

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Sasha foodie



@sashafoodie

О ресторанах Москвы быстро и по делу Фоткала еду, когда это еще не было мейнстримом Пожелания и предложения принимаю по адресу @sashafoodie_manager

ПОДПИСЧИКИ

8 890

-141 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки **5.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

698

рекл. охват **474/24ч**

— 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 8 890 —	👁️ охват поста 7.85% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 698 медиана 720 · 28 дней	📅 постов/нед. 11.7 за период
📈 тренд 7д -4.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 33.7 всего 1 616 реакц., 446 реп., 26 комм.	📄 длина поста 522 зн. медиана 483 · 28 дней	★ постов в анализе 48 28 дней
📈 рекл. охват 474 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -141 за последний месяц	📄 цитируемость 110 индекс цитирования · 269 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Sasha foodie» — 8 890 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 698 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (-4.8% к неделе 21–27 сентября).

— 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 48 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/48 постов).
- 03 Средняя длина поста — 522 знаков (медиана 483).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (919 в среднем у топа vs 551 у худших) — среди 48 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.09 · 19:54 ФОТО В авиапарке обнаружила самый большой магазин Kuchenland, даже есть отдел с одеждой. Красивая осенняя коллекция посуды вышла. Хочется купить...	ПРОСМ. 955 РЕП. 5	РЕАКЦ. 39 ER 10.7%
№2 12.09 · 18:47 ФОТО В Soma как всегда хорошо вечером субботы. Взяли пан кон томато из спешл-меню, просто обязательно берём, заказали бы еще 10. Ну и пышки с...	ПРОСМ. 910 РЕП. 7	РЕАКЦ. 41 ER 10.2%
№3 15.09 · 18:25 ВИДЕО Посетили новый «Телец-Тунец» на Поварской — ресторан открылся совсем недавно, а я уже готова советовать вам идти. Проект двухэтажный и...	ПРОСМ. 892 РЕП. 11	РЕАКЦ. 32 ER 10.0%

№4 14.09 · 17:17 ФОТО Дорогие, сегодня началась Московская музейная неделя! Каждый день вы можете посещать разные музеи совершенно бесплатно! Для вас собрала...	ПРОСМ. 845 РЕП. 9	РЕАКЦ. 42 ER 9.5%
№5 17.09 · 16:25 ФОТО Выходные обещают быть насыщенными и по-настоящему культурными! Выбираемся на бранч, за цветами, на вечеринку или за новым гастрономическим...	ПРОСМ. 831 РЕП. 12	РЕАКЦ. 37 ER 9.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 20:47 ТЕКСТ Кстати, что касается того, что вчера звезды Michelin получили рестораны, которые закрыты. Я считаю, что это не ошибка гида, а просто...	ПРОСМ. 567 РЕП. —	РЕАКЦ. 23 ER 6.4%
↓ 08.10 · 15:39 ФОТО Москва на эти выходные настроена насыщенно: собрали события, которые стоит добавить в свой календарь 9 октября GREMM GREMM-курорт отметит...	ПРОСМ. 547 РЕП. 12	РЕАКЦ. 25 ER 6.2%
↓ 08.10 · 10:01 ФОТО За самыми щедрыми обедами теперь идем в «Машеньку». В Машеньке запустили отличные бизнес-ланчи с 12:00 до 16:00. За 1500₽ можно выбрать...	ПРОСМ. 541 РЕП. 12	РЕАКЦ. 27 ER 6.1%

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

8 842

СЕЙЧАС

8 890

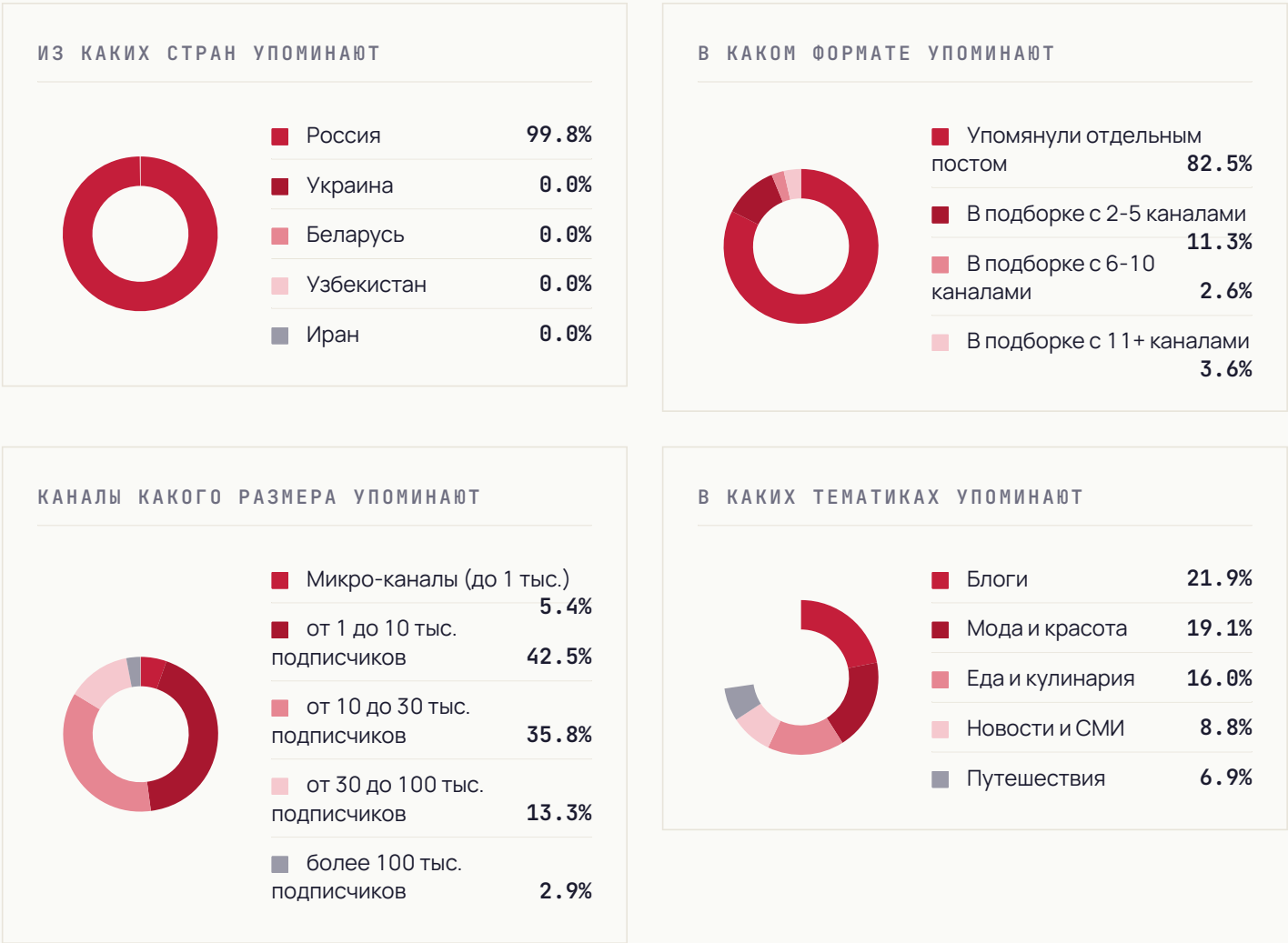
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+48

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

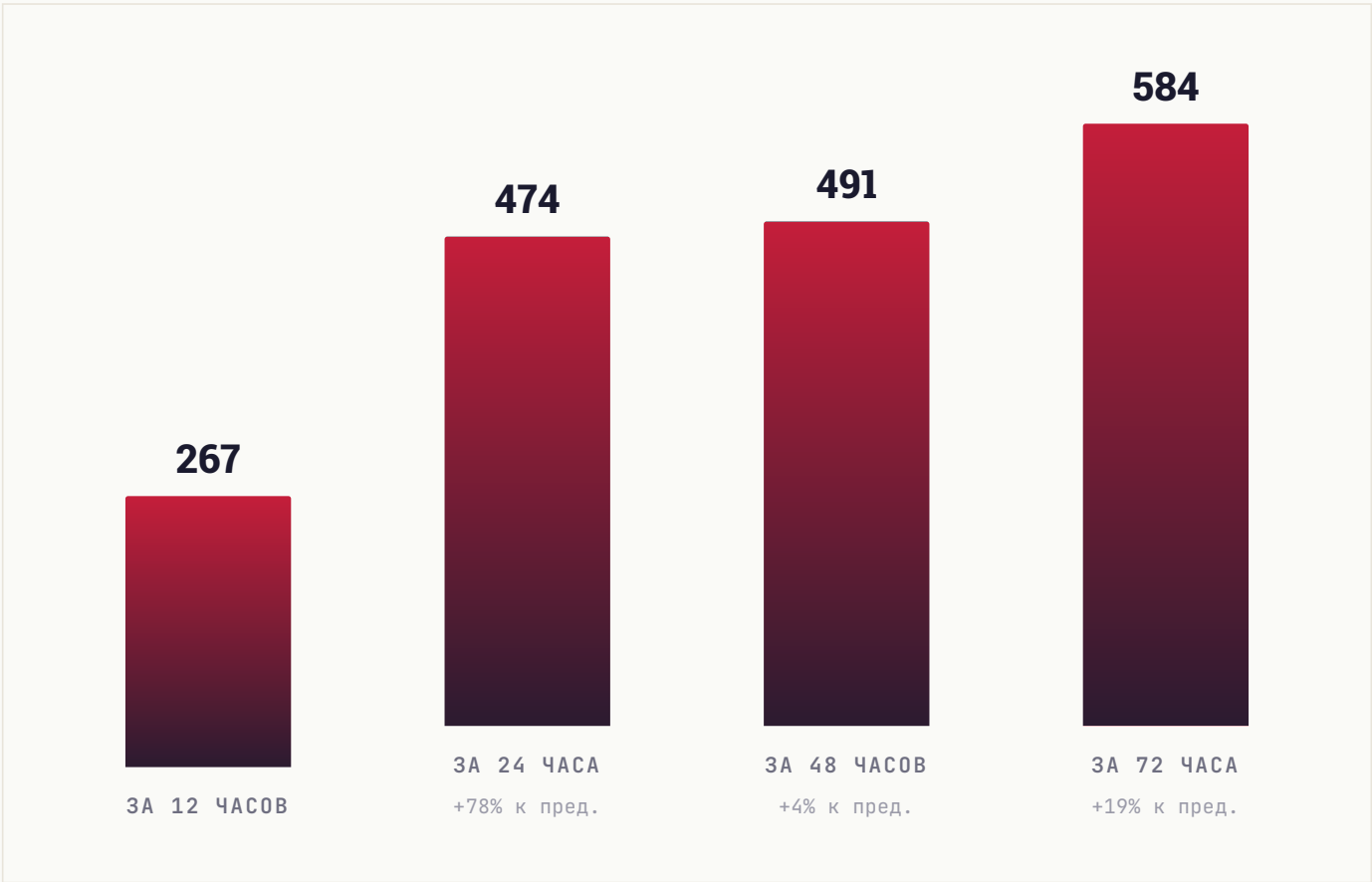
Индекс цитирования **110** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **269** разных каналов.



— 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
ЕГ Ешь, гуляй, смотри в Москве	14.1K
МИ МИХЕЙ	13.7K
ВЖ Вкусно жить не запретишь	13.3K
PI Patriki Insider	12.5K
ПК Полин, куда сходить	12K
SF Sasha foodie ВЫ	8.9K
YR Yan Restoran	7.6K
G GOLUBKOV	4.2K
ЭП Эффект помады	3.8K
КТ Клуб тарелочников	2.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— 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 **50**, а канал за это время прибавил **1 929** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	113
Март 2026	3	3	237
Февраль 2026	4	4	100
Январь 2026	5	5	191
Декабрь 2025	34	31	1 212
Ноябрь 2025	2	2	76

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
50	6	1 929

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **102 канала** категории «Еда и кулинария» от 3 тыс. до 27 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62/102

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 62 из 102 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 воскресенье

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 7.85% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.2пп 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 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
----	-------------------------------	---
