

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ленивый повар: Рецепты



@receptypovar

Сборник вкусных и простых рецептов. Приятного аппетита! По всем вопросам: @rebarekpetr Биржа: [telega.in/c/receptypovar?](https://telega.in/c/receptypovar?r=NHStgwzZ)
r=NHStgwzZ РКН: vk.cc/clwBSO

ПОДПИСЧИКИ

63 253

-413 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

за сутки 1.1%

ОХВАТ/ПОСТ

1K

рекл. охват 667/24ч

— 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 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 63 253 —	👁️ охват поста 1.62% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1К медиана 1.1К · 29 дней	📅 постов/нед. 35.7 за период
📈 тренд 7д -3.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.3 всего 342 реакц., 1 558 реп., 0 комм.	📄 длина поста 289 зн. медиана 254 · 29 дней	★ постов в анализе 151 29 дней
📈 рекл. охват 667 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -413 за последний месяц	📄 цитируемость 128 индекс цитирования · 479 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 3 месяца создан 05.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ленивый повар: Рецепты» — 63 253 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 36 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-3.4% к неделе 10–16 августа).

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 151 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (149/151 постов).
- 03 Средняя длина поста — 289 знаков (медиана 254).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 825 у худших) — среди 151 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 14:01 ВИДЕО Говядина, запеченная в брусничном соусе Ингредиенты: - Говядина 500 г. - Морковь 1/2 шт. - Лук 1 шт. - Красное вино 150 мл. - Томатное...	ПРОСМ. 1 296 РЕП. 7	РЕАКЦ. — ER 2.0%
№2 06.08 · 04:21 ВИДЕО Беларуская ВАРЕНКА В КАЗАНЕ МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 1 284 РЕП. 4	РЕАКЦ. 2 ER 2.0%
№3 06.08 · 08:15 ВИДЕО Когда обычный шашлык уже надоел МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 1 264 РЕП. 3	РЕАКЦ. 2 ER 2.0%

№4 05.08 · 04:20 ВИДЕО «Оджахури» Мясо с картошкой по грузински Ингредиенты: Мясо 500гр Картошка 1 кг Лук 2 шт Перец сладкий 2 шт (в оригинале...	ПРОСМ. 1 262 РЕП. 18	РЕАКЦ. 2 ER 2.0%
№5 06.08 · 12:47 ВИДЕО Так РЫБУ ВЫ ТОЧНО НЕ МАРИНОВАЛИ МЫ В МАХ  подписаться	ПРОСМ. 1 259 РЕП. 14	РЕАКЦ. — ER 2.0%

|

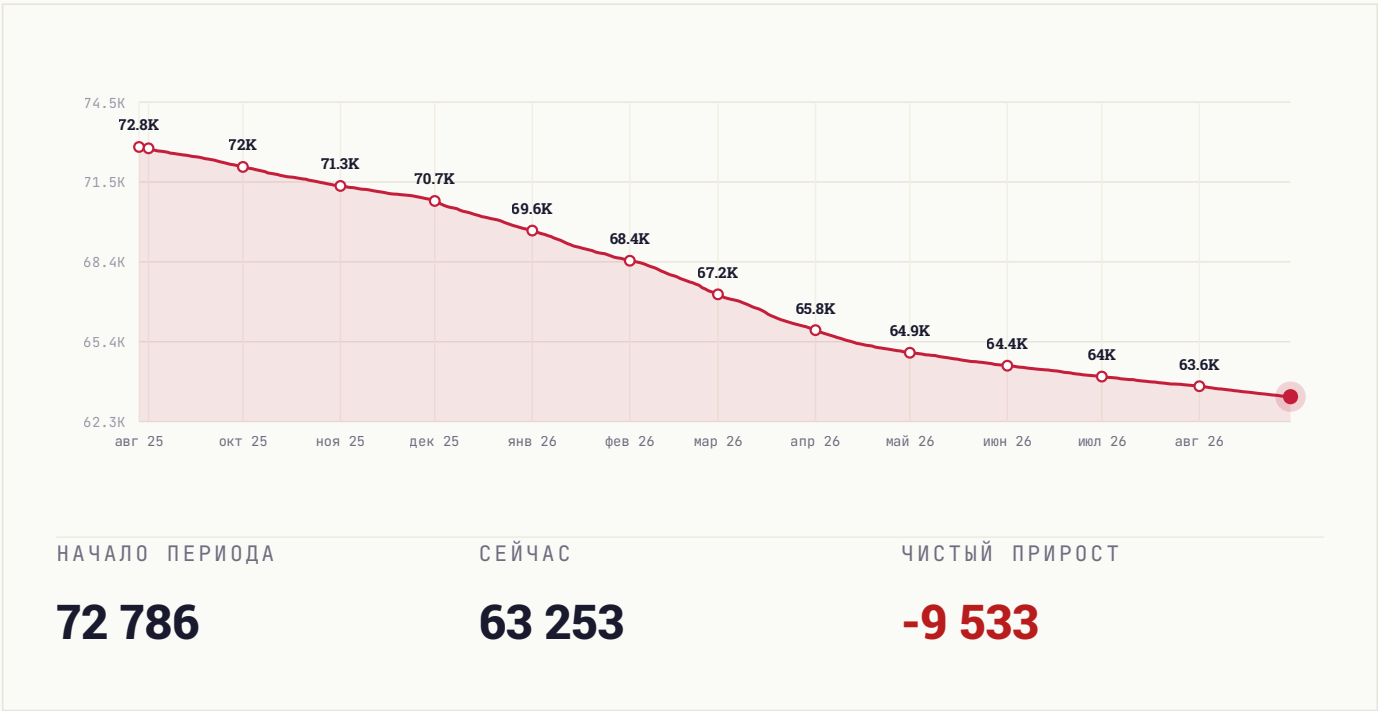
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.08 · 08:15 ВИДЕО Двойной Бургер Нам понадобится: Говядина - 400 гр Бекон - 4 слайса Сыр Чеддер - 4 кусочка Салатный лист Соль - 1/2 ч.л. Перец - 1/2...	ПРОСМ. 832 РЕП. 5	РЕАКЦ. 2 ER 1.3%
↓ 26.08 · 17:39 ВИДЕО Узбекский плов! Ингредиенты: Растительное масло 70 гр Рис длиннозерный 500 гр Морковь 500 гр Вода 700 мл Лук 1 шт. для обжарки и 0, 5...	ПРОСМ. 830 РЕП. 12	РЕАКЦ. — ER 1.3%
↓ 27.08 · 12:17 ВИДЕО Чихиртма - легкий куриный супчик Ингредиенты: Курица - 2кг. Вода фильтрованная - 3 л. Соль - 20 г., (в бульон). Лук репчатый - 3 шт...	ПРОСМ. 815 РЕП. 9	РЕАКЦ. 1 ER 1.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

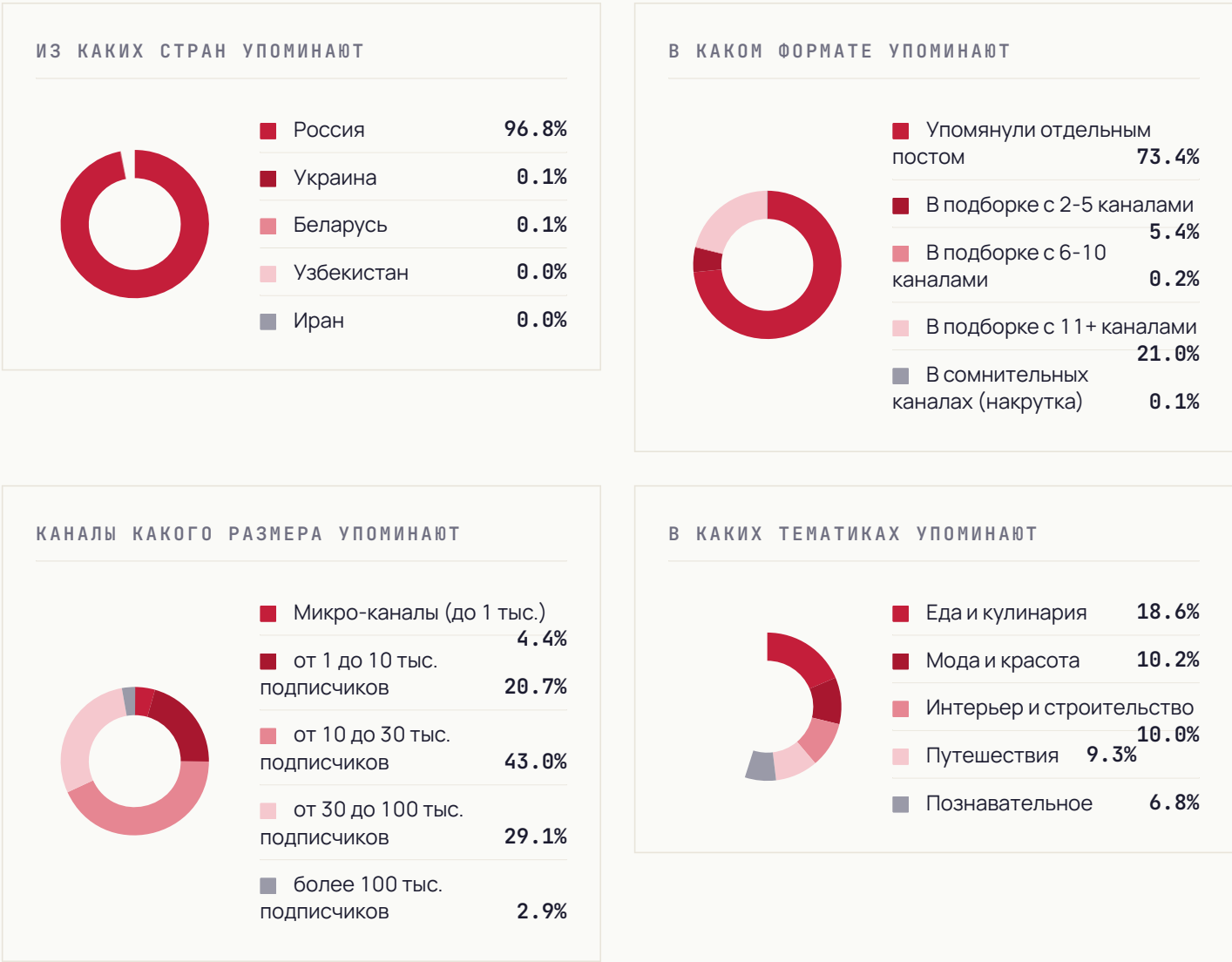
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

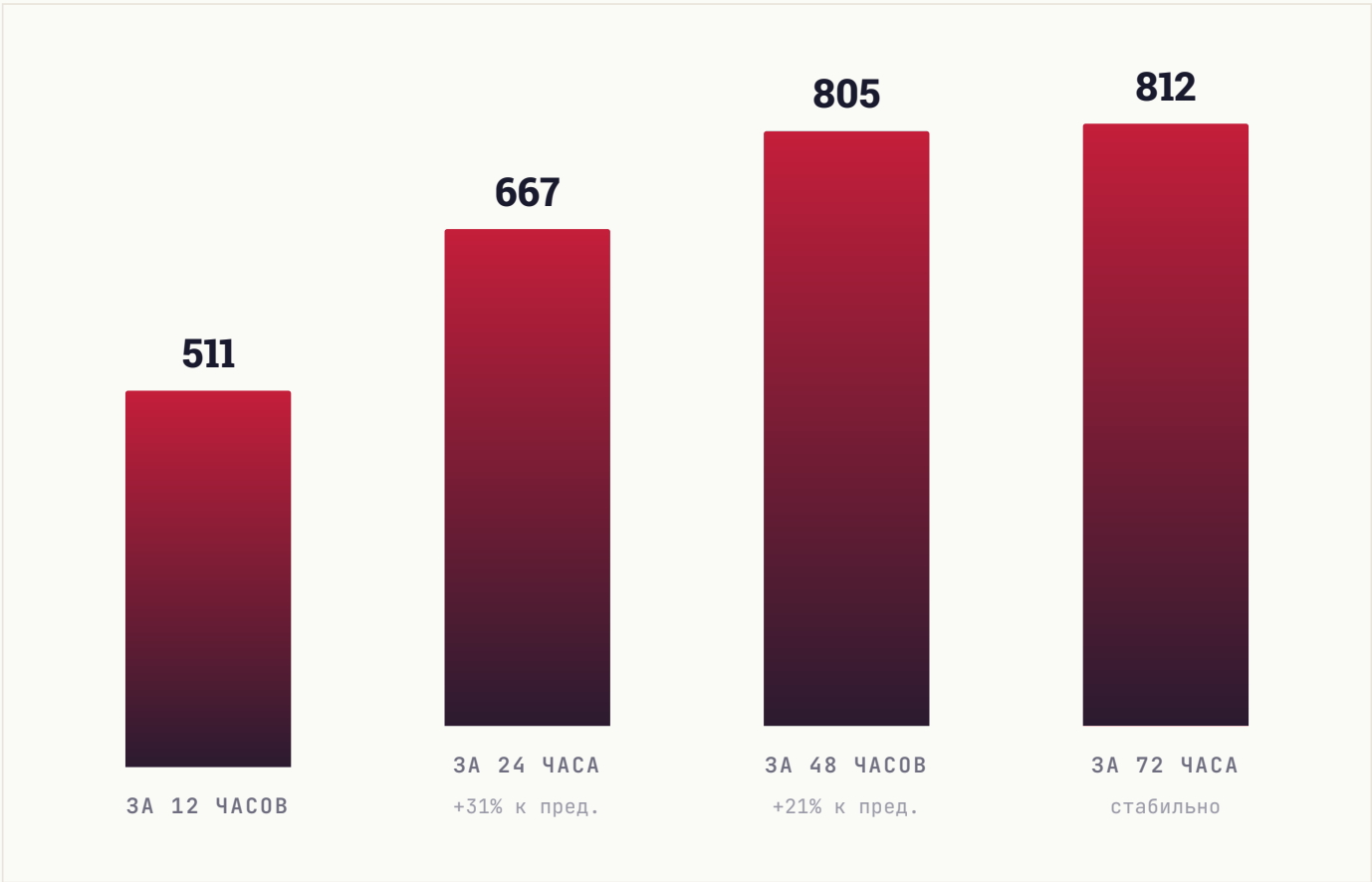
Индекс цитирования **128** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **479** разных каналов.



— 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

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МА Маникюр Ногти Дизайн	138.8K
ЛП Ленивый повар: Рецепты ВЫ	63.3K
РВ Рецепты: Вкусные Простые Домашние	39.5K
С- Соленья - Варенья - Заготовки	36.4K
ДИ Дизайн интерьера Ремонт	33.7K
ЖЛ Женские Лайфхаки: Красота	30.3K
ХД Хитрости Дизайна	26.3K
С Салаты Десерты	25.8K
КК Косметичка: Косметика Макияж + Wildberries(WB)	24K
К- Клумба - Растения	14.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Маникюр|Ногти|Дизайн, 138.8K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

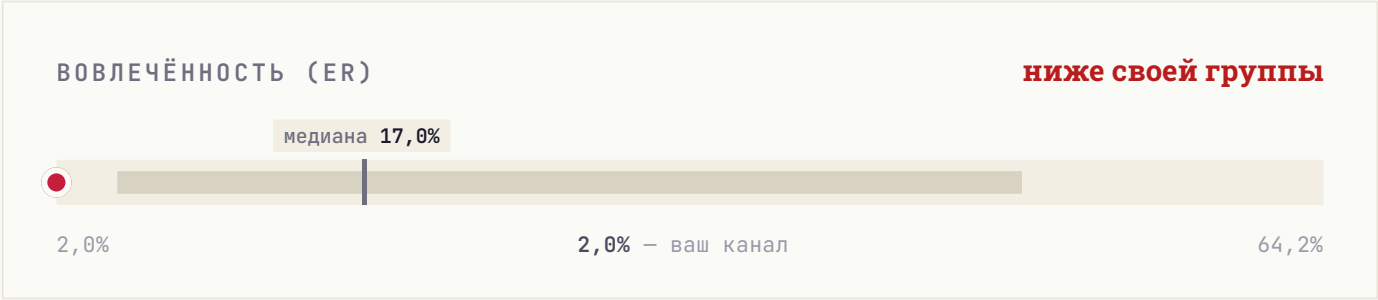
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **89 каналов** категории «Еда и кулинария» от 21 тыс. до 190 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#57 / 89

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 57 из 89 каналов сопоставимого размера





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

— 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 понедельник

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.62% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+7.4пп 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
----	-------------------------------	---
