

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Валерий Пономарь |

Рецепты



@ponomar_valeriy

Книга-Путеводитель по всем рецептам (более 500шт) 📖 <https://t.me/tribute/app?startapp=suBI> 15€ доступ навсегда Мой магазин @rovals_shop

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
23 798	46.0%	8.8K
19.07.2026 ⁺¹⁸⁶ за месяц	HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/PONOMAR_VALERIY за сутки ^{11.3%}	рекл. охват ^{2.7K} /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 23 798 —	👁️ охват подписчиков 36.88% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 8.8K медиана 10.1K · 27 дней	📅 постов/нед. 1.6 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 180.3 всего 1 082 реакц., 230 реп., 58 комм.	📄 длина поста 354 зн. медиана 169 · 27 дней	★ постов в анализе 6 27 дней
📈 рекл. охват 2.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +186 за последний месяц	📄 цитируемость 36 индекс цитирования · 93 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 03.12.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Валерий Пономарь | Рецепты» — 23 798 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.8K человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 6 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (3/6 постов).
- 03 Средняя длина поста — 354 знаков (медиана 169).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.6K в среднем у топа vs 5.9K у худших) — среди 6 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.06 · 08:32 ФОТО Сделал салат со свежих помидоров, огурцов, смазанный майонезом. Под него хрустящую горячую лепешку чтобы макать 😊😭 Счастье в мелочах 😊...	ПРОСМ. 12 491 РЕП. 2	РЕАКЦ. 299 ER 52.5%
№2 23.06 · 06:14 ФОТО Обновил книгу, добавил новые рецепты 📖 Доступ по прежнему всего 10€ навсегда 🔥 Подключиться можно через бота Или написать мне в личку...	ПРОСМ. 12 142 РЕП. 5	РЕАКЦ. 71 ER 51.0%
№3 22.06 · 14:26 ФОТО Какой мой рецепт для вас был самым полезным?	ПРОСМ. 10 235 РЕП. 2	РЕАКЦ. 103 ER 43.0%

№4 21.06 · 15:01 ВИДЕО Говяжий язык по-корейски Ингредиенты: Говяжий язык (отварной) - 500 г Морковь - 250 г Острый перец - 1 шт Кориандр молотый - 1...	ПРОСМ. 9 907 РЕП. 125	РЕАКЦ. 222 ER 41.6%
№5 15.07 · 15:59 ВИДЕО Готовил сегодня бограч	ПРОСМ. 5 093 РЕП. 13	РЕАКЦ. 241 ER 21.4%

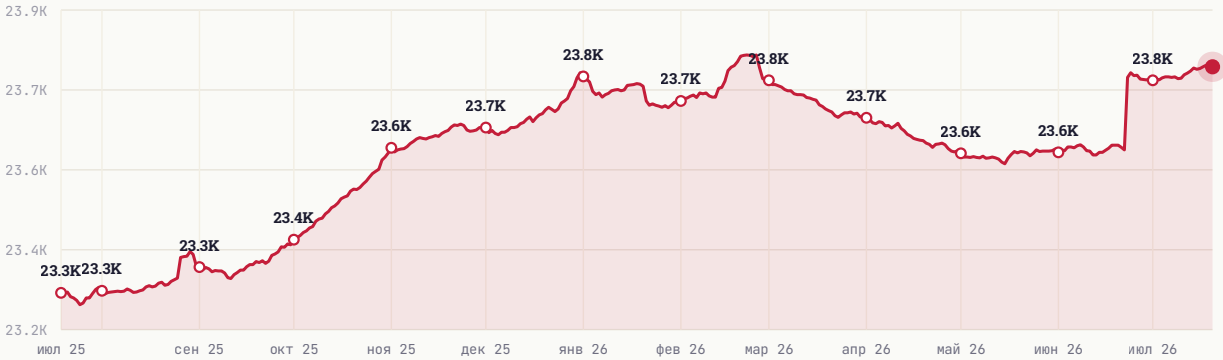
ХУДШИЕ 3

↓ 21.06 · 15:01 ВИДЕО Говяжий язык по-корейски Ингредиенты: Говяжий язык (отварной) - 500 г Морковь - 250 г Острый перец - 1 шт Кориандр молотый - 1...	ПРОСМ. 9 907 РЕП. 125	РЕАКЦ. 222 ER 41.6%
↓ 15.07 · 15:59 ВИДЕО Готовил сегодня бограч	ПРОСМ. 5 093 РЕП. 13	РЕАКЦ. 241 ER 21.4%
↓ 18.07 · 15:04 ВИДЕО Креветки на мангале с сыром дорблю Ингредиенты: Тигровые креветки - 2 кг Сливочное масло - 150 г Сыр дорблю - 100 г	ПРОСМ. 2 787 РЕП. 83	РЕАКЦ. 146 ER 11.7%

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

23 261

СЕЙЧАС

23 797

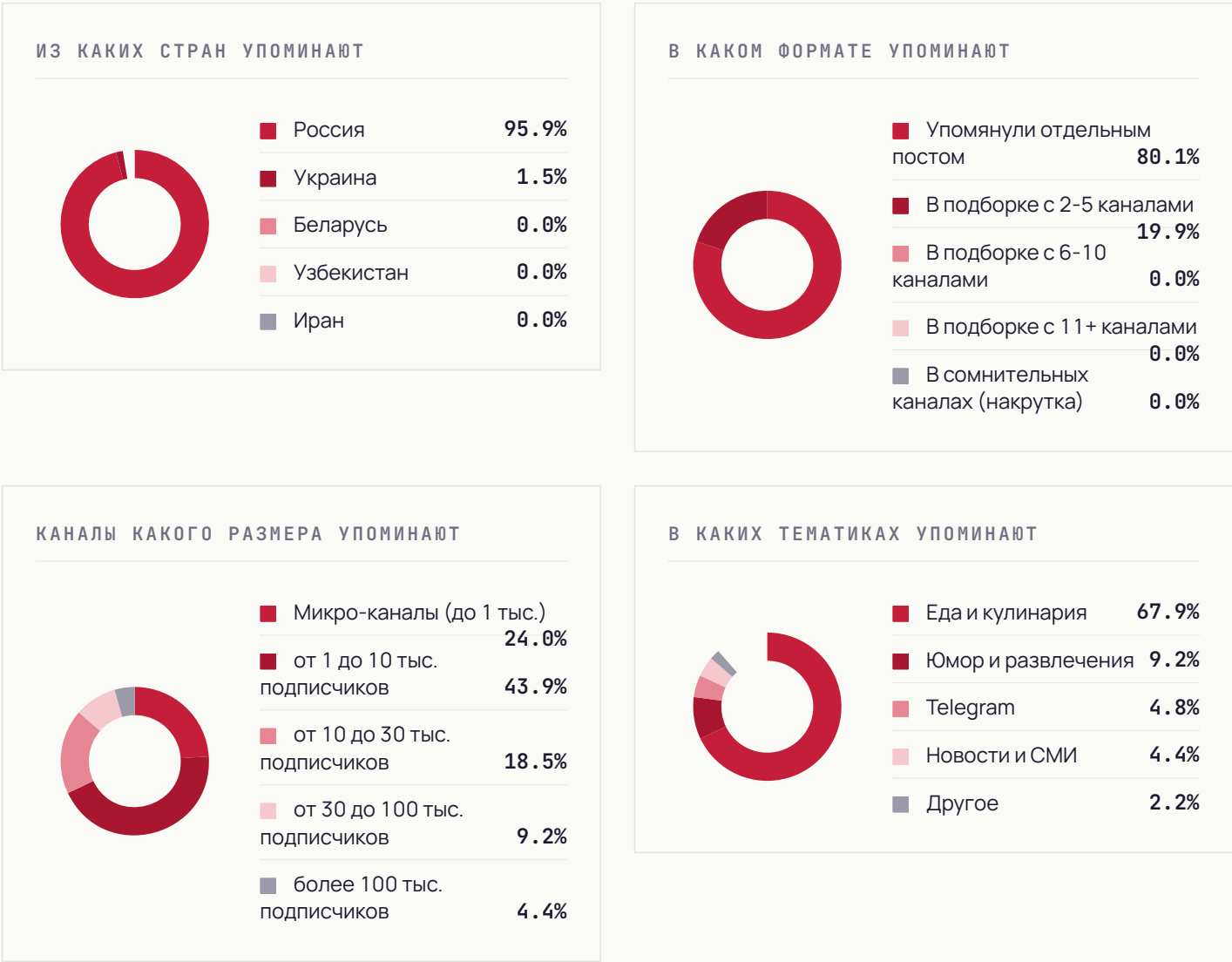
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+536

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

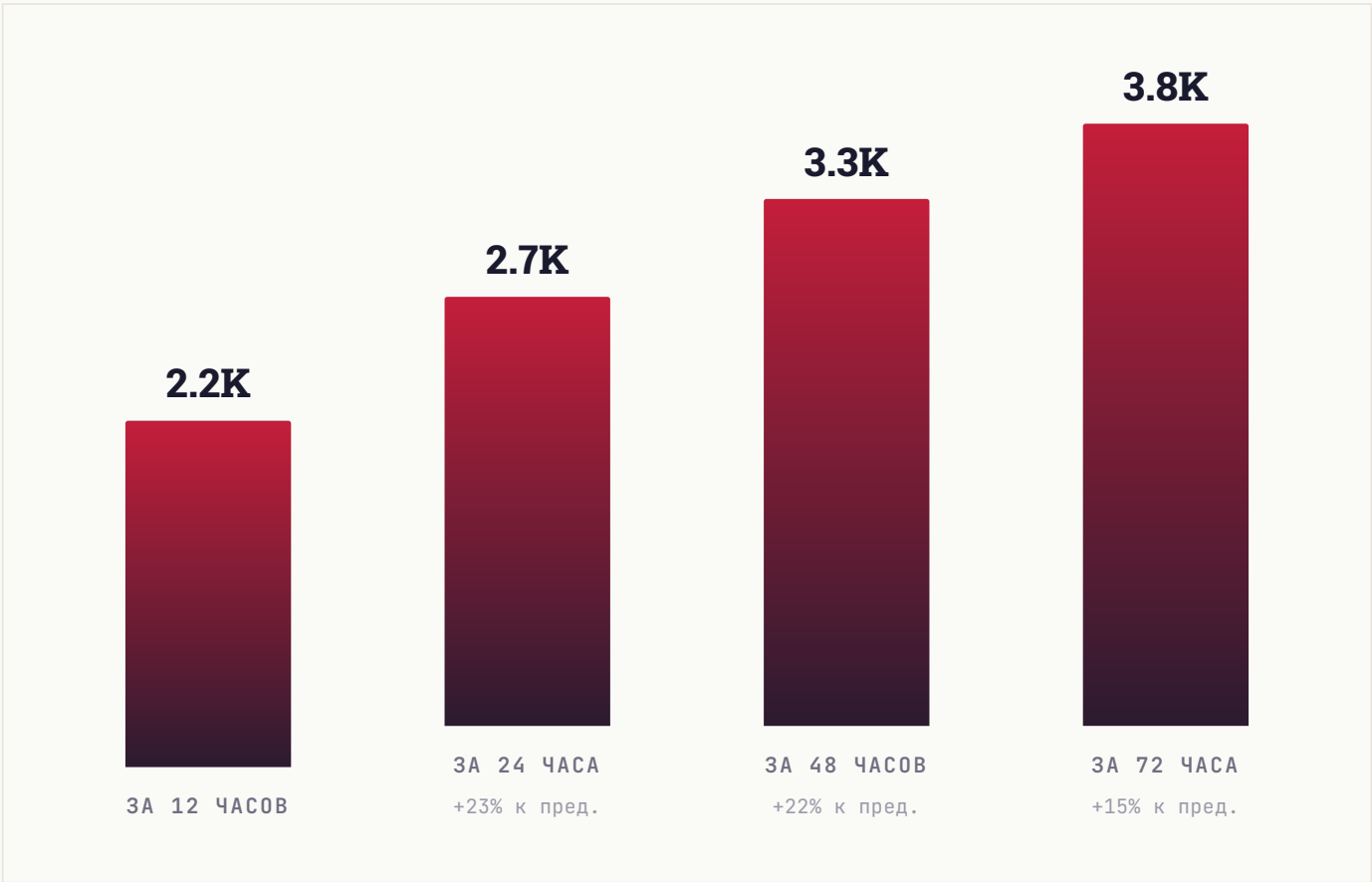
Индекс цитирования **36** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **93** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
IT Iwin Token	3.3M
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍷	997.5K
ПЯ Пятёрочка	772.7K
🍰М 🍰Мамины Рецепты 😋	679.3K
А Аэрогриль Рецепты	594.4K
ПР Простые Рецепты	586.1K
КР Книга рецептов	557.9K
КН Кухня наизнанку	532.9K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	486.4K
ЧИ ЧИЖИК	482.9K
ВП Валерий Пономарь Рецепты ВП	23.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Iwin Token (3.3M), медиана топ-96: 224.1K. Первая цель — войти в топ-96 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 **6**, они привели **762** новых подписчиков.

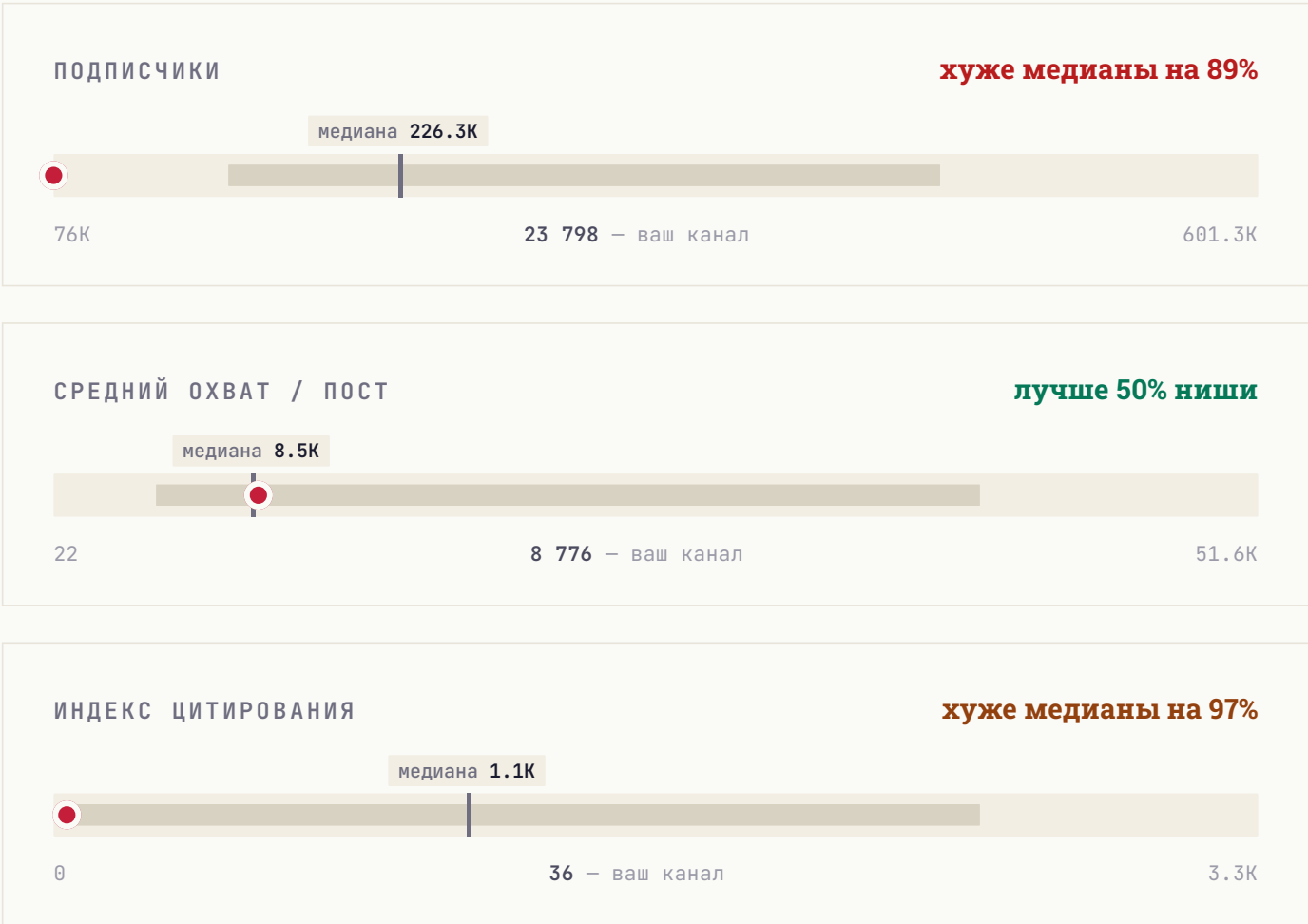
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	59
Декабрь 2025	0	0	173
Ноябрь 2025	2	2	93
Октябрь 2025	2	2	219
Сентябрь 2025	0	0	99
Август 2025	2	1	119

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
6	6	762

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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.**

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
----	-------------------------------	---
