

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Рецепты: Вкусные| Простые| Домашние



@recepty5u

Рецепты: Вкусные! Простые! Домашние Ваш личный шеф повар всегда рядом с вами! Готовим самые сочные и вкусные блюда вместе! По всем вопросам: @rebarekpetr Биржа: telega.in/c/recepty5u?r=NHStgwzZ РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

39 443

-162 за місяць

3.0%

за сутки 1.3%

936

рекл. охоп 527/24ч

— 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 39 443 —	👁️ охват поста 2.37% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 936 медиана 984 · 29 дней	📅 постов/нед. 36.9 за период
📈 тренд 7д -7.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.2 всего 336 реакц., 3 508 реп., 0 комм.	📄 длина поста 584 зн. медиана 591 · 29 дней	⭐ постов в анализе 156 29 дней
📈 рекл. охват 527 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -162 за последний месяц	📄 цитируемость 117 индекс цитирования · 148 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 11 месяцев создан 28.09.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Рецепты: Вкусные| Простые| Домашние» — 39 443 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 936 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -7.4% к неделе 24–30 августа — 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 156 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (151/156 постов).
- 03 Средняя длина поста — 584 знаков (медиана 591).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 725 у худших) — среди 156 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 17:17 ВИДЕО Картошечка с пармезаном! Ингредиенты: Картофель 6-7 шт Пармезан 50 г Оливковое масло 3 ст.л Сливочное масло 30 г Паприка, базилик, тимьян...	ПРОСМ. 1 172 РЕП. 10	РЕАКЦ. — ER 3.0%
№2 17.08 · 04:22 ВИДЕО Вкуснейшие блинчики 4 яйца 1/3 ч. л. соли 2 ст. л. сахара 500 мл. молока 250 гр. муки 250 мл. кипятка 5-6 ст. л. растительного...	ПРОСМ. 1 172 РЕП. 56	РЕАКЦ. 2 ER 3.0%
№3 15.08 · 04:21 ВИДЕО Воздушные булочки Молоко 300мл. Дрожжи 10гр. Сахар 2 ст.л Масло сливочное 80гр. Яйцо 2 шт (1 желток для смазывания) Соль 1 ч.л Ванилин по...	ПРОСМ. 1 168 РЕП. 33	РЕАКЦ. — ER 3.0%

№4 17.08 · 17:15 ВИДЕО Гнезда с ананасом! Ингредиенты: Филе куриной грудки 2 шт Консерв. ананасы 3 кольца Яйцо 1 шт Лук 1/2 шт Чеснок 2 зубчика Сметана 4...	ПРОСМ. 1 163 РЕП. 37	РЕАКЦ. 1 ER 2.9%
---	--	--

№5 15.08 · 14:01 ВИДЕО Пышные блинчики Молоко 650мл. Мука 550гр. Масло сливочное 50гр. Яйца 2шт. Дрожжи сухие 7гр. Соль 1/3 ч.л Сахар...	ПРОСМ. 1 155 РЕП. 36	РЕАКЦ. 3 ER 2.9%
---	--	--

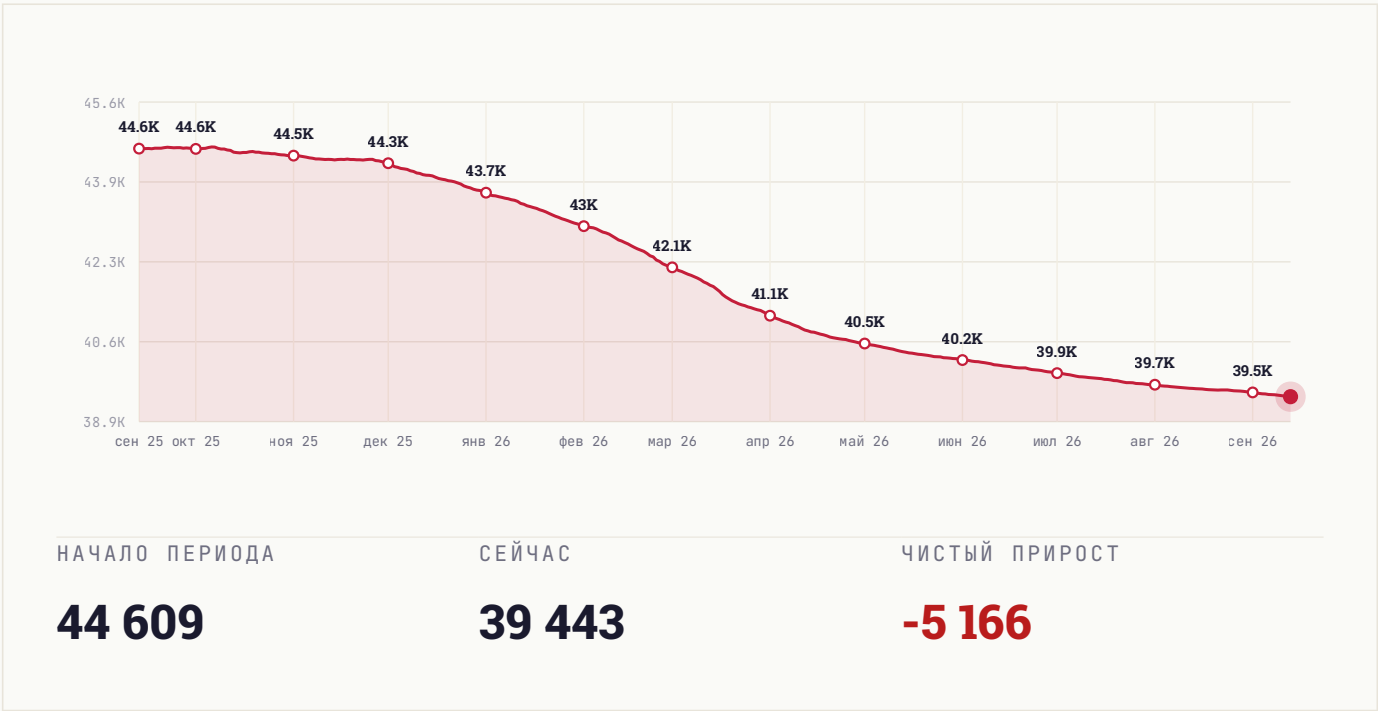
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.09 · 17:15 ВИДЕО Димляма по-узбекски Мясо 1кг. Лук 2шт. Морковь 2шт. Чеснок 3 зубчика Болгарский перец 2шт. Картофель 8-10 шт (среднего размера) Помидоры...	ПРОСМ. 732 РЕП. 17	РЕАКЦ. 1 ER 1.9%
↓ 10.09 · 12:17 ВИДЕО Кекс со сгущенкой Яйца 4шт. Сгущёнка 1 баночка (390 гр) Сливочное масло 50гр. Мука 120-140гр. Разрыхлитель 1 ч.л Приготовление: В глубокой...	ПРОСМ. 728 РЕП. 21	РЕАКЦ. 1 ER 1.8%
↓ 10.09 · 14:02 ВИДЕО Порционные курники 500 гр слив масла или маргарина 1 кг муки 250 гр воды 2 чайн ложки соли Для начинки: 3 картофеля 700 гр мякоти куриной 3...	ПРОСМ. 717 РЕП. 17	РЕАКЦ. 1 ER 1.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

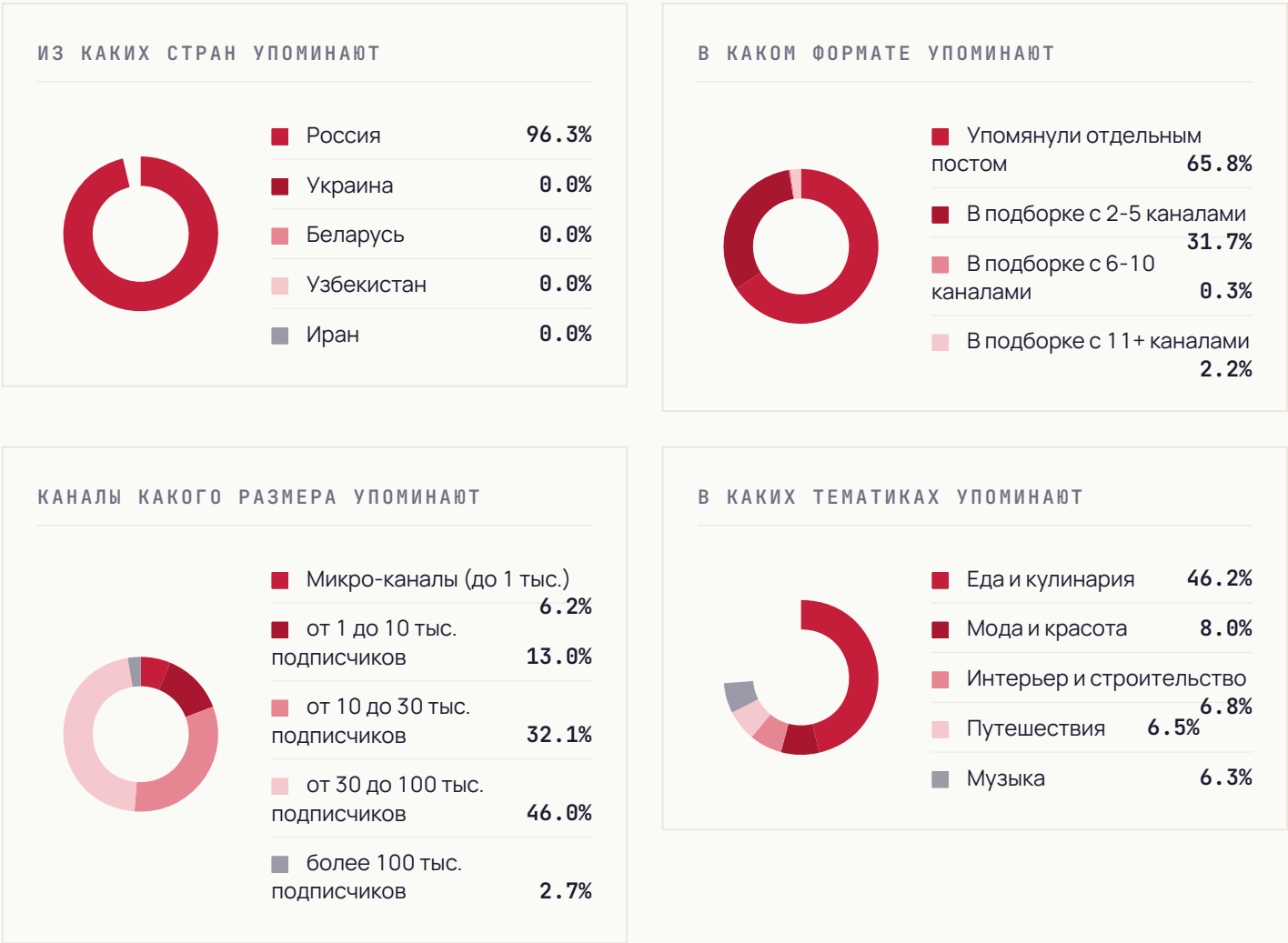
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

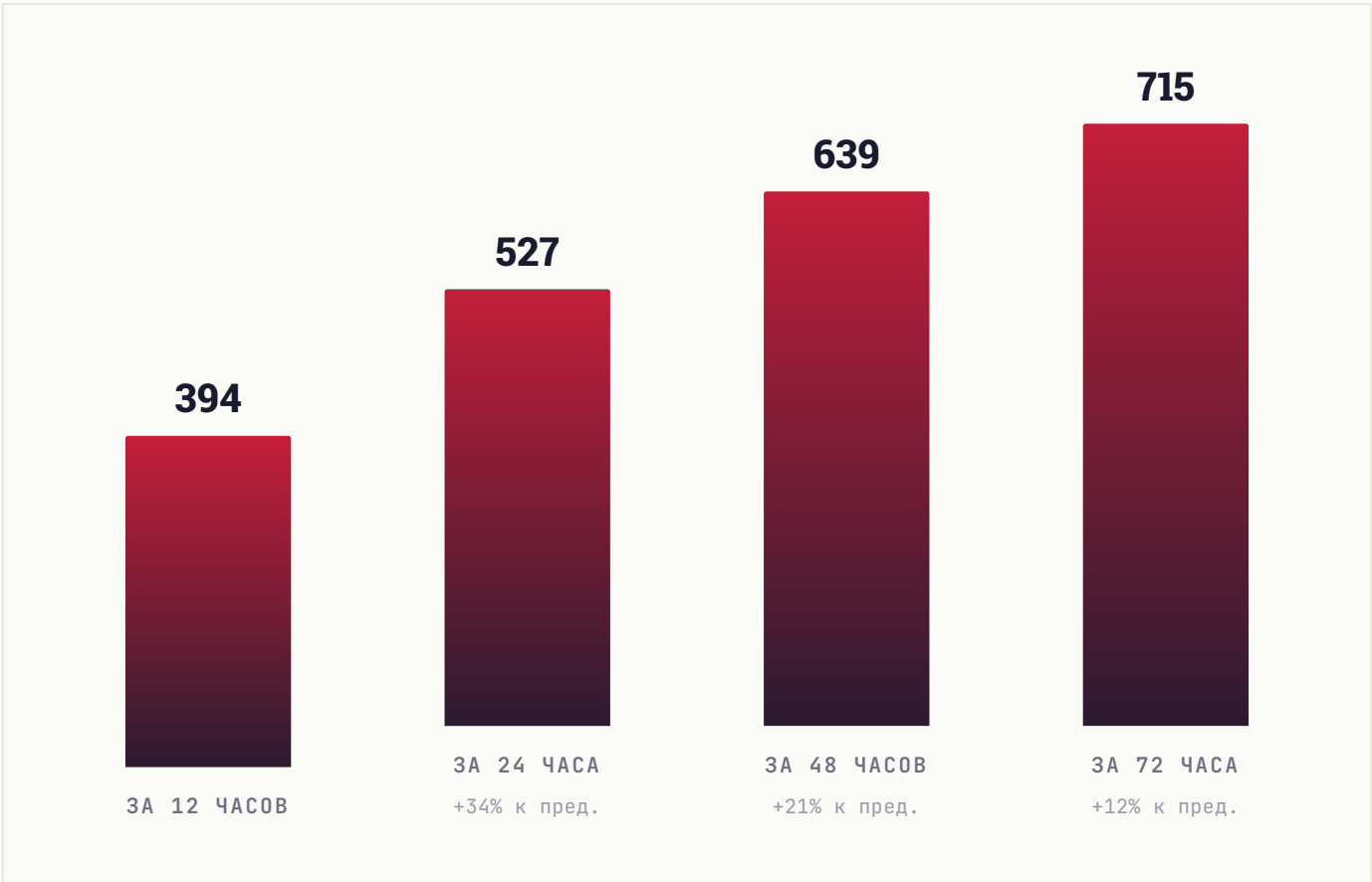
Индекс цитирования **117** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **148** разных каналов.



— 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
МА Маникюр Ногти Дизайн	138.3K
ЛП Ленивый повар: Рецепты	63.1K
РВ Рецепты: Вкусные Простые Домашние ВВ 39.4K	39.4K
ЖЛ Женские Лайфхаки: Красота	30.3K
ХД Хитрости Дизайна	26.3K
СД Салаты Десерты	25.7K
МП Модные Прически Стрижки	24.3K
КК Косметичка: Косметика Макияж + Wildberries(WB)	23.9K
МП Моя Планета: Путешествия	15.2K
Х♥ Художник ♥ Рисовать	8.1K
СБ Сладкая булочка	4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Маникюр|Ногти|Дизайн, 138.3K), 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 **3**, а канал за это время прибавил **115** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	0	0	0	
Февраль 2026	0	0	0	
Январь 2026	1	1	0	
Декабрь 2025	1	1	0	
Ноябрь 2025	0	0	41	
Октябрь 2025	1	1	74	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	115

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

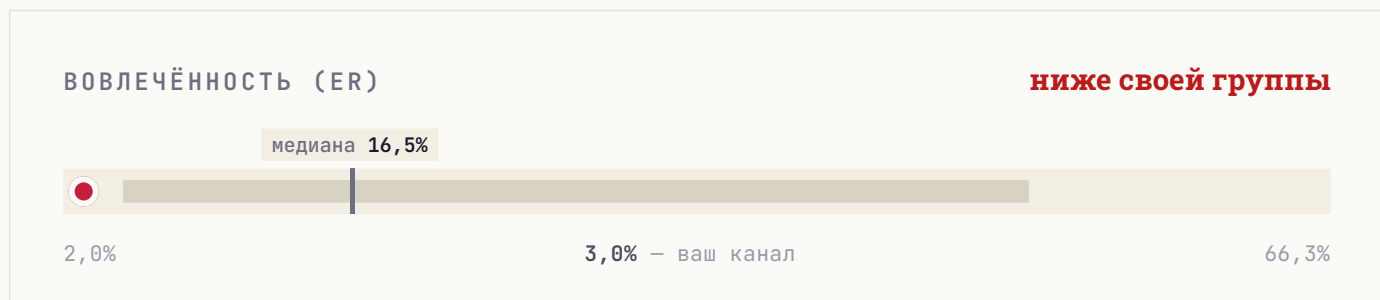
Сравниваем с каналами вашего размера: **92 канала** категории «Еда и кулинария» от 13 тыс. до 118 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#52

/92

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 52 из 92 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 понедельник

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.37% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+6.6пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
