

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Кухня по-мужски




@realmenkitchen

Подписаны 8 ваших контактов Окунись в мир мужской кулинарии. У нас ты найдешь горячие рецепты, которые легко повторить как дома, так и на даче. Сотрудничество: @saulyak

ПОДПИСЧИКИ

140 657

-1109 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

7.0%

за сутки **4.5%**

ОХВАТ/ПОСТ

8.9K

рекл. охват **6.3K/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

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»
- 08

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 140 657 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 6.32% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 8.9К медиана 9.2К · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 44.1 за период
📈 ТРЕНД 7Д -3.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 42.6 всего 7 924 реакц., 18 642 реп., 35 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 515 зн. медиана 519 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 186 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 6.3К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -1109 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 458 индекс цитирования · 732 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 4 месяца создан 22.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Кухня по-мужски🔪» — 140 657 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.9К человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 44 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (-3.8% к неделе 21–27 сентября).

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 186 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (159/186 постов).
- 03 Средняя длина поста — 515 знаков (медиана 519).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.8K в среднем у топа vs 7.5K у худших) — среди 186 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.09 · 17:00 ВИДЕО Острая корейская капуста по-домашнему, рецепт моей мамы🥬🌶️Ингредиенты: 4 кочана капусты 2 головки чеснока Острый стручковый перец чили по...	ПРОСМ. 10 944 РЕП. 230	РЕАКЦ. 63 ER 7.8%
№2 14.09 · 17:45 ВИДЕО 🍲 Куриный суп с лапшой Ингредиенты: • Куриные голени — 6 шт. • Вода — 4 л • Картофель — 2–3 шт. • Морковь — 2 шт. • Лук — 2 шт. • Лапша —...	ПРОСМ. 10 780 РЕП. 110	РЕАКЦ. 83 ER 7.7%
№3 13.09 · 13:00 ВИДЕО Горден блю. Ингредиенты: - филе куриной грудки - соль - черный перец - ветчина - сыр Чеддер - плавленый сыр - мука - яйцо -...	ПРОСМ. 10 778 РЕП. 111	РЕАКЦ. 93 ER 7.7%

№4 13.09 · 18:54 ВИДЕО  Котлеты из свиного мяса со шпинатом. Ингредиенты: Шпинат с/м 300 г Свинина не жирная для фарша 500 г Чеснок 2 зубчика Яйцо куриное 1...	ПРОСМ. 10 749 РЕП. 82	РЕАКЦ. 57 ER 7.6%
--	---	---

№5 14.09 · 13:00 ВИДЕО Щи Ингредиенты - 1 головка лука - 2 моркови - 1 кг свинины на кости или говядины - 1 помидор - 2-3 зубчика чеснока - 2 картофеля -...	ПРОСМ. 10 543 РЕП. 134	РЕАКЦ. 63 ER 7.5%
--	--	---

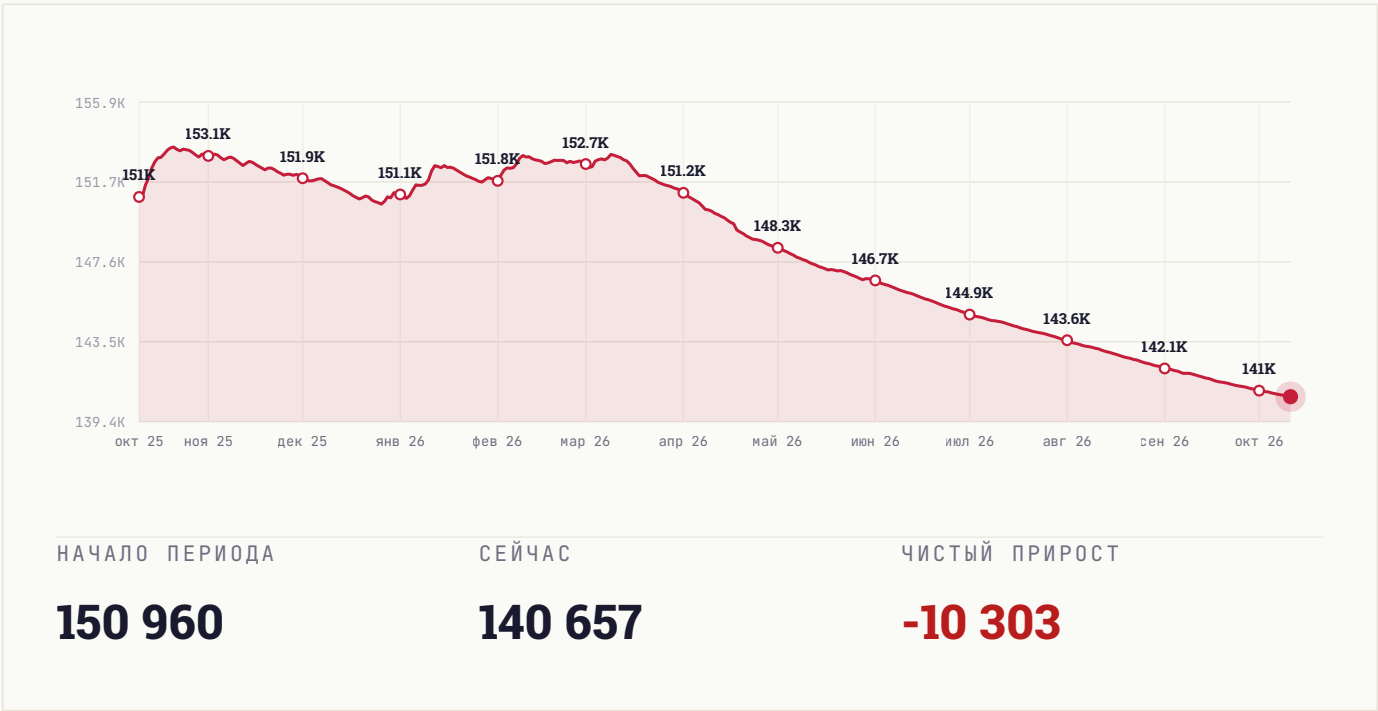
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.10 · 15:42 ВИДЕО  Табуле Ингредиенты: • Лук репчатый — 1 шт. • Помидоры — 700 г • Булгур дроблёный — 5 ст. л. • Петрушка — 200 г (стебли убрать) • Зелёный...	ПРОСМ. 7 614 РЕП. 58	РЕАКЦ. 34 ER 5.4%
↓ 08.10 · 10:50 ВИДЕО  Сливочная паста с куриной грудкой Ингредиенты: • Куриная грудка — 2 шт. • Паста фарфалле — 200 г • Лук красный — 1 маленькая головка •...	ПРОСМ. 7 600 РЕП. 92	РЕАКЦ. 34 ER 5.4%
↓ 08.10 · 13:20 ВИДЕО  Хрустящие палочки Ингредиенты: • Яйца — 2 шт • Кефир — 250 мл • Соль — 1 ч. л. • Петрушка — пучок • Сыр — 100 г • Колбаса варёная — 100...	ПРОСМ. 7 433 РЕП. 141	РЕАКЦ. 31 ER 5.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

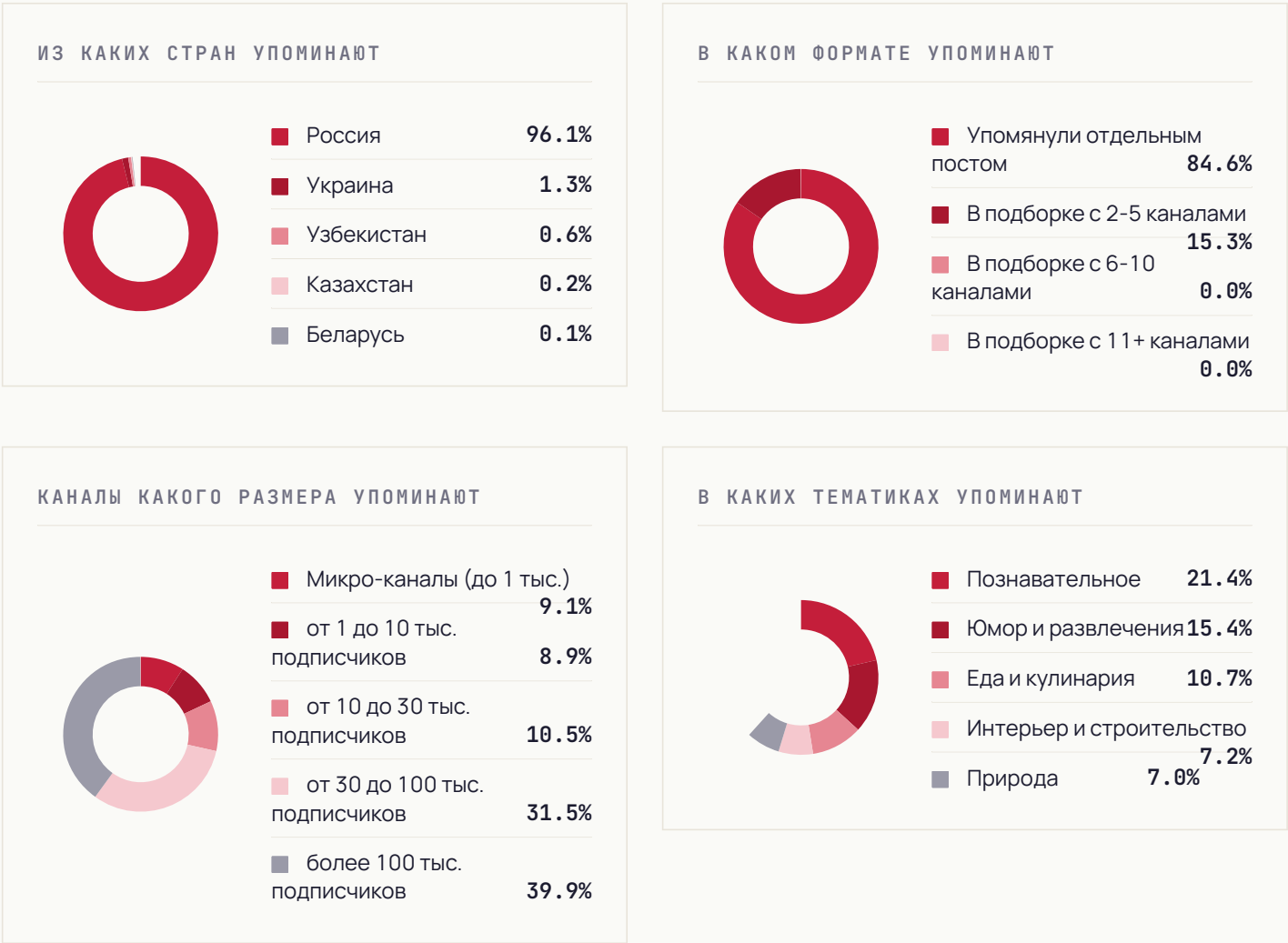
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

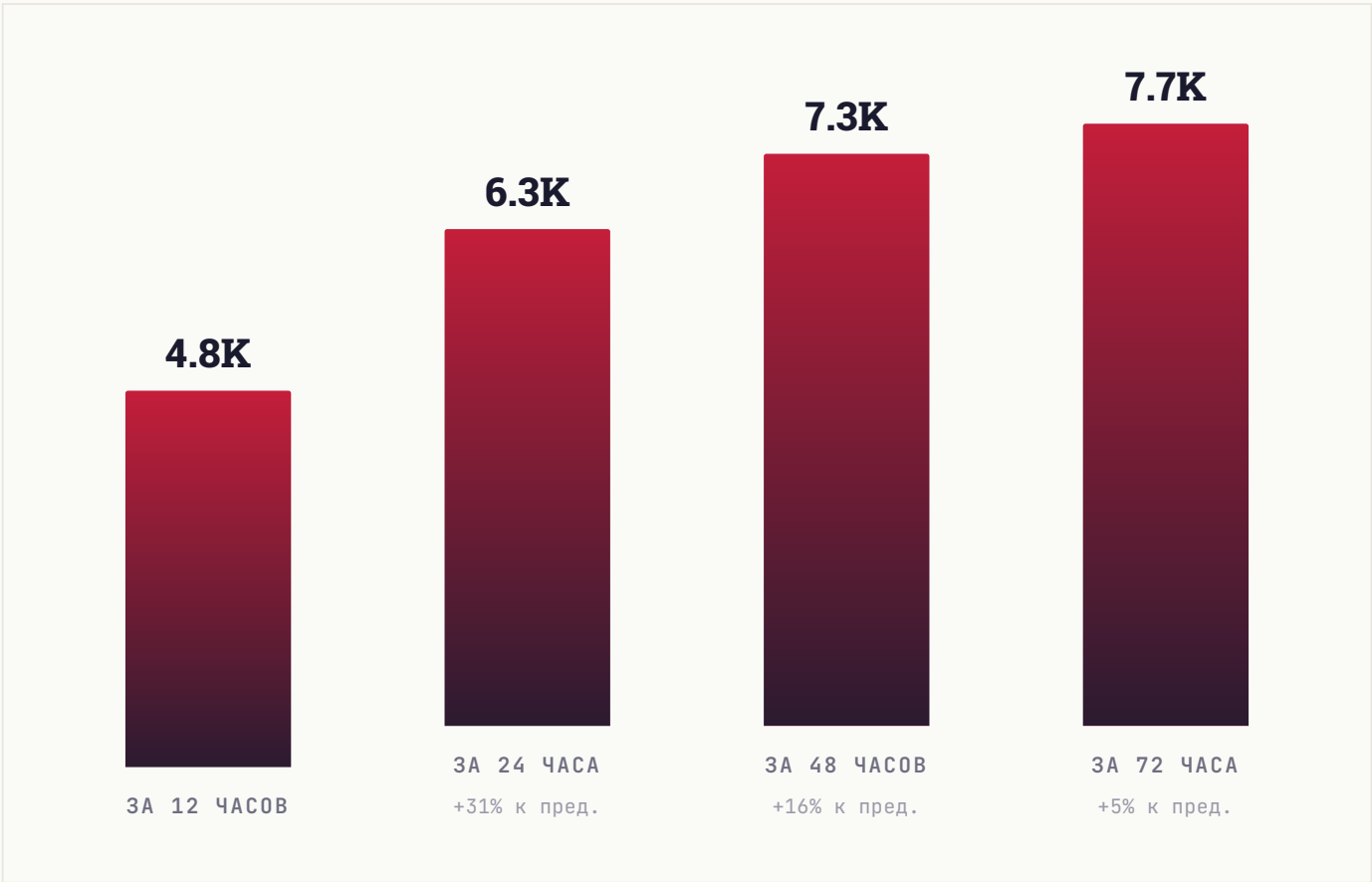
Индекс цитирования **1 458** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **732** разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **713**, а канал за это время прибавил **6 033** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	63	30	0
Март 2026	126	95	726
Февраль 2026	125	106	1 674
Январь 2026	232	82	2 075
Декабрь 2025	85	78	910
Ноябрь 2025	82	63	648

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
713	6	6 033

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **101 канал** категории «Еда и кулинария» от 46 тыс. до 422 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#29 /101

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 29 из 101 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.32% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.7пп 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

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