

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ложка - Рецепты



@retsepty4

Лучшие рецепты каждый день! Реклама: @irina_froLovaa
Администрация не несёт ответственность за рекламу. Будьте
внимательны! Мененджер: @Spiral_Miya, @KrisPROTG,
@Richrussianniks

ПОДПИСЧИКИ

86 150

-608 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки 3.4%

ОХВАТ/ПОСТ

5.1K

рекл. охват 2.9K/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 86 150 —	👁️ охват подписчиков 5.9% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5.1K медиана 5.2K · 29 дней	📅 постов/нед. 29.2 за период
📈 тренд 7д -12.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 26.4 всего 3 303 реакц., 12 239 реп., 0 комм.	📄 длина поста 633 зн. медиана 641 · 29 дней	★ постов в анализе 125 29 дней
📈 рекл. охват 2.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -608 за последний месяц	📄 цитируемость 896 индекс цитирования · 622 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 2 месяца создан 20.04.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ложка - Рецепты» — 86 150 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.1K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 29 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -12.3% 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 125 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (110/125 постов).
- 03 Средняя длина поста — 633 знаков (медиана 641).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.3К в среднем у топа vs 4.1К у худших) — среди 125 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 08:00 ФОТО Собрала 9 проверенных маринадов. 1 ЛУКОВЫЙ (1–2 ч) — много лука кольцами, масло, ложка уксуса, соль, перец. Классика, что не...	ПРОСМ. 7 695 РЕП. 339	РЕАКЦ. 48 ER 8.9%
№2 23.06 · 04:23 ФОТО Окрошка надоела? Эти холодные супы идеально ее заменят!❤️ lozhka #супы	ПРОСМ. 7 194 РЕП. 228	РЕАКЦ. 35 ER 8.4%
№3 14.06 · 07:23 ФОТО Берем на заметку! lozhka	ПРОСМ. 7 007 РЕП. 187	РЕАКЦ. 41 ER 8.1%

Nº4 23.06 · 16:22 ФОТО 4 проверенных способа засолки сала в одной карусели. ✓ Сухой посол Сало, соль, чеснок, лавровый лист и специи. ✓ Сало в рассоле Вода...	ПРОСМ. 6 859 РЕП. 183	РЕАКЦ. 41 ER 8.0%
Nº5 14.06 · 13:59 ВИДЕО Картофельный гратен под соусом бешамель Ингредиенты: ▶ картофель – 6-7 шт. ▶ чеснок – 1-2 зубчика ▶ сливочное масло – 80 г. ▶ молоко...	ПРОСМ. 6 664 РЕП. 92	РЕАКЦ. 32 ER 7.7%

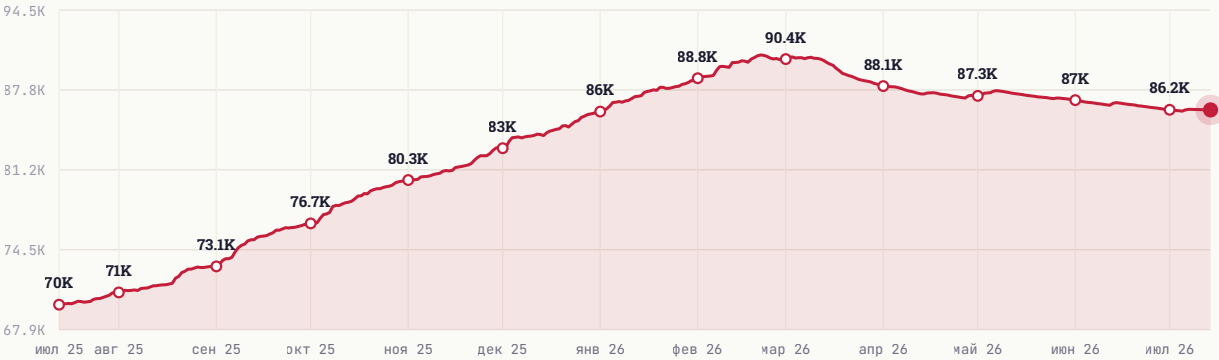
ХУДШИЕ 3

↓ 08.07 · 07:59 ВИДЕО Паштет из куриной печени с запеченной грушей и клюквенным соусом Ингредиенты: ▶ печень куриная – 500 г. ▶ морковь – 1 шт. ▶ груша –...	ПРОСМ. 4 276 РЕП. 55	РЕАКЦ. 23 ER 5.0%
↓ 10.07 · 04:23 ВИДЕО Куриная грудка с лисичками Ингредиенты: ▶ куриная грудка – 300-400 г ▶ лук – 1 средний ▶ лисички – 150 г ▶ макароны – 200 г ▶...	ПРОСМ. 4 067 РЕП. 52	РЕАКЦ. 22 ER 4.7%
↓ 08.07 · 13:59 ВИДЕО Апельсиновый кекс Ингредиенты: ▶ апельсин – 1 шт. ▶ яйца – 3 шт. ▶ сахар – 150 г. ▶ сливочное масло – 80 г. ▶ мука – 200 г. ▶...	ПРОСМ. 4 001 РЕП. 104	РЕАКЦ. 21 ER 4.6%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
69 965	86 150	+16 185

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

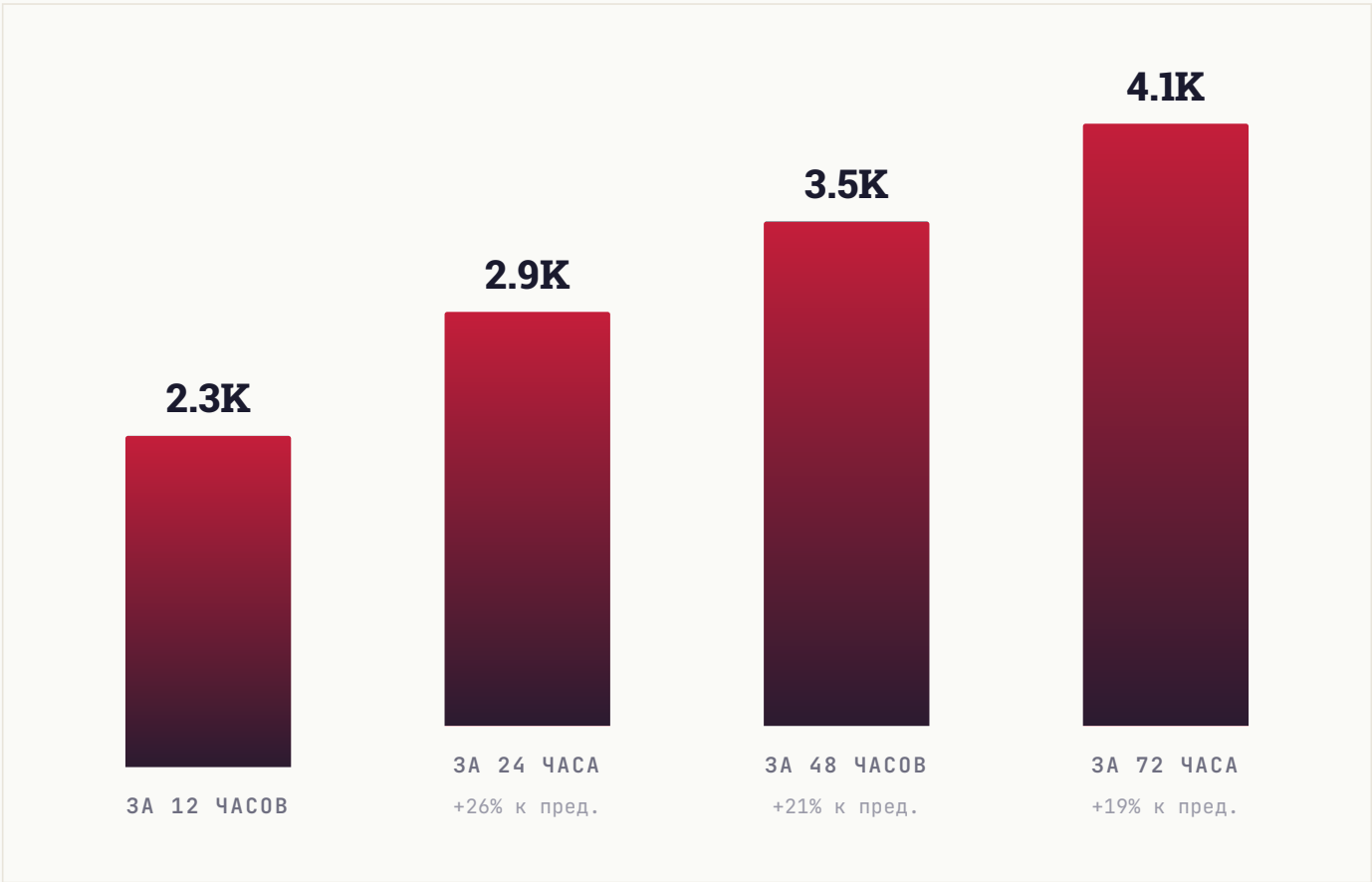
Индекс цитирования **896** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **622** разных каналов.



— 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
IT Iwin Token	3.3M
KP Кулинария Рецепты Салаты 🍴	997K
ПЯ Пятёрочка	775.4K
🍰М 🍰Мамины Рецепты 😋	679.9K
A Аэрогриль Рецепты	594K
ПР Простые Рецепты	586.5K
KP Книга рецептов	558.3K
КН Кухня наизнанку	532.8K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.1K
ЧИ ЧИЖИК	483.8K
Л- Ложка - Рецепты ВY	86.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Iwin Token (3.3M), медиана топ-96: 223.1K. Первая цель — войти в топ-96 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 **471**, они привели **18 449** новых подписчиков.

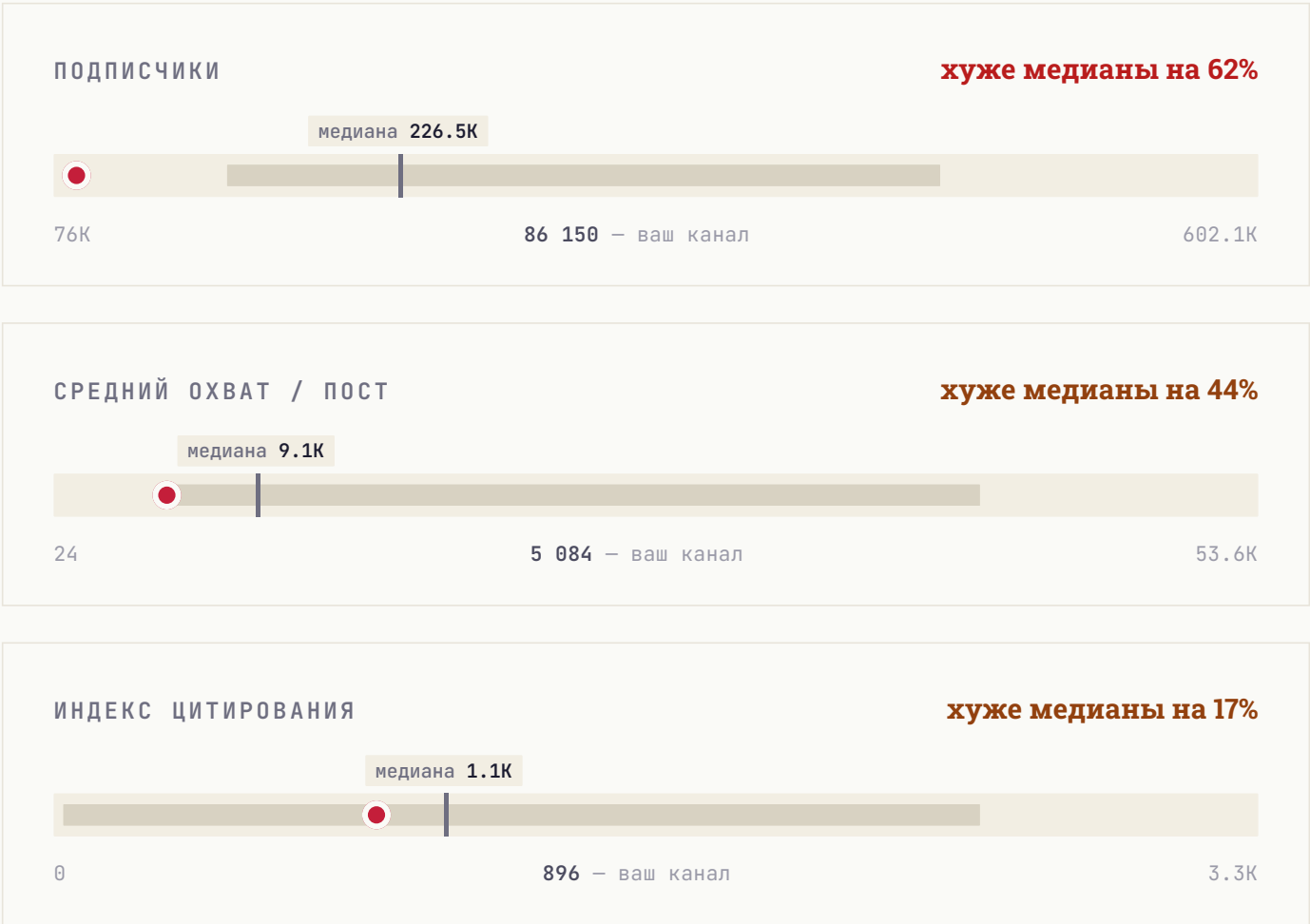
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	119	83	2 787
Декабрь 2025	85	77	3 346
Ноябрь 2025	74	67	2 819
Октябрь 2025	70	57	3 703
Сентябрь 2025	76	63	3 517
Август 2025	47	44	2 277

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
471	6	18 449

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.



— 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 суббота

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.9% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.1пп 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
----	-------------------------------	---
