, @polezno_kn,...

ПОДПИСЧИКИ

532 539

-526 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

18.0%

за сутки 7.0%

ОХВАТ/ПОСТ

98.7K

рекл. охват 37.5K/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 «Экономика»

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 532 539 —	👁️ охват подписчиков 18.54% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 98.7K медиана 103.8K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.2 за период
📈 тренд 7д -20.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1868.7 всего 65 405 реакц., 58 580 реп., 3 127 комм.	📄 длина поста 731 зн. медиана 851 · 29 дней	☆ постов в анализе 35 29 дней
📈 рекл. охват 37.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -526 за последний месяц	📄 цитируемость 36 индекс цитирования · 181 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 1 месяц создан 24.05.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Кухня наизнанку» — 532 539 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 98.7K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты просели на -20.7% к неделе 15–21 июня — 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 35 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (28/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 731 знаков (медиана 851).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (139.9K в среднем у топа vs 66.1K у худших) — среди 35 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.06 · 15:56 ВИДЕО БЕЗ специальной посуды и БЕЗ духовки! Очень вкусный торт без выпечки! Частенько готовлю такой на даче, если ждём гостей. Для торта: •...	ПРОСМ. 144 383 РЕП. 2 140	РЕАКЦ. 2 054 ER 27.1%
№2 17.06 · 14:01 ВИДЕО А вот рецепт с кетчупом Чили. Рецепт моей мамочки. ПРОВЕРЕННЫЙ много-много раз! Продублирую для тех, кто искал этот рецепт 🍴 • Огурцы...	ПРОСМ. 140 617 РЕП. 3 049	РЕАКЦ. 1 832 ER 26.4%
№3 19.06 · 13:41 ВИДЕО Просто добавила к помидорам горчицу и оставила на час: рецепт теперь среди любимых Быстрые малосольные помидоры • Помидоры - 6-7 шт. •...	ПРОСМ. 134 725 РЕП. 2 839	РЕАКЦ. 2 336 ER 25.3%

№4 20.06 · 16:00 ВИДЕО За 5 минут готовлю тесто, вдавливаю в него ягоды и запекаю Вишневый пирог Очень вкусный, очень мягкий и нежный, с кисло-сладким вкусом...	ПРОСМ. 130 898 РЕП. 3 652	РЕАКЦ. 2 575 ER 24.6%
№5 15.06 · 04:55 ФОТО Сегодня - хороший понедельник! Сделайте сегодня то, что давно откладывали - всё получится так, как вы хотите! Не спрашивайте, откуда я...	ПРОСМ. 124 398 РЕП. 51	РЕАКЦ. 3 301 ER 23.4%

|

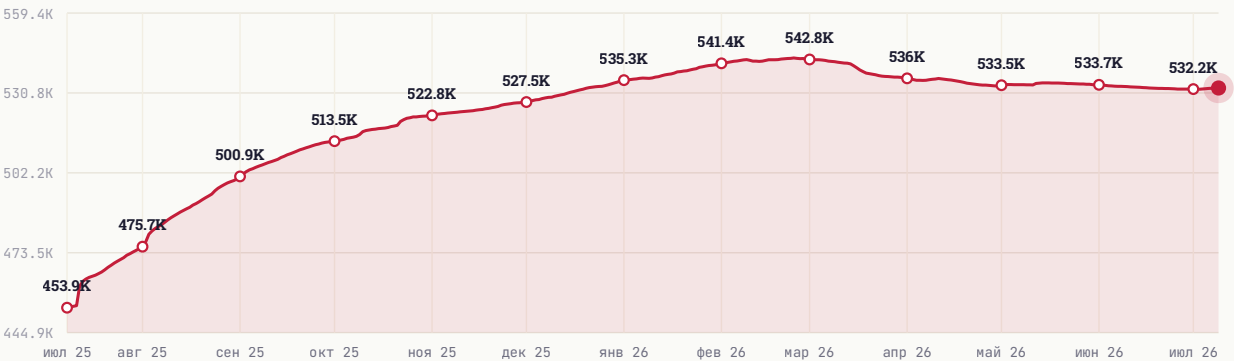
ХУДШИЕ 3

↓ 02.07 · 17:18 ФОТО #ответынавопросы к рецепту "Солёные баклажаны с помидорами" Сколько чего нужно? Укажите количество. Подскажите пропорцию? Никогда ничего...	ПРОСМ. 69 527 РЕП. 209	РЕАКЦ. 1 184 ER 13.1%
↓ 05.07 · 11:06 ВИДЕО Жареный картофель с баклажанами готовлю не только летом! В видео показала, как я делаю заготовку для этого блюда, посмотрите 👉 Поверьте...	ПРОСМ. 65 769 РЕП. 758	РЕАКЦ. 1 585 ER 12.4%
↓ 02.07 · 13:49 ВИДЕО АДЖИКА из... кабачков!!! Сделала когда-то на пробу, тут же закрыла ещё 12 банок, а потом ещё 10. И ещё пять из остатков кабачков осенью...	ПРОСМ. 63 143 РЕП. 1 904	РЕАКЦ. 1 521 ER 11.9%

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

453 859

СЕЙЧАС

532 541

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+78 682

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

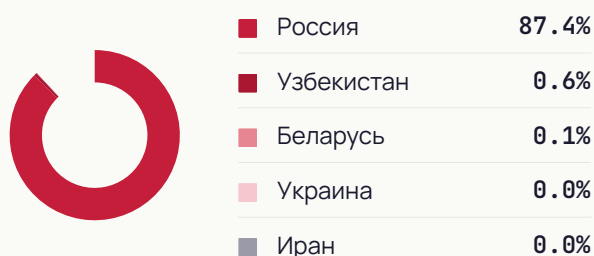
Индекс цитирования **36** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

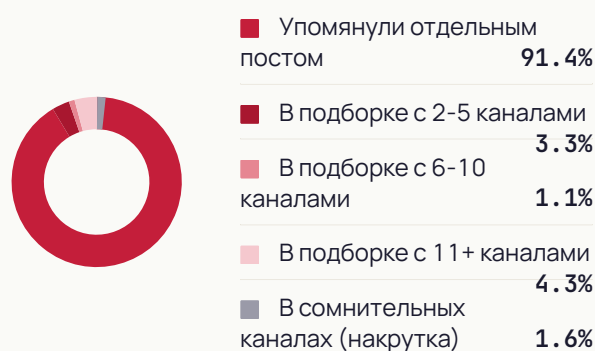
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **181** разных каналов.

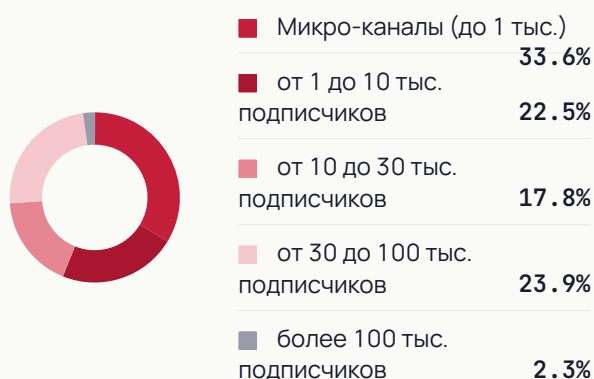
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



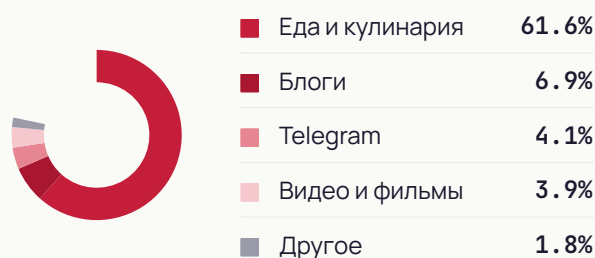
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



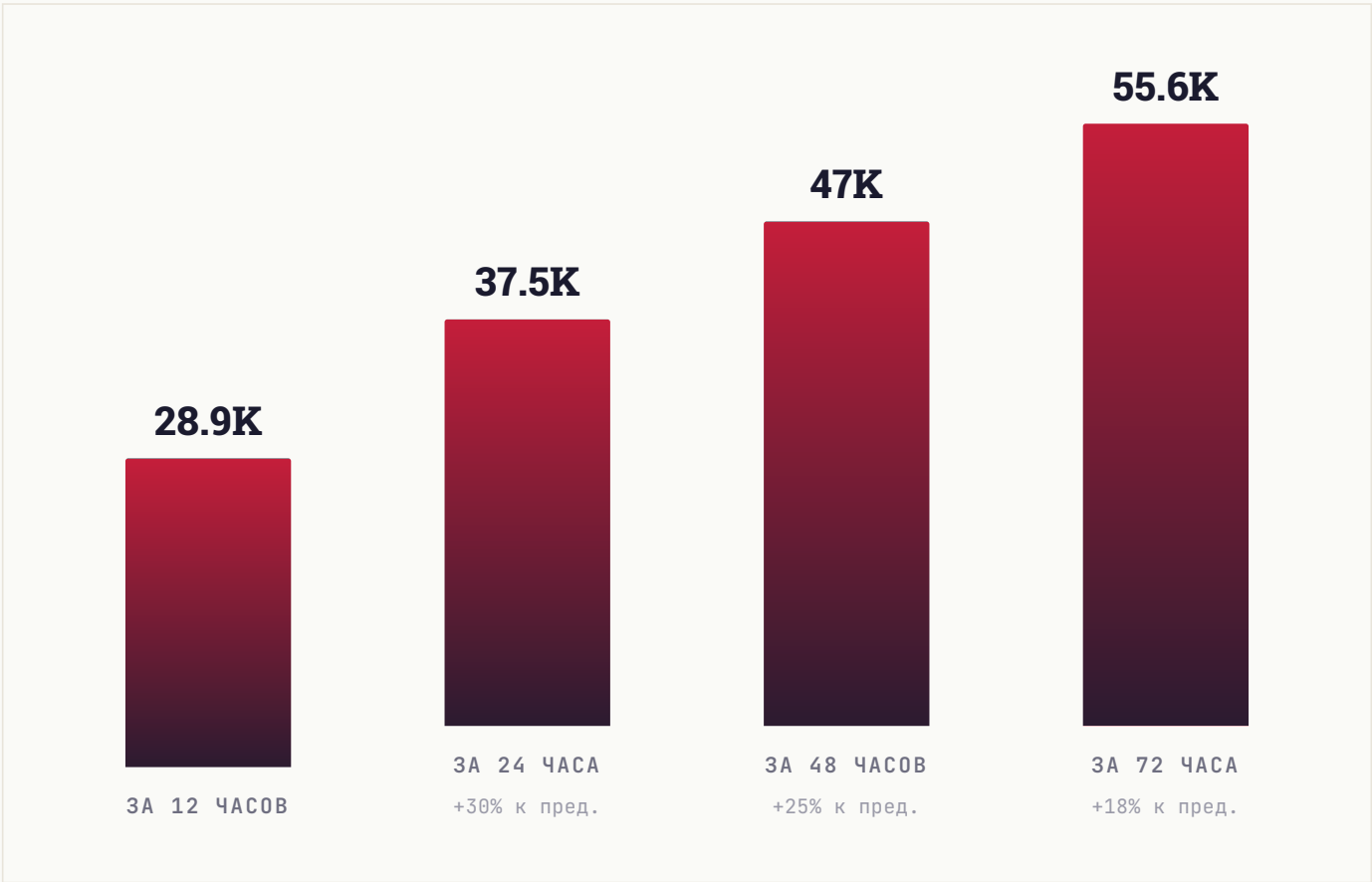
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
тэ The Экономист	1.3M
тэ Топор. Экономика.	1.2M
рэ Русская экономика	1M
ал Альфа-Банк	1M
бб Беспощадный Банкстер	991.1K
му Мультипликатор	759.6K
ал Альфа-Инвестиции	728.8K
сб Сбер	712.3K
бч Больше, чем экономика	602.6K
ог Ольга Гогаладзе	586.5K
кн Кухня наизнанку вы	532.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-99 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — The Экономист (1.3M), медиана топ-99: 178.2K. Первая цель — войти в топ-99 через системную работу с трафиком и контентом.

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 **79**, они привели **66 165** новых подписчиков.

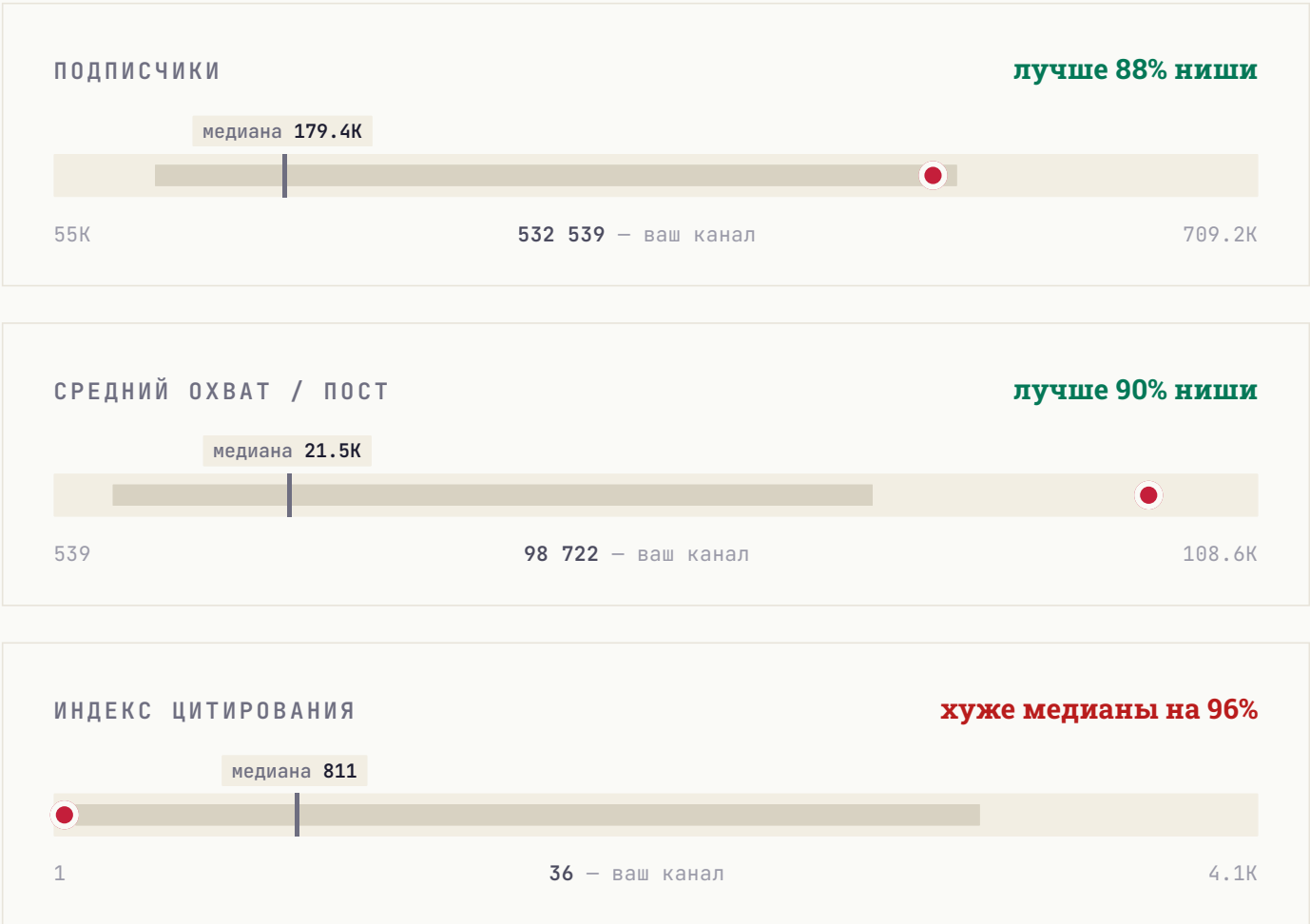
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	9	7	5 909
Декабрь 2025	15	8	7 875
Ноябрь 2025	19	19	4 740
Октябрь 2025	11	6	9 369
Сентябрь 2025	6	5	13 375
Август 2025	19	12	24 897

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
79	6	66 165

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Экономика» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 четверг

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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