

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Простые Рецепты



@prostoy_retsept

Добро пожаловать в группу "Простые Рецепты" Реклама:
@Kindly @memesneverdie1703 Прайс: @Kindly_media Мы на
бирже: https://telega.in/c/prostoy_retsept Ссылка на канал:...

ПОДПИСЧИКИ

586 934

-2321 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки **3.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

27.5K

рекл. охват **18.5K**/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 «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 586 934 —	👁️ охват подписчиков 4.69% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 27.5K медиана 29K · 29 дней	📅 постов/день 9.3 ~65 в неделю
📈 тренд 7д -4.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 130.3 всего 36 355 реакц., 100 804 реп., 0 комм.	📄 длина поста 430 зн. медиана 393 · 29 дней	☆ постов в анализе 279 29 дней
📈 рекл. охват 18.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2321 за последний месяц	📄 цитируемость 2 666 индекс цитирования · 1 533 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 01.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Простые Рецепты» — 586 934 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 27.5K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 65 постов в неделю (~9 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (-4.3% к неделе 15–21 июня).

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 279 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (274/279 постов).
- 03 Средняя длина поста — 430 знаков (медиана 393).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (33К в среднем у топа vs 22.3К у худших) — среди 279 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.06 · 19:11 ВИДЕО  Картофельные зразы с начинкой  Ингредиенты: Картофельное пюре - 500 гр Яйцо - 1 шт Мука - 3 ст.л Сарделька - 1 шт Сыр твердый - 150...	ПРОСМ. 33 436 РЕП. 543	РЕАКЦ. 177 ER 5.7%
№2 16.06 · 19:11 ВИДЕО  Куриные котлетки с помидорами и сыром  Ингредиенты: Куриное филе - 300 гр Яйцо - 1 шт Помидоры - 1,5 шт Сыр твёрдый - 50 гр Сметана - 2...	ПРОСМ. 32 894 РЕП. 909	РЕАКЦ. 189 ER 5.6%
№3 09.06 · 19:11 ВИДЕО  Творожная галета с ягодами  Ингредиенты: Творог - 2 брикета Яйцо - 1 шт Рисовая/пшеничная мука - 100 гр Греческий йогурт (5%)...	ПРОСМ. 32 527 РЕП. 453	РЕАКЦ. 172 ER 5.5%

№4 15.06 · 19:11 ВИДЕО  Картофельная ватрушка с мясным соусом  Ингредиенты: Фарш куриный - 400 гр Лук репчатый - 1 шт Морковь - 1 шт Перец сладкий - 1...	ПРОСМ. 32 445 РЕП. 529	РЕАКЦ. 215 ER 5.5%
№5 21.06 · 19:11 ВИДЕО  Простой рыбный суп  Ингредиенты: Картофель - 2 шт Морковь - 1 шт Лук - 1 шт Красная рыба - 150 гр Брокколи Томатная паста - 1...	ПРОСМ. 32 379 РЕП. 324	РЕАКЦ. 139 ER 5.5%

I

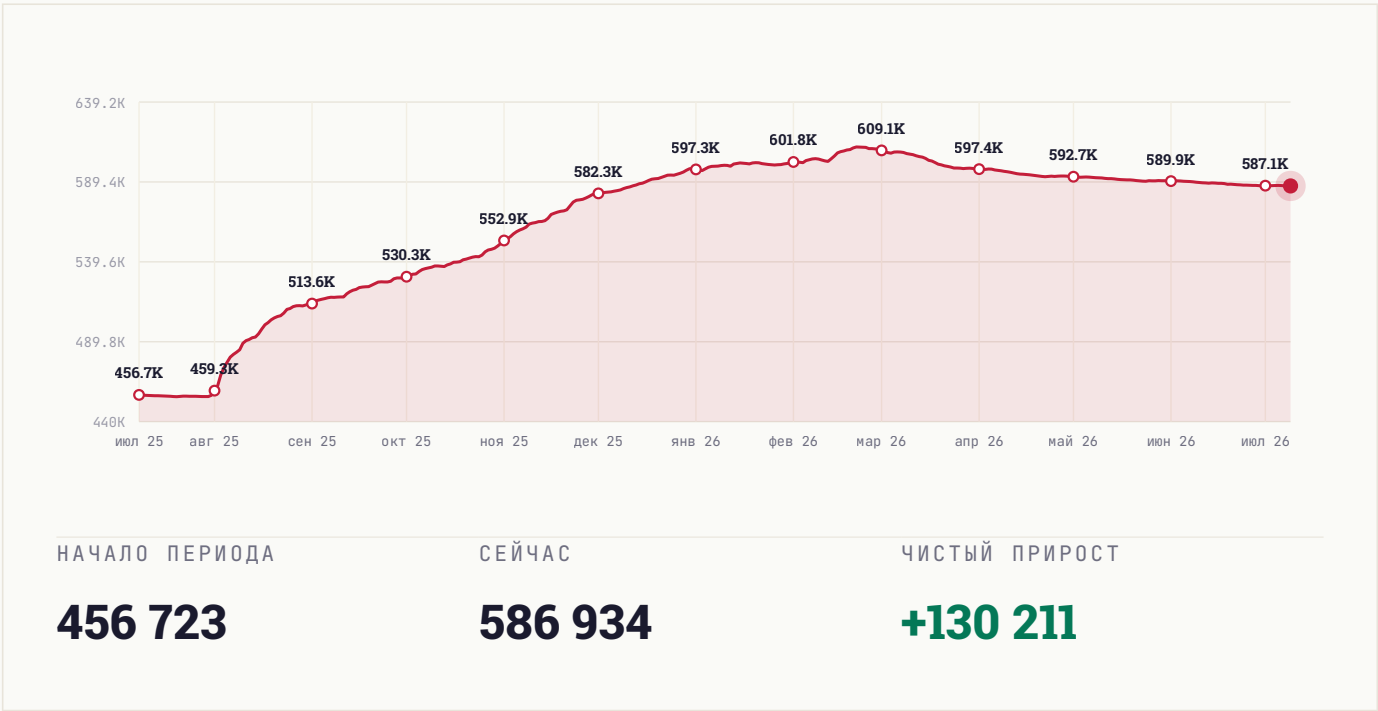
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 12:11 ВИДЕО  Мини-котлетки из индейки  Ингредиенты: Индейка - 600 гр Сыр - 60 гр Черри - 100 гр Укроп Яйцо - 1 шт Горчица - 1 ст.л Мука - 2...	ПРОСМ. 22 454 РЕП. 148	РЕАКЦ. 79 ER 3.8%
↓ 06.07 · 09:31 ВИДЕО  Пирог из лаваша с колбасой и сыром  Ингредиенты: Круглый лаваш - 6 шт Колбаса - 150 гр Яйца - 5 шт Моцарелла - 300 гр Соль Перец...	ПРОСМ. 22 269 РЕП. 280	РЕАКЦ. 120 ER 3.8%
↓ 06.07 · 13:11 ВИДЕО  Куриные корзиночки с грибами и сыром  Ингредиенты: Куриное филе - 2 шт Яйцо - 1 шт Сметана - 1 ст.л Сыр - 100 гр Шампиньоны целые - 7-9...	ПРОСМ. 22 099 РЕП. 228	РЕАКЦ. 97 ER 3.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

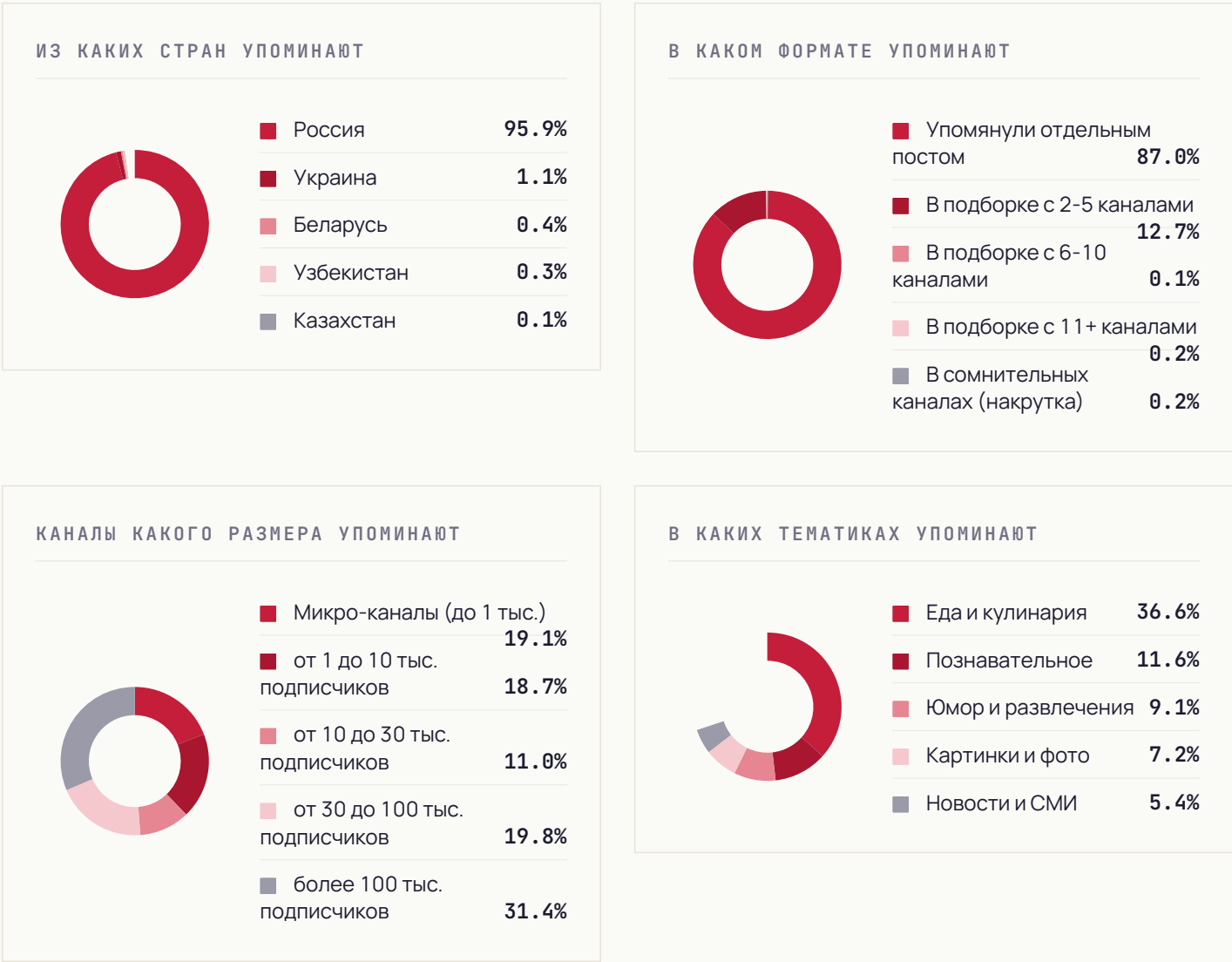
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

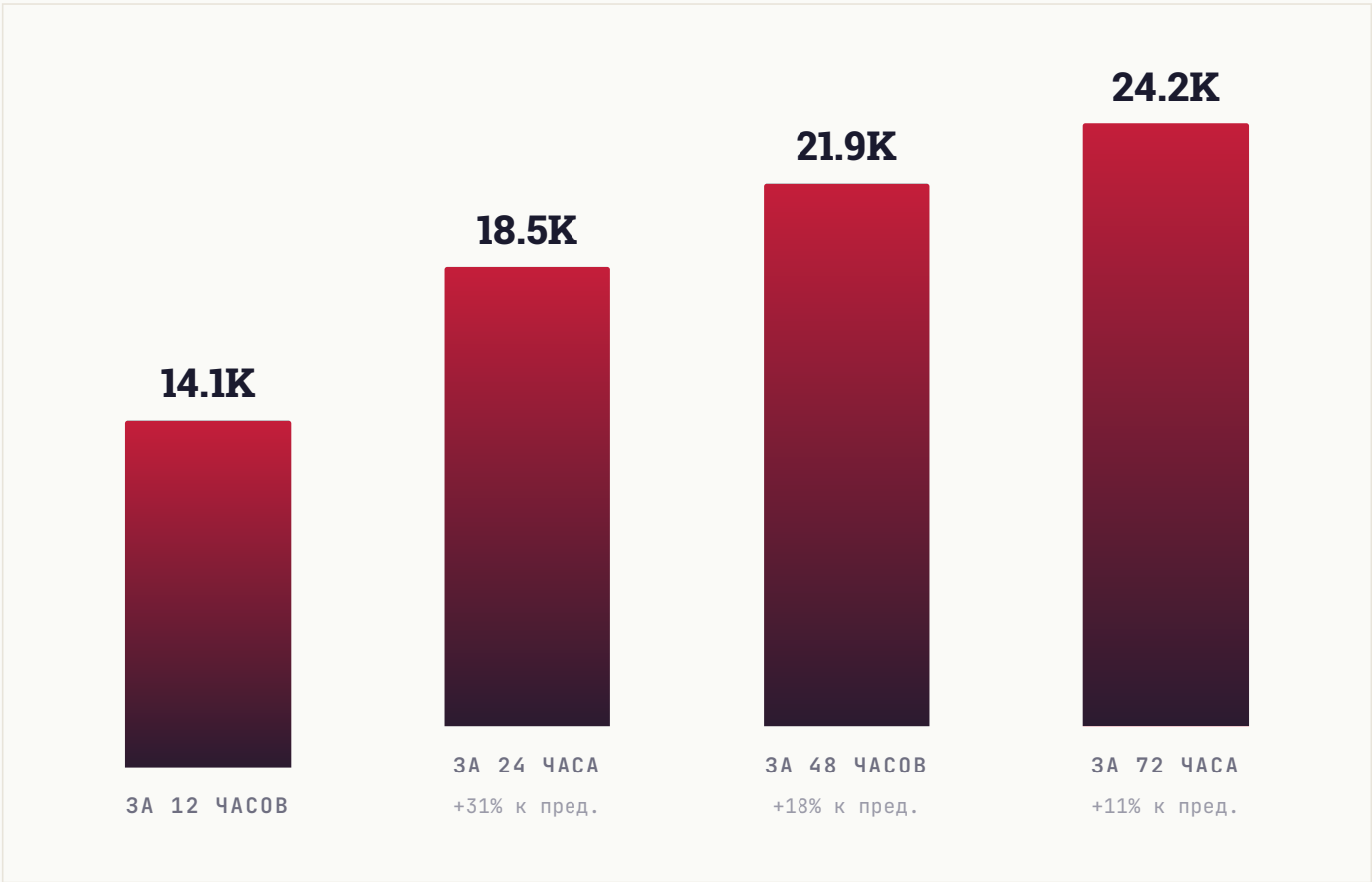
Индекс цитирования **2 666** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 533** разных каналов.



— 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
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты ВЫ	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
😊Е 😊 ЕшьХудей ПП Рецепты	434K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#5 из 94). Сильная позиция. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K), до #1 есть куда расти. С другими топ-10 каналами — взаимные размены как с равными.

— 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 **4 130**, они привели **149 883** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	616	168	7 550
Декабрь 2025	546	204	15 853
Ноябрь 2025	781	395	31 006
Октябрь 2025	755	292	21 999
Сентябрь 2025	608	215	16 264
Август 2025	824	405	57 211
всего упоминаний			4 130
месяцев в данных			6
привлекли подписчиков			149 883

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

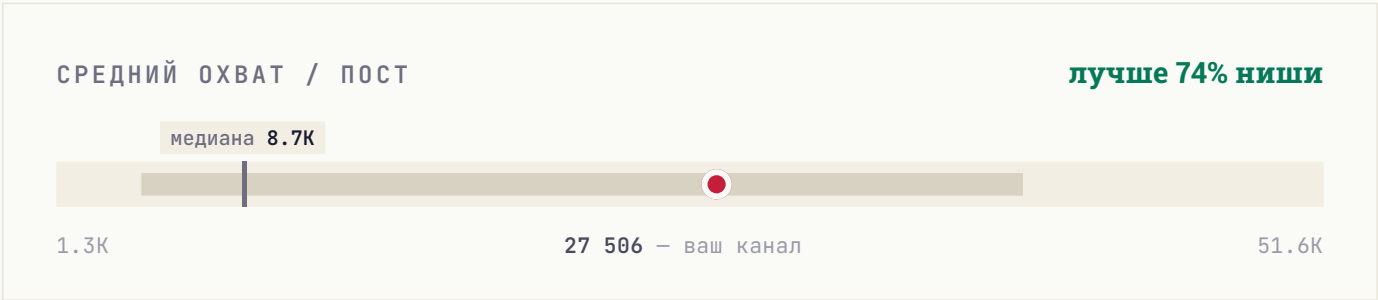
Где канал в своей лиге

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.

#5/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-5% еда и кулинария Россия



— 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 воскресенье

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.69% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.3пп 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

**+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
----	-------------------------------	---
