

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Книга рецептов



@receptok

Классный канал с рецептами 😊 @receptOK — ссылка на канал
@redcat — реклама t.me/redcatmedia/35 — прайс (коммерция)
Мы на бирже: telega.in/c/+XU2iywbT2nA4ZDA6 Мы на BF: clck.ru/
3SsJii PKH:...

ПОДПИСЧИКИ

558 815

-3668 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 2.4%

ОХВАТ/ПОСТ

21.1K

рекл. охват 13.3K/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	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 558 815 —	👁️ охват подписчиков 3.78% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 21.1K медиана 21.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 37.3 за период
📈 тренд 7д -4.3% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 85 зн. медиана 70 · 29 дней	★ постов в анализе 157 29 дней
📈 рекл. охват 13.3K среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -3668 за последний месяц	📄 цитируемость 2 728 индекс цитирования · 1 590 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 3 месяца создан 29.03.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Книга рецептов» — 558 815 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 21.1K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 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 157 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (153/157 постов).
- 03 Средняя длина поста — 85 знаков (медиана 70).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (25.9К в среднем у топа vs 17.6К у худших) — среди 157 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 08:13 ВИДЕО Домашний соус песто 🌿 Открыть ингредиенты #закуска Мы в МАХ	ПРОСМ. 26 120 РЕП. 341	РЕАКЦ. — ER 4.7%
№2 11.06 · 07:05 ВИДЕО Невероятный рецепт яиц 🍳 Открыть ингредиенты #закуска Книга рецептов	ПРОСМ. 25 936 РЕП. 283	РЕАКЦ. — ER 4.6%
№3 12.06 · 08:28 ВИДЕО Трендовый треугольник в более белковой версии 😊 Открыть ингредиенты #завтрак Мы в МАХ	ПРОСМ. 25 655 РЕП. 563	РЕАКЦ. — ER 4.6%

№4 10.06 · 16:50 ВИДЕО Мороженое с консервированными персиками🍑 Открыть ингредиенты #десерты Книга рецептов	ПРОСМ. 25 546 РЕП. 308	РЕАКЦ. — ER 4.6%
№5 12.06 · 15:46 ВИДЕО Битая редиска!🥬🍷 Открыть ингредиенты #закуска Мы в МАХ	ПРОСМ. 25 526 РЕП. 457	РЕАКЦ. — ER 4.6%

|

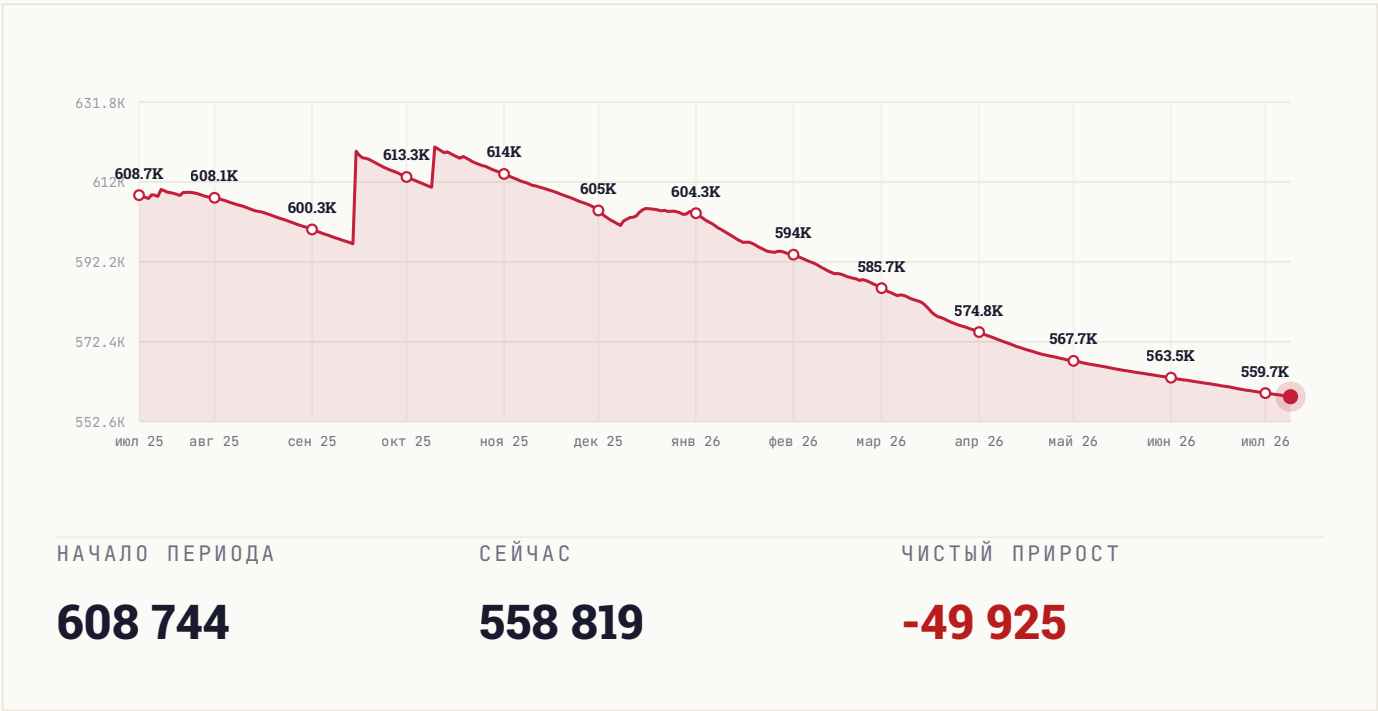
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 16:28 ВИДЕО Летний лимонад с ежевикой🍷 Открыть ингредиентов #напитки Книга рецептов	ПРОСМ. 17 663 РЕП. 65	РЕАКЦ. — ER 3.2%
↓ 06.07 · 10:51 ВИДЕО Трендовый салат-закуска из кабачка🌸 Открыть ингредиенты #салаты Книга рецептов	ПРОСМ. 17 613 РЕП. 421	РЕАКЦ. — ER 3.2%
↓ 06.07 · 13:53 ВИДЕО Хашлама🍷 Открыть ингредиенты #горячее Мы в МАХ	ПРОСМ. 17 586 РЕП. 342	РЕАКЦ. — ER 3.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

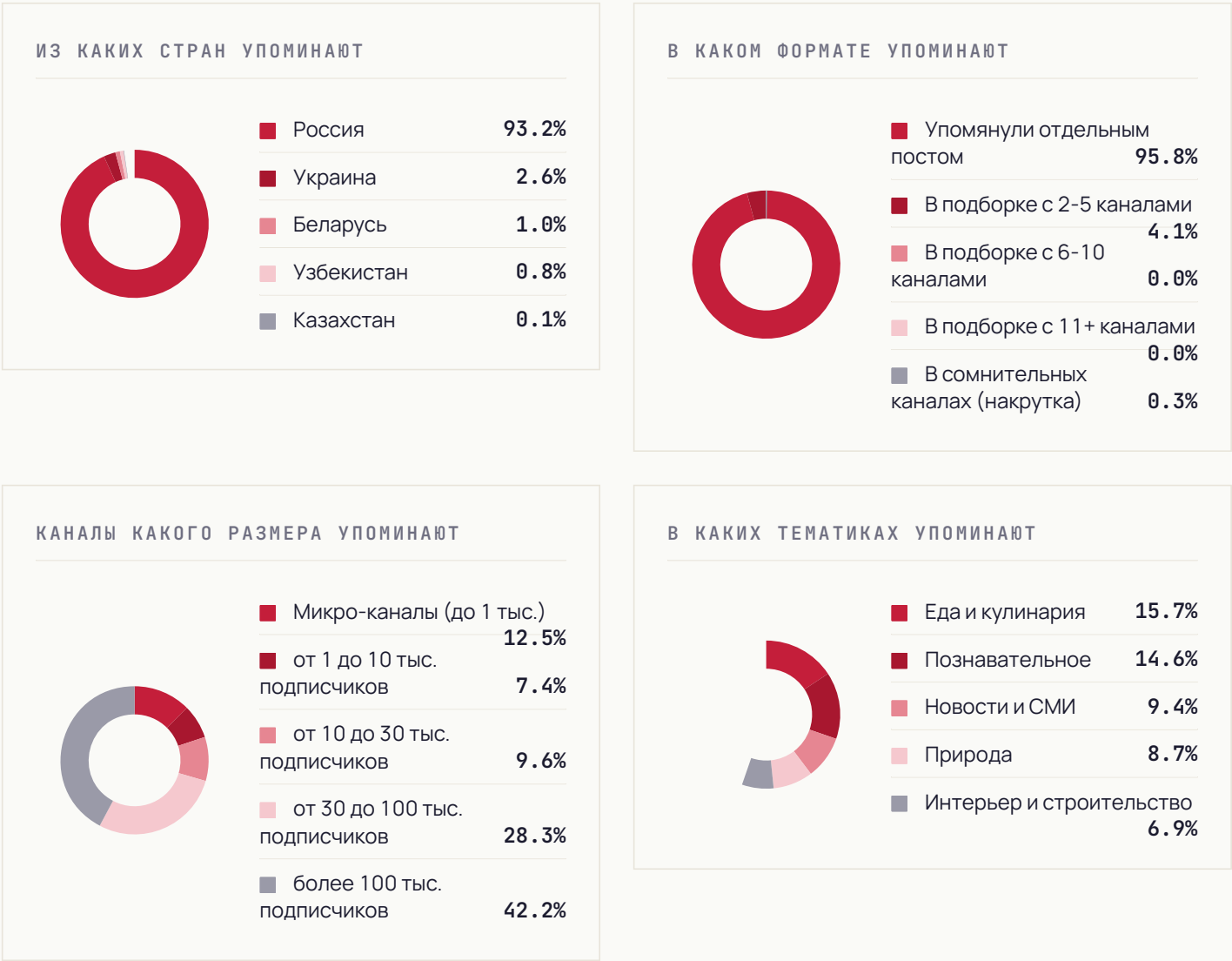
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

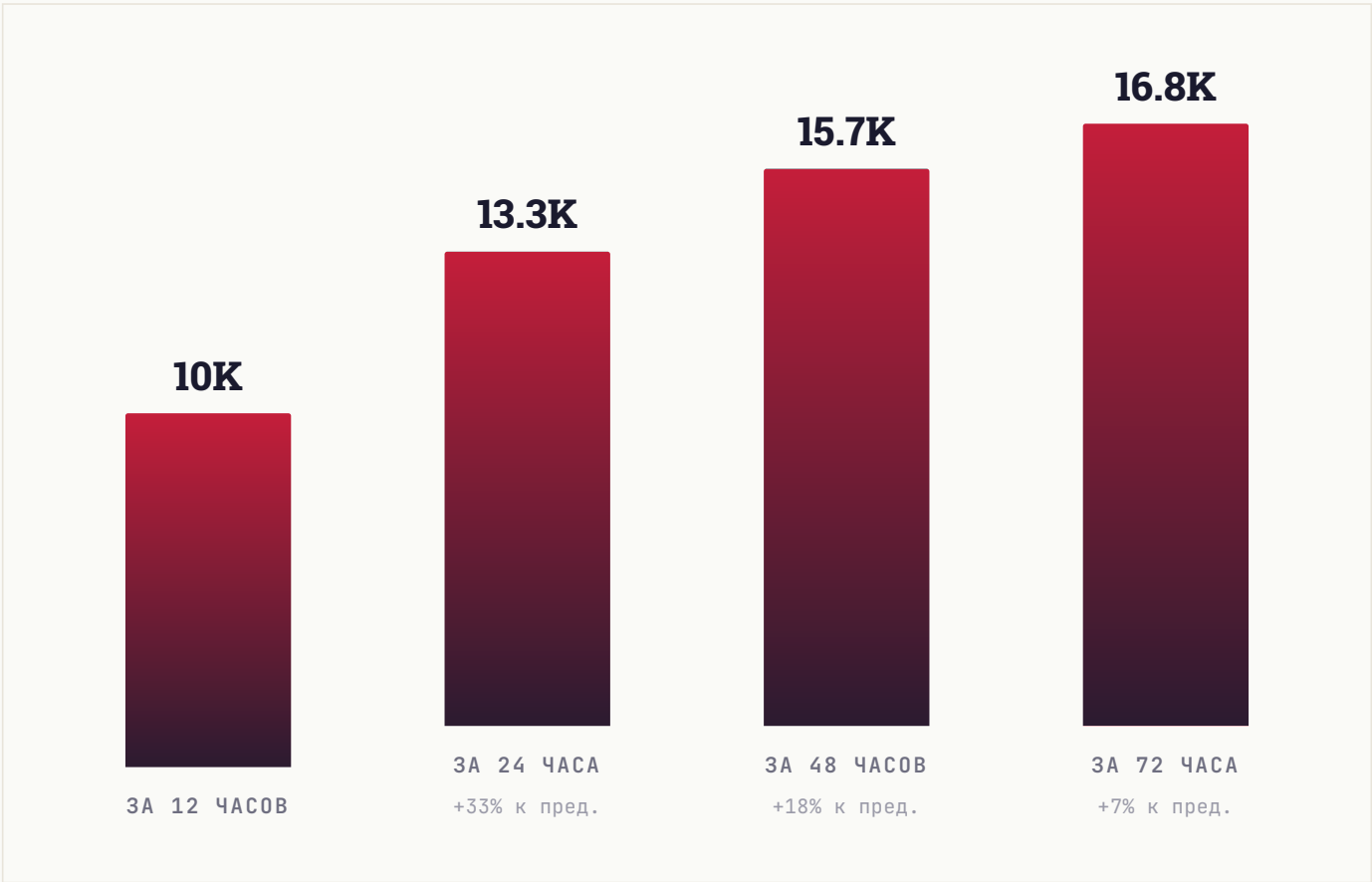
Индекс цитирования **2 728** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 590** разных каналов.



— 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	586.9K
КР Книга рецептов ВР	558.8K
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 (#6 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 **514**, они привели **39 091** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	67	50	355
Декабрь 2025	189	126	5 162
Ноябрь 2025	15	6	0
Октябрь 2025	49	34	10 655
Сентябрь 2025	169	115	22 919
Август 2025	25	7	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
514	6	39 091

— 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.

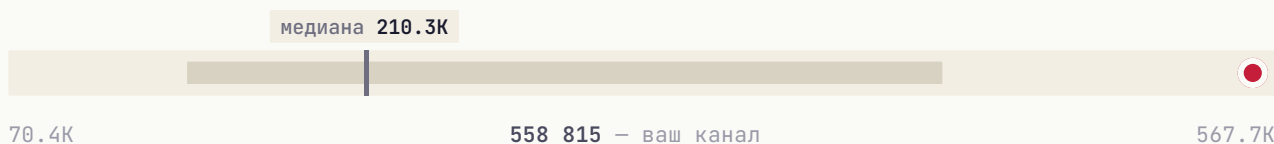
#6 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-6% еда и кулинария Россия

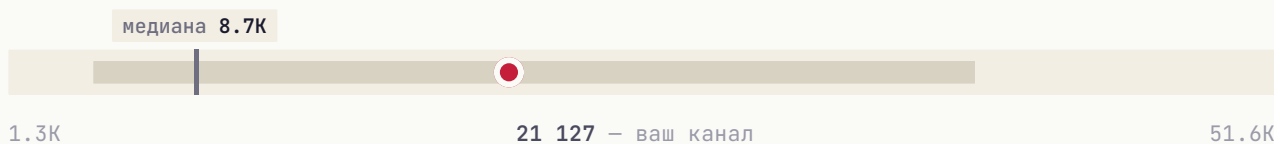
ПОДПИСЧИКИ

лучше 90% ниши



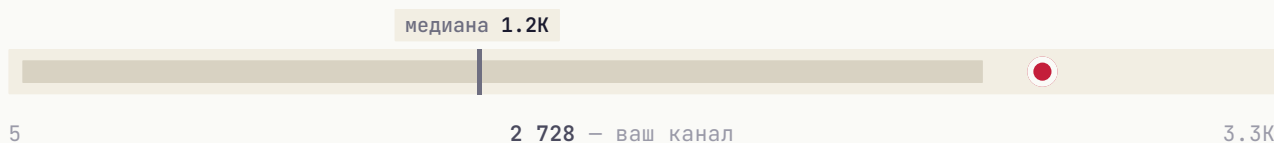
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 66% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 90% ниши



— 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 пятницу

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.78% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.2пп 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
----	-------------------------------	---
