

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Resto_ray |

Рецепты от шефа



@resto_ray

Анна Рей - шеф-повар и кулинарный блогер Готовим дома как в ресторане 🍴 #N2AZY Сотрудничество: @revneva_anuta

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
97 554	12.0%	11.5K
-279 за месяц 10.07.2026	за сутки 5.7%	рекл. охват 5.6K/24ч HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/RESTO_RAY

— 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 97 554 —	👁️ охват подписчиков 11.77% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 11.5K медиана 10.1K · 28 дней	📅 постов/нед. 7.7 за период
📈 тренд 7д -24.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 394.3 всего 12 224 реакц., 1 386 реп., 299 комм.	📄 длина поста 434 зн. медиана 412 · 28 дней	★ постов в анализе 31 28 дней
📈 рекл. охват 5.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -279 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 37 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 24.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Resto_ray | Рецепты от шефа» — 97 554 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 11.5K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -24.1% к неделе 22–28 июня — 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 31 посту за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (23/31 постов).
- 03 Средняя длина поста — 434 знаков (медиана 412).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (18.4K в среднем у топа vs 7.7K у худших) — среди 31 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.06 · 12:55 ФОТО С Днём России, друзья! Все эти фотографии сделаны мной лично и каждый раз, заглядывая в новый уголок нашей прекрасной, такой большой...	ПРОСМ. 21 571 РЕП. 3	РЕАКЦ. 543 ER 22.1%
№2 13.06 · 15:43 ВИДЕО Карп - прекрасная рыба! 🐟 Он вкусный, жирный и очень сочный. Но есть пару нюансов! 1. Карп может пахнуть тиной. Если вы покупаете...	ПРОСМ. 16 918 РЕП. 143	РЕАКЦ. 418 ER 17.3%
№3 18.06 · 15:25 ВИДЕО Лето - время, когда хочется полезной, красивой и яркой еды. И все блюда из моего сборника «Вкусное лето» именно такие. 🍷 Салаты, закуски...	ПРОСМ. 16 601 РЕП. 128	РЕАКЦ. 330 ER 17.0%

Nº4

19.06 · 14:05

ВИДЕО

Приглашаю вас поболтать со мной в Рожино! 😊

СМОТРЕТЬ В МАХ ↗

ПРОСМ.
15 955

РЕАКЦ.
359

РЕП.
8

ER
16.4%

Nº5

11.06 · 10:50

ВИДЕО

Обожаю загородную жизнь! И теперь, как никогда, понимаю тех, кто все эти годы писал комментарии о любви к даче, огороду и жизни в своем...

ПРОСМ.
15 712

РЕАКЦ.
419

РЕП.
1

ER
16.1%

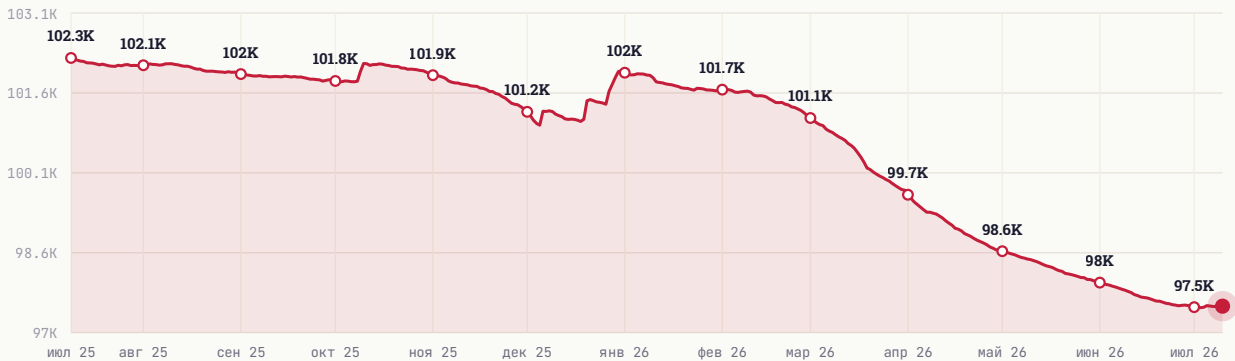
ХУДШИЕ 3

↓ 05.07 · 12:20 ВИДЕО Что важно учесть при приготовлении еды к домашнему празднику? Делюсь с вами рабочими советами, как сделать подготовку эффективной и...	ПРОСМ. 8 418 РЕАКЦ. 447 РЕП. 26 ER 8.6%
↓ 06.07 · 15:19 ВИДЕО Итак, история! ❤️ Сидим мы с подругой в придорожном кафе, снимаем для вас обзор. И тут в зал заходит невероятно приятная женщина... с...	ПРОСМ. 7 501 РЕАКЦ. 492 РЕП. 5 ER 7.7%
↓ 06.07 · 09:41 ФОТО Очевидно, что вы видите на фото набор фермерских продуктов. Что вы можете подумать? Заказала по рекомендации, нашла фермера по...	ПРОСМ. 7 275 РЕАКЦ. 209 РЕП. 1 ER 7.5%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

102 257

СЕЙЧАС

97 550

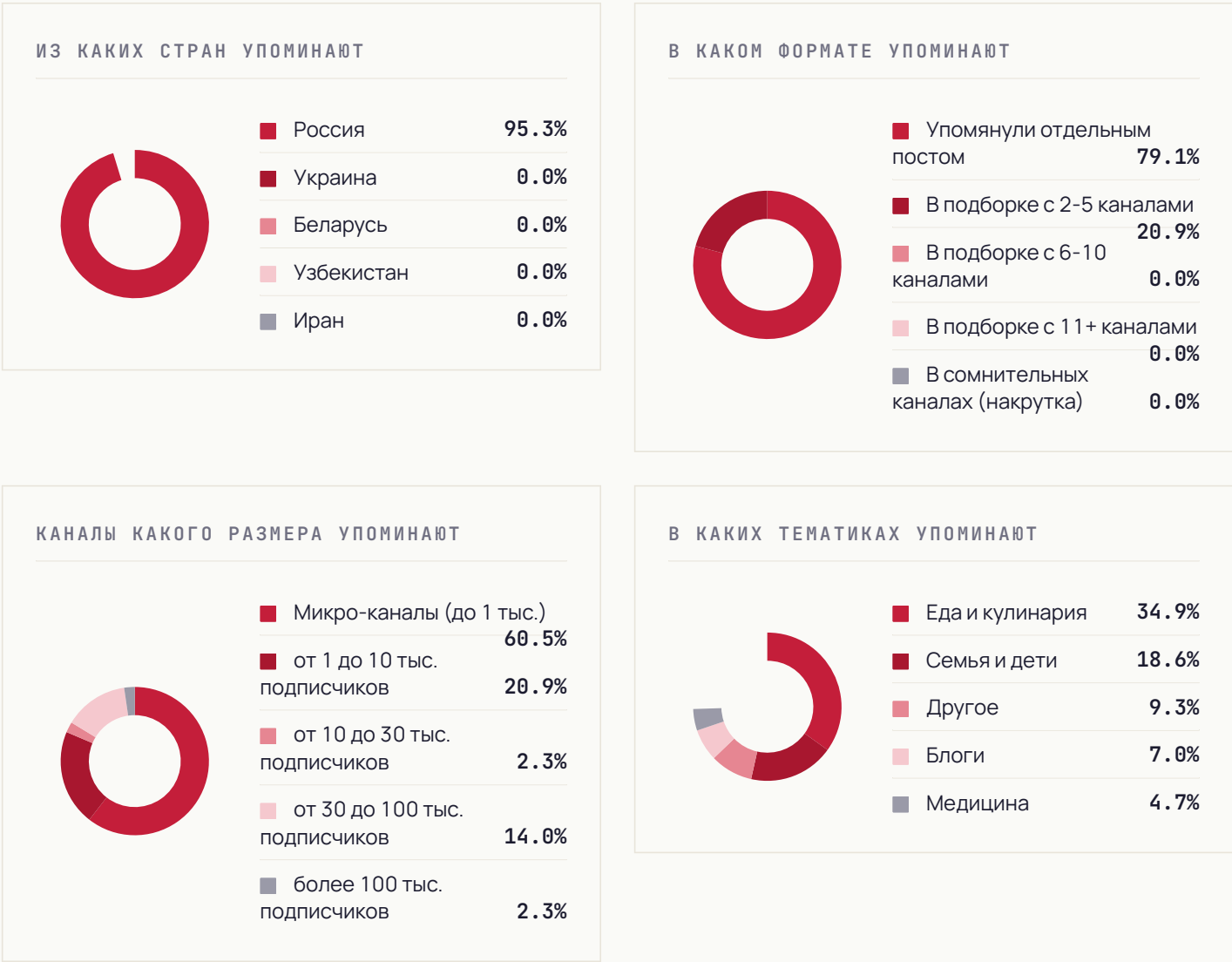
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 707

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

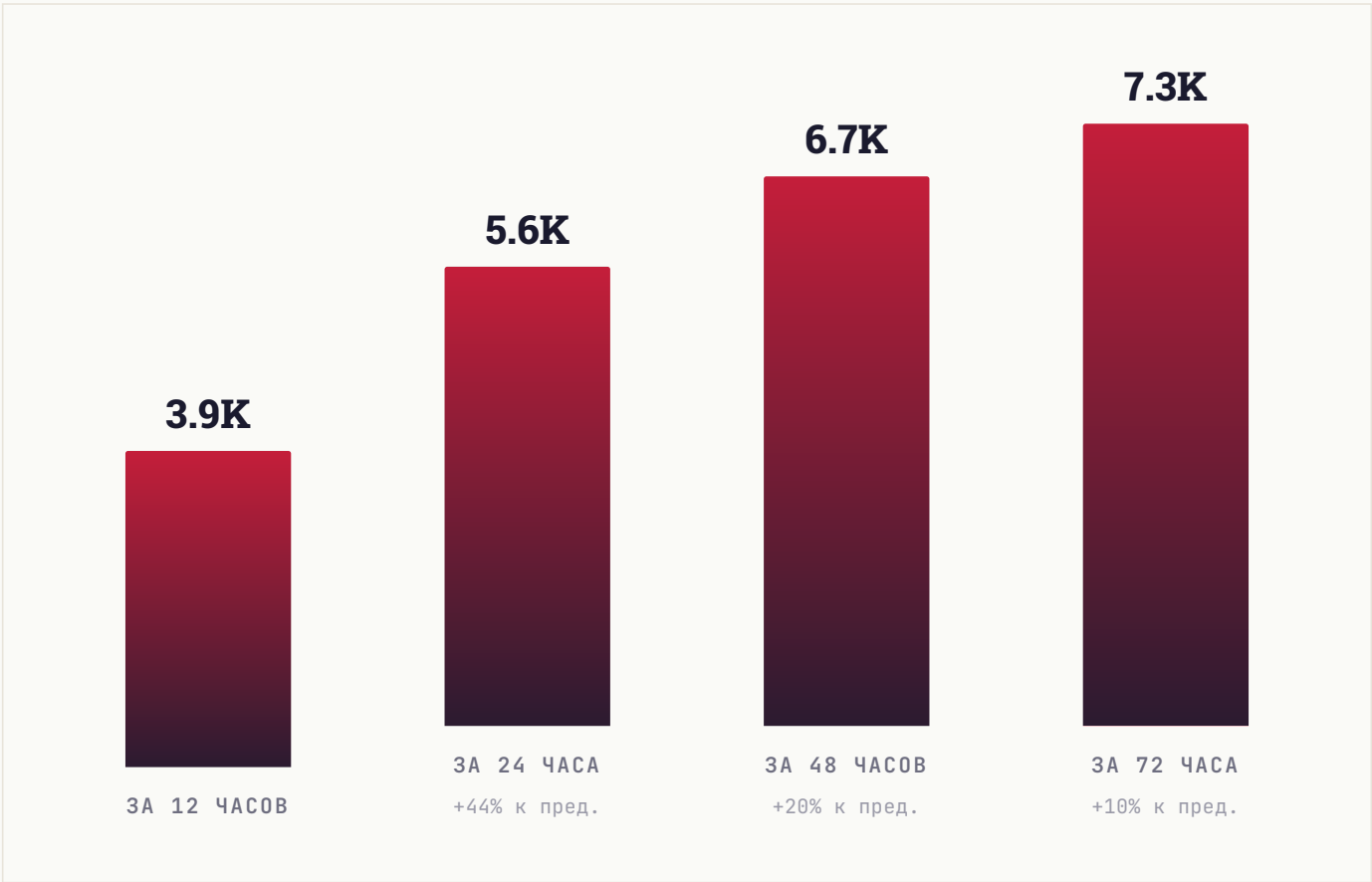
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 37 разных каналов.



— 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	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
RI Resto_ray Рецепты от шефа ВЫ	97.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K), медиана топ-94: 205K. Первая цель — войти в топ-94 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **5**, они привели **1 941** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	78
Декабрь 2025	1	1	1 322
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	395
Сентябрь 2025	4	3	66
Август 2025	0	0	80

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	6	1 941

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 54%

медиана 210.3K

70.4K

97 554 — ваш канал

567.7K

The chart is a horizontal bar with a light beige background. A dark beige bar represents the channel's subscriber count. A vertical line marks the median at 210.3K. A red dot is placed on the dark beige bar at the 70.4K mark. The text 'хуже медианы на 54%' is in red. The channel name '97 554 — ваш канал' is at the bottom center.

Category	Value
Channel Subscribers	70.4K
Median	210.3K
Comparison Gap	54% worse than median



— 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 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
