

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Рецепты Zuma



@recipe_zuma

Автор книги «ВКУСНО И БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ» ¹⁰⁰ Рецепты
¹⁰⁰ Лайфхаки 🍷 Семья и дети 🧑 👶 ПП 🌿 gluten-free Админ
@zumrud_368550 Оплата на ИП Зумруд С-во 📩 @damayorova
@lariberns <https://clck.ru/3FN3LW...>

ПОДПИСЧИКИ

323 883

-31716 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

20.0%

за сутки 17.4%

ОХВАТ/ПОСТ

109.1K

рекл. охват 56.6K/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 323 883 —	📈 ОХВАТ ПОСТА 33.68% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 109.1K медиана 105.6K · 24 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 1.4 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ — MTPROTO only	📄 ДЛИНА ПОСТА 766 зн. медиана 835 · 24 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 5 24 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 56.6K среднее за 24ч
💔 ОТТОК / МЕСЯЦ -31716 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 447 индекс цитирования · 1 306 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 3 месяца создан 01.07.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Рецепты Zuma» — 323 883 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 109.1K человек (34% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 1 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 5 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (3/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 766 знаков (медиана 835).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (116.2K в среднем у топа vs 100.9K у худших) — среди 5 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 20:14 ВИДЕО  Мои домашние огурчики, которые съедаются быстрее, чем успевают попасть в банку 😊 Я люблю, когда огурцы получаются не слишком солёными...	ПРОСМ. 122 149 РЕП. 5 РЕАКЦ. — ER 37.7%
№2 09.09 · 20:14 ФОТО Всем добрый вечер ❤️ Давно я ничего не выкладывала и сегодня поймала себя на одной мысли. Мы пошли в ресторан, я смотрела на блюда и вдруг...	ПРОСМ. 120 694 РЕП. 2 РЕАКЦ. — ER 37.3%
№3 20.09 · 09:26 ФОТО  5 вкусных заготовок из капусты на зиму Сохраняйте, чтобы не потерять ❤️ 1. Хрустящая квашеная капуста Капуста 2 кг Морковь 200 г Соль...	ПРОСМ. 105 628 РЕП. 6 РЕАКЦ. — ER 32.6%

№4

29.09 · 13:17

ВИДЕО

Иногда лучшая перезагрузка для меня это просто уехать домой, в Дагестан ❤️ В этот раз поездка получилась особенно душевной. Увиделись с...

ПРОСМ.
100 773

РЕАКЦ.
—

РЕП.
4

ER
31.1%

№5

16.09 · 11:48

ВИДЕО

Кто бы мне раньше показал этот способ 😊 Столько времени лепила каждый пельмень отдельно, а оказывается, всё можно сделать намного...

ПРОСМ.
96 245

РЕАКЦ.
—

РЕП.
62

ER
29.7%

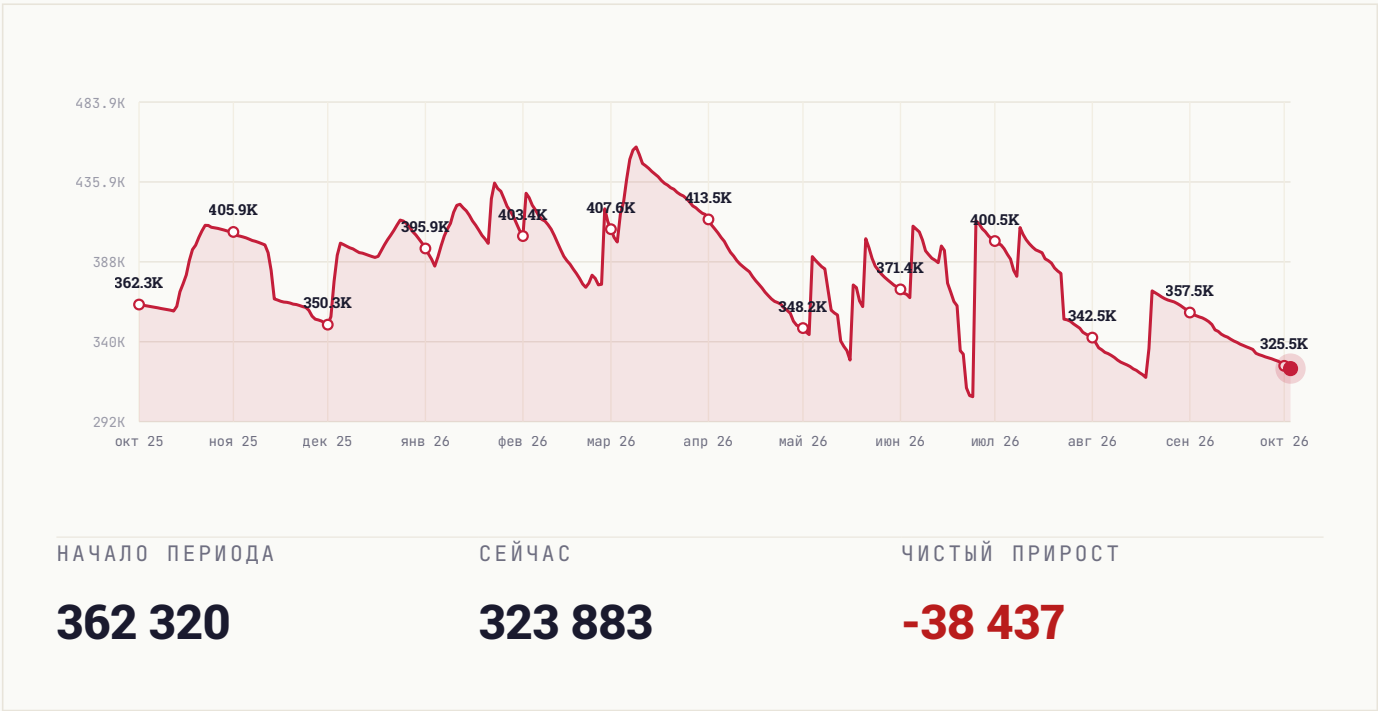
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.09 · 09:26 ФОТО 🥬 5 вкусных заготовок из капусты на зиму Сохраняйте, чтобы не потерять ❤️ 1. Хрустящая квашеная капуста Капуста 2 кг Морковь 200 г Соль...	ПРОСМ. 105 628 РЕАКЦ. — РЕП. 6 ER 32.6%
↓ 29.09 · 13:17 ВИДЕО Иногда лучшая перезагрузка для меня это просто уехать домой, в Дагестан ❤️ В этот раз поездка получилась особенно душевной. Увиделись с...	ПРОСМ. 100 773 РЕАКЦ. — РЕП. 4 ER 31.1%
↓ 16.09 · 11:48 ВИДЕО Кто бы мне раньше показал этот способ 😊 Столько времени лепила каждый пельмень отдельно, а оказывается, всё можно сделать намного...	ПРОСМ. 96 245 РЕАКЦ. — РЕП. 62 ER 29.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

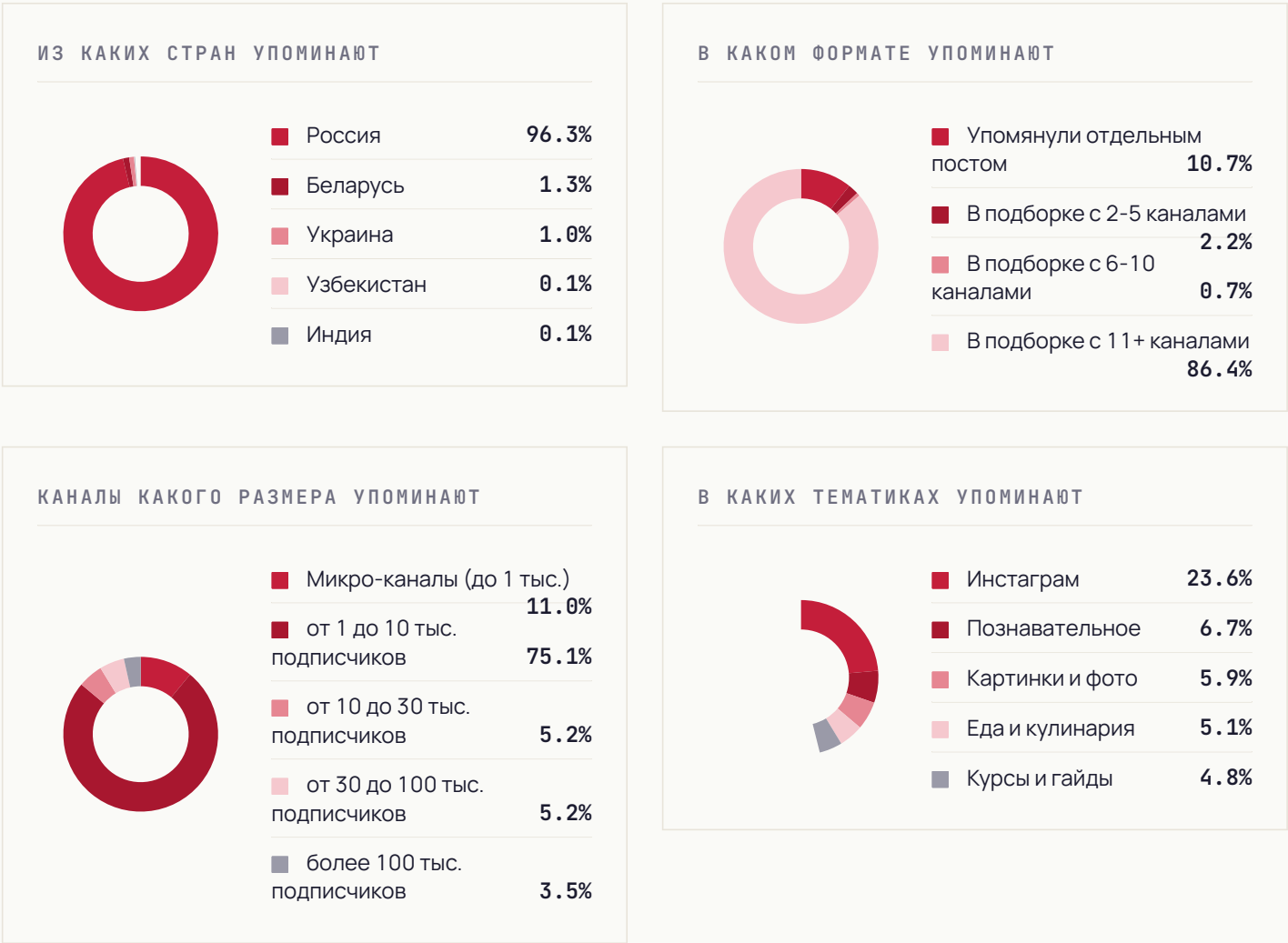
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

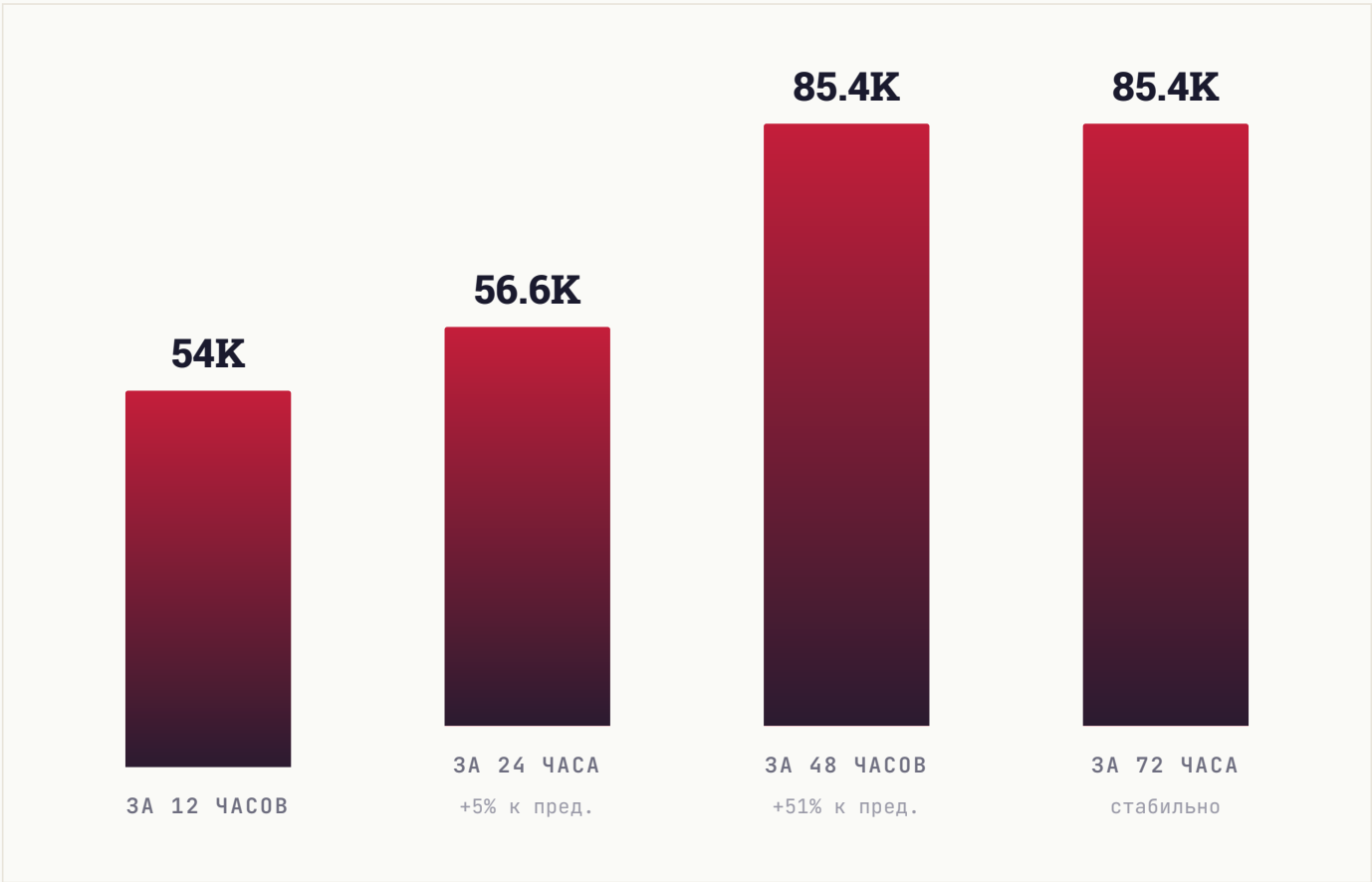
Индекс цитирования **447** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 306** разных каналов.



— 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 **16**, а канал за это время прибавил **280 359** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	0
Март 2026	0	0	57 050
Февраль 2026	0	0	78 647
Январь 2026	0	0	73 376
Декабрь 2025	0	0	71 286
Ноябрь 2025	16	16	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
16	6	280 359

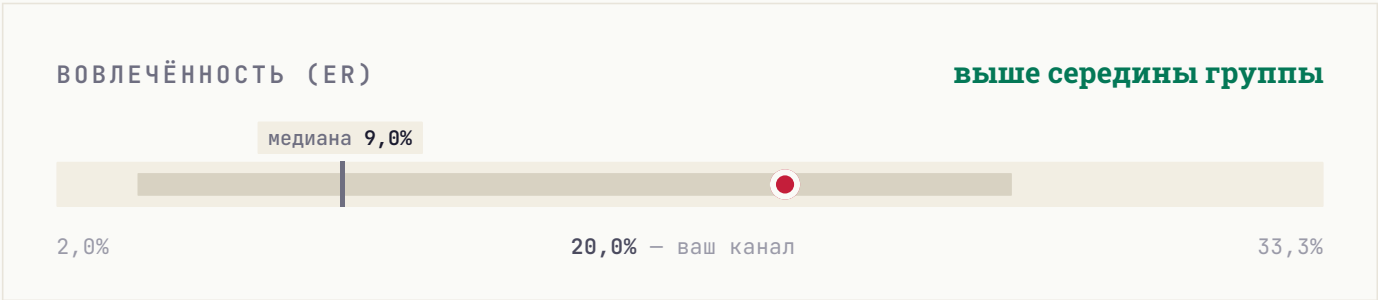
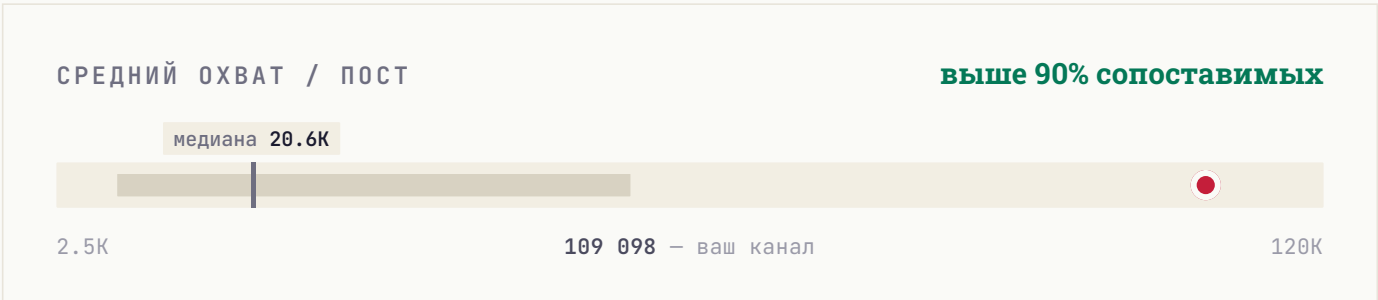
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **49 каналов** категории «Еда и кулинария» от 107 тыс. до 972 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#15/49

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 15 из 49 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, вовлечённость 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 1.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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
----	-------------------------------	---
