

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала ПП РЕЦЕПТЫ



@pp\_recepti\_pp

#ZXFAC ☒ Менеджер по рекламе @PR\_Ludmilaa <https://gosuslugi.ru/snet/6790b1da714103552a03beb0> Похудела на 47кг Правильное Питание Лучшие Рецепты ПП Бюджетное ПП ПП Рационы Помогаю...

ПОДПИСЧИКИ

**29 837**

-125 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**3.0%**

за сутки 1.3%

ОХВАТ/ПОСТ

**656**

рекл. охват 382/24ч

— 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.

|                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div>ПОДПИСЧИКИ</div> <div>29 837</div> <div>—</div>                 | <div></div> <div>ОХВАТ ПОСТА</div> <div>2.2%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>     | <div></div> <div>ПРОСМОТРЫ/ПОСТ</div> <div>656</div> <div>медиана 657 · 29 дней</div>                                | <div></div> <div>ПОСТОВ/НЕД.</div> <div>30.1</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>3.3</div> <div>всего 417 реакц., 1 857 реп., 21 комм.</div> | <div></div> <div>ДЛИНА ПОСТА</div> <div>513 зн.</div> <div>медиана 376 · 29 дней</div>                               | <div></div> <div>ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ</div> <div>126</div> <div>29 дней</div>                    |
| <div></div> <div>РЕКЛ. ОХВАТ</div> <div>382</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div></div> <div>ОТТОК / МЕСЯЦ</div> <div>-125</div> <div>за последний месяц</div>                  | <div></div> <div>ЦИТИРУЕМОСТЬ</div> <div>35</div> <div>индекс цитирования · 276 каналов упомянули за всё время</div> | <div></div> <div>ВОЗРАСТ КАНАЛА</div> <div>6 лет 4 месяца</div> <div>создан 14.05.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПП РЕЦЕПТЫ 🥑» — 29 837 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 656 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 30 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -6.6% к неделе 7–13 сентября — 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 126 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (96/126 постов).
- 03 Средняя длина поста — 513 знаков (медиана 376).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (866 в среднем у топа vs 467 у худших) — среди 126 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>03.09 · 12:28</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Свекольный салатик 🥗 На 100 грамм — 165 кКал Б/Ж/У — 4.4/14.3/7.2 Ингредиенты: ▫ Свёкла (отварная) — по вкусу ▫ Зелень (укроп) — по...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>878</div> <div>РЕП.<br/>15</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>2</div> <div>ER<br/>2.9%</div> |
| <div><div>№2</div><div>05.09 · 12:26</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Вкуснейшие кето-котлеты из курицы с кабачком в духовке 📺 ПП меню!!! + 📺 Книги ПП рецептов + гайды. 🔥 за 389₽ 👉 @PR_Ludmilaa 👉 КБЖУ...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>865</div> <div>РЕП.<br/>18</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>4</div> <div>ER<br/>2.9%</div> |
| <div><div>№3</div><div>03.09 · 09:26</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Лимонный пирог без сахара 🍋✨ 📺 ПП меню!!! + 📺 Книги ПП рецептов + гайды. 🔥 за 389₽ 👉 @PR_Ludmilaa 👉 На 100 грамм — 210 кКал Б/Ж/У —...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>855</div> <div>РЕП.<br/>17</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>3</div> <div>ER<br/>2.9%</div> |

**№4** 03.09 · 05:04 **ВИДЕО**

Простые в приготовлении блины без вреда для фигуры КБЖУ на 100 гр: 104/4.3/3/4.3 Ингредиенты: - яйца 2 штуки - молоко 1.5% 345 гр - ...

ПРОСМ.  
**854**

РЕАКЦ.  
**5**

РЕП.  
**25**

ER  
**2.9%**

**№5** 04.09 · 05:04 **ВИДЕО**

Воздушные панкейки на завтрак КБЖУ на порцию: 440/30/23/25 Ингредиенты: - белок 1 шт - молоко 60 мл - мука пшеничная 35 гр - сода 1/2...

ПРОСМ.  
**849**

РЕАКЦ.  
**2**

РЕП.  
**15**

ER  
**2.8%**

**СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3**

↓ 23.09 · 12:23 **ВИДЕО**

Идеальный пп рецепт для всех, кто следит за рационом и калориями 🍷 КБЖУ на 1 шт: 50/4/1/6 🥒 Кабачок - 1 средний 🥣 Творог - 200 гр (у...

ПРОСМ.  
**479**

РЕАКЦ.  
**5**

РЕП.  
**9**

ER  
**1.6%**

↓ 23.09 · 17:55 **ФОТО**

🥞 ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОЙ ПП-ЗАПЕКАНКИ 🥞  
Подпишись 👉 @pp\_ludo4ка строейнеем вместе вкусно и быстро ❤️ Секрет не в том, чтобы убрать всё...

ПРОСМ.  
**465**

РЕАКЦ.  
**6**

РЕП.  
**8**

ER  
**1.6%**

↓ 23.09 · 15:00 **ФОТО**

😞 ЛЕНЬ – ЭТО НЕ ПРО ТЕБЯ !? А ПОЧЕМУ ТОГДА ВЕС СТОИТ, А СИЛ НА ЗАЛ НЕТ !? ПРАВДА О ЛЕНИ И ПОХУДЕНИИ 🤖 Подпишись @mari\_pp\_fit чтобы знать...

ПРОСМ.  
**458**

РЕАКЦ.  
**3**

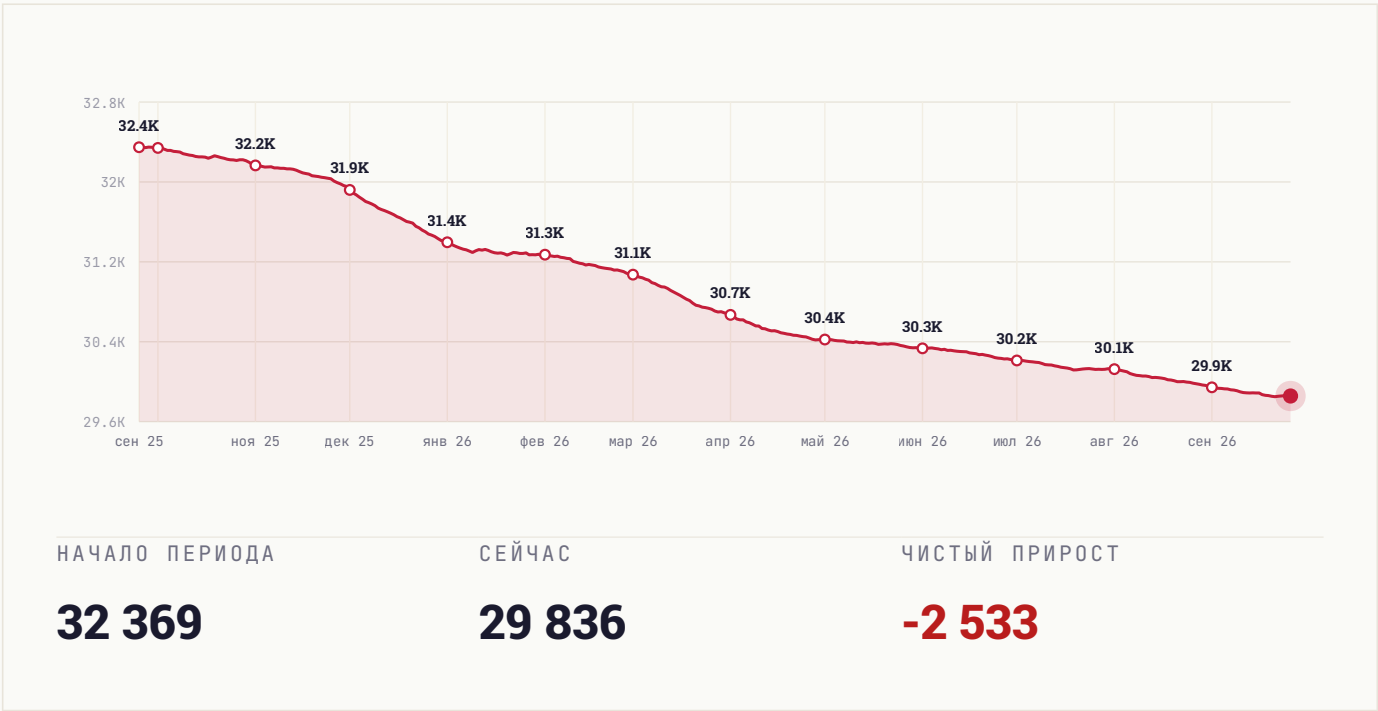
РЕП.  
**1**

ER  
**1.5%**

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

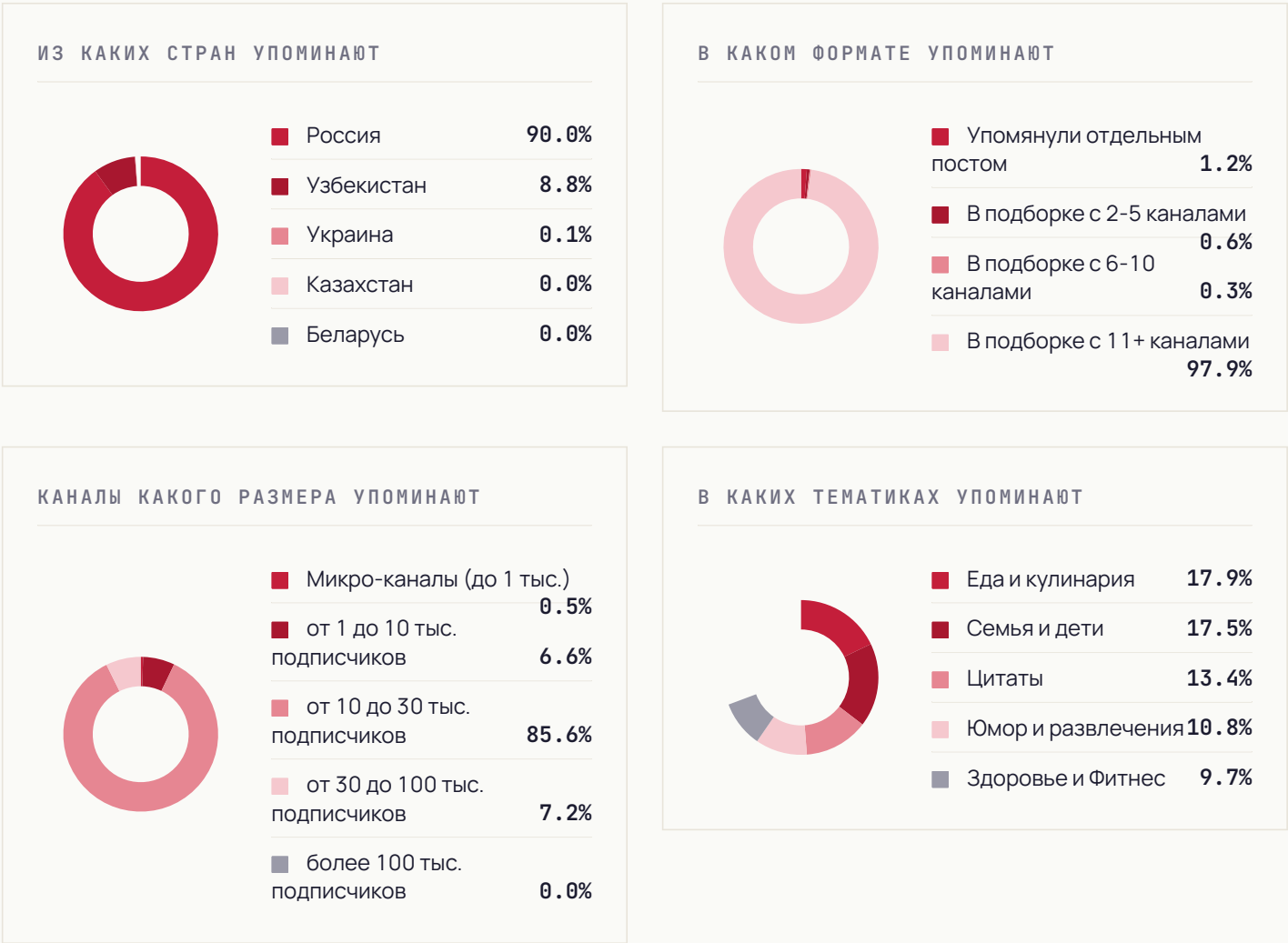
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

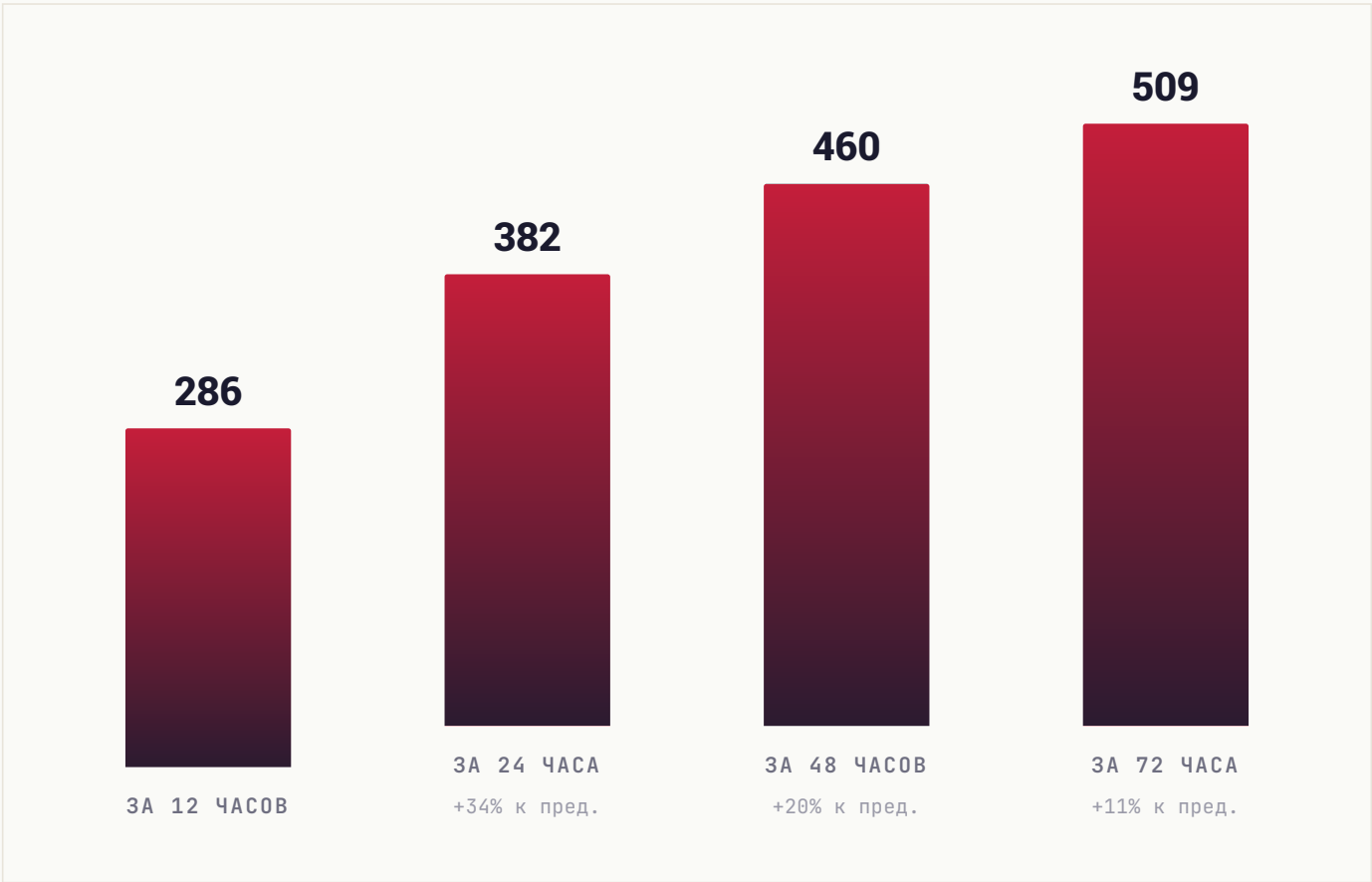
Индекс цитирования **35** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **276** разных каналов.



— 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 |
|---------------------------------------------------|------------|
| ДР <b>Диетические рецепты. Правильное питание</b> | 83.4K      |
| GR <b>GIF Рецепты. Быстро и Вкусно!</b>           | 38.1K      |
| ПР <b>ПП РЕЦЕПТЫ</b> 🥑 <b>Вы</b>                  | 29.8K      |
| ПП <b>ПП ПОХУДЕНИЕ РЕЦЕПТЫ</b>                    | 28.9K      |
| 👉 « <b>ХУДЕЕМ БЕЗ ХИМИИ</b> » 🍕🍗                  | 23.2K      |
| ПР <b>ПП РЕЦЕПТЫ 161</b>                          | 14.9K      |
| ПЛ <b>ПП ЛЮДОЧКА</b>                              | 11.9K      |
| ПП <b>ПОХУДЕНИЕ ПП ЗОЖ</b> 🍑                      | 10.1K      |
| ПР <b>ПП рационы. БЖУ.</b>                        | 7.7K       |
| МП <b>МАДАМ ПЭПЭШКА</b>                           | 7.3K       |
| ПР <b>ПП РЕЦЕПТЫ</b>                              | 6.6K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: **Диетические рецепты. Правильное питание**, 83.4K), мельче — 8 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 **305**, а канал за это время прибавил **140** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 64         | 18      | 3 <div></div>    |
| Февраль 2026 | 66         | 18      | 19 <div></div>   |
| Январь 2026  | 62         | 19      | 80 <div></div>   |
| Декабрь 2025 | 31         | 19      | 0 <div></div>    |
| Ноябрь 2025  | 33         | 18      | 4 <div></div>    |
| Октябрь 2025 | 49         | 22      | 34 <div></div>   |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 305              | 6                | 140                   |

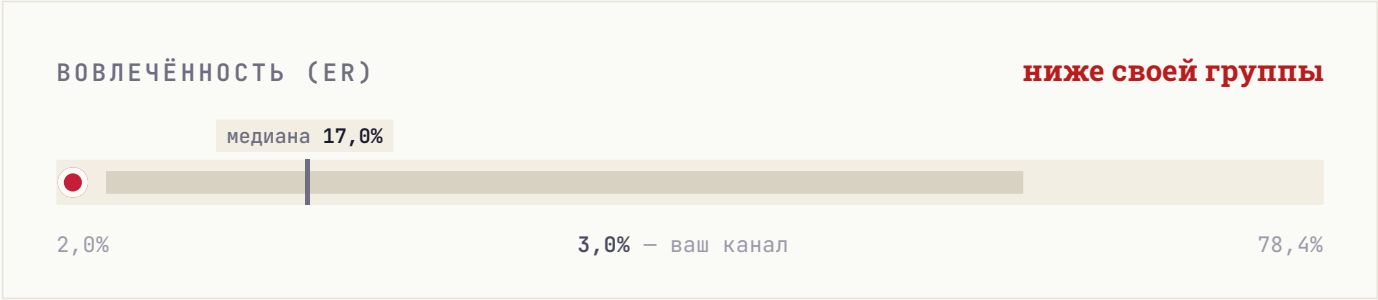
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **102 канала** категории «Еда и кулинария» от 10 тыс. до 90 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#51/102

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 51 из 102 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:  
**подписчики и индекс цитирования.**

— 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 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.2% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+6.8пп ER**

03

## 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**

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 мы сделали 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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---