

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ProГотовим



@progotovimclub

🔥 Добро пожаловать в новый Telegram-канал о вкусной еде, домашних рецептах и кулинарных экспериментах! Здесь мы готовим простые и необычные блюда, делимся проверенными рецептами, секретами...

ПОДПИСЧИКИ

1 758

31 постов 29 дней

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

99.0%

за сутки **56.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.6K

рекл. охват **3.2K/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01	Снимок канала 12 ключевых метрик · AI-резюме
02	Контент-анализ Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
03	Цитируемость Кто и как упоминает канал
04	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Сравнение с нишей Позиция в категории «Еда и кулинария»
06	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 1 758 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 88.15% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.6K медиана 435 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.4 за период
📈 ТРЕНД 7Д +812.9% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 18.9 всего 585 реакц., 91 реп., 48 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 832 зн. медиана 1000 · 29 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 31 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 3.2K среднее за 24ч	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 4 индекс цитирования · 14 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 месяцев 24 дня создан 17.04.2026	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПроГотовим» — 1 758 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (88% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября — 4 октября охваты выросли на +812.9% к неделе 21–27 сентября — позитивная динамика.

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 31 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (27/31 постов).
- 03 Средняя длина поста — 832 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 32 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.1K в среднем у топа vs 193 у худших) — среди 31 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.10 · 08:57 ФОТО 5 БЛЮД ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ, КОТОРЫЕ ПОКОРИЛИ ВЕСЬ МИР Итальянская кухня — это тот случай, когда несколько простых ингредиентов могут...	ПРОСМ. 7 163 РЕП. 2	РЕАКЦ. 4 ER 407.5%
№2 30.09 · 13:57 ФОТО Щи из свежей капусты: 3 простые фишки, которые делают суп намного вкуснее Щи — одно из тех блюд, которые не требуют дорогих продуктов...	ПРОСМ. 5 588 РЕП. 3	РЕАКЦ. 12 ER 317.9%
№3 01.10 · 11:22 ФОТО ПАСТА ИЗ «КРЁСТНОГО ОТЦА»: БЛЮДО, КОТОРОЕ СТАЛО ЧАСТЬЮ ИСТОРИИ КИНО Есть фильмы, где еда — просто еда. А есть фильмы, где блюдо...	ПРОСМ. 5 521 РЕП. 2	РЕАКЦ. 5 ER 314.1%

№4 30.09 · 10:10 ФОТО 🔪 НАПОМИНАЕМ ПРО РОЗЫГРЫШ! Уже 1 октября разыгрываем крутой набор ножей KAYDZO JAPAN ❤️ Условия простые: • быть подписанным на канал •...	ПРОСМ. 5 293 РЕП. —	РЕАКЦ. 14 ER 301.1%
№5 01.10 · 17:00 ТЕКСТ 🎉 Розыгрыш завершен! 🏆 Победители: 1. @Katerina_Sakhalin 🔍 Проверить результаты	ПРОСМ. 5 200 РЕП. 1	РЕАКЦ. 3 ER 295.8%

|

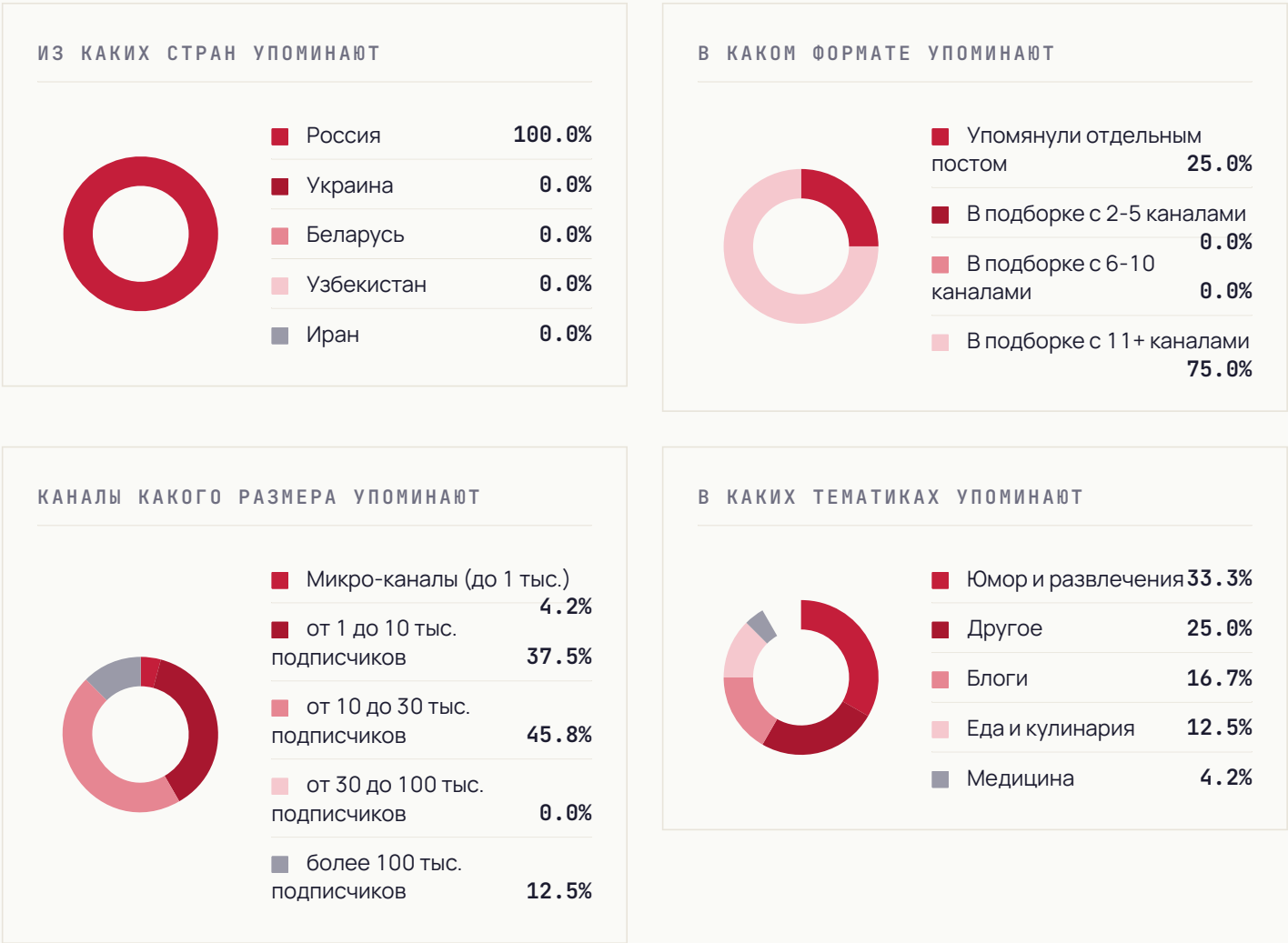
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.09 · 12:37 ФОТО 🍷 СЛИВОЧНОЕ ПИВО ИЗ МИРА ГАРРИ ПОТТЕРА Если вы хоть раз мечтали заглянуть в «Три метлы» в Хогсмиде, попробовать знаменитое сливочное пиво...	ПРОСМ. 298 РЕП. 1	РЕАКЦ. 6 ER 17.0%
↓ 15.09 · 13:59 ФОТО 🍲 ПАД-ТАЙ С КРЕВЕТКАМИ – ВКУС ТАИЛАНДА НА ВАШЕЙ КУХНЕ Пад-тай — одно из самых известных блюд тайской кухни. Это рисовая лапша...	ПРОСМ. 205 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 11.7%
↓ 08.10 · 13:18 ФОТО 🍣 Японские роллы дома: ресторанный лайфхак, который действительно работает Роллы давно перестали быть исключительно ресторанным блюдом. Их...	ПРОСМ. 78 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 4.4%

— РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

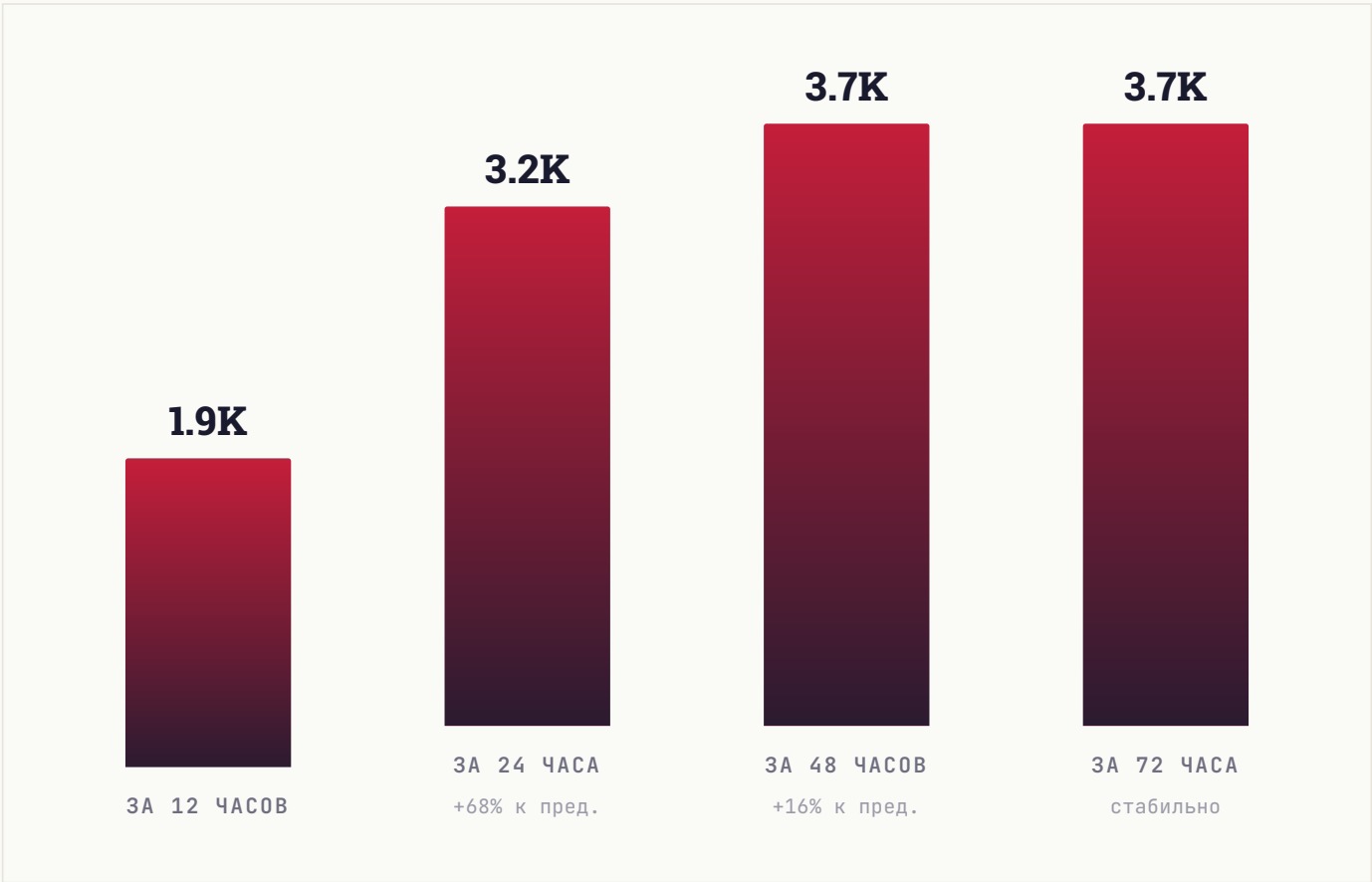
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 14 разных каналов.



РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

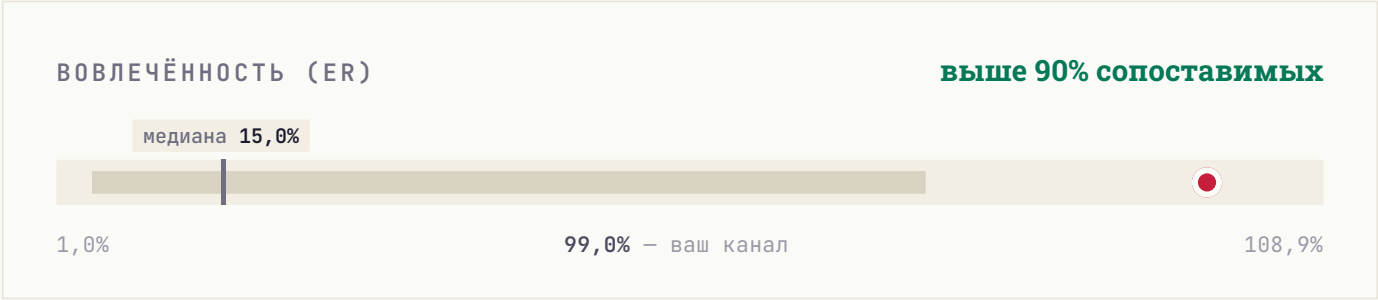
Где канал в своей лиге

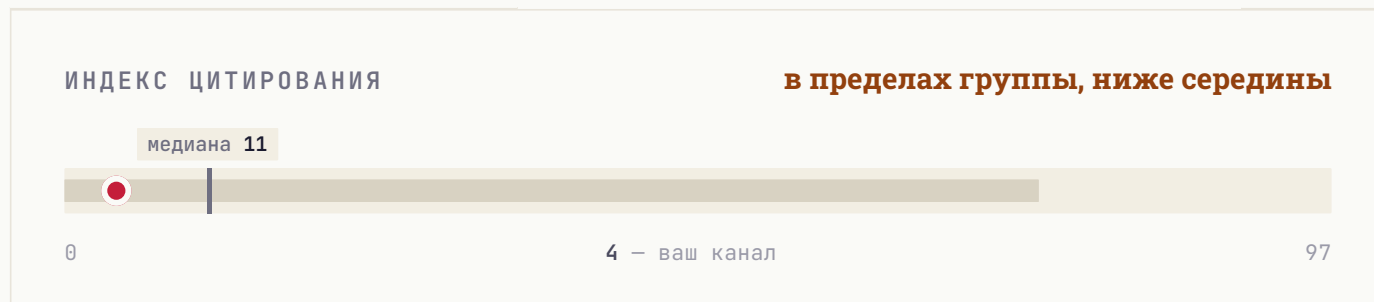
Сравниваем с каналами вашего размера: **77 каналов** категории «Еда и кулинария» от 175 до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#77 / 77

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 77 из 77 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 06 · 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 суббота

В этот день и в 11:00 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

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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
