ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Семейная кухня



@semeinayakuhnya

Вкусные и простые рецепты 🥑 Мы на бирже: https://telega.in/channels/SemeinayaKuhnya/card По всем вопросам: ➡️ @MarK_K13 Прайс: ➡️ @ProInfo_33 РКН:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
12 857	9.0%	947
-65 за месяц	за сутки 2.2%	рекл. охват 282/24ч

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 **12 857** —	ОХВАТ ПОСТА **7.37%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **947** медиана 884 · 13 дней	ПОСТОВ/НЕД. **2.0** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **4.5** всего 18 реакц., 59 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **404 зн.** медиана 244 · 13 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **4** 13 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **282** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **-65** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **5** индекс цитирования · 25 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 8 месяцев** создан 06.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Семейная кухня» — 12 857 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 947 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 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 **4** постам за 13 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (4/4 постов).

03 Средняя длина поста — **404** знаков (медиана 244).

04 Пик активности аудитории — **вторник**, 20:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 1 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 767 у худших) — среди 4 постов за 13 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 29.09 · 17:53 ВИДЕО

🌶 Фаршированные перцы 📝 Ингредиенты: Начинка: • говяжий фарш 350 гр • 1 мелко нарезанный • лук • зелень • соль и специи 💚 Семейная…

ПРОСМ. 1 487 · РЕАКЦ. 9 · РЕП. 16 · ER 11.6%

№2 09.10 · 14:37 ВИДЕО

Завертон с яйцами 📝 Ингредиенты: - Яйца - Колбаса - Плавленый сыр - Молоко - Лаваш - Зелень 💚 Семейная кухня 👉 Наши каналы

ПРОСМ. 1 082 · РЕАКЦ. 6 · РЕП. 24 · ER 8.4%

№3 10.10 · 19:32 ВИДЕО

🎃 Сырная «Тыковка» 🛒 Ингредиенты • Творожный/сливочный сыр (основа) • Морковь (мелко натертая, для посыпки) • Хвостик от острого перца…

ПРОСМ. 685 · РЕАКЦ. 1 · РЕП. 5 · ER 5.3%

№4 13.10 · 10:07 ВИДЕО

🌭Запечённые макароны с сосисками (Sosisli Makarna) 📝Ингредиенты: • Сосиски — 4 шт. • Спагетти (длинные макароны) • Твёрдый сыр (кашар /...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
534	2
РЕП.	ER
14	4.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

09.10 · 14:37 ВИДЕО

Завертон с яйцами 📝 Ингредиенты: - Яйца - Колбаса - Плавленый сыр - Молоко - Лаваш - Зелень 💚 Семейная кухня 👉 Наши каналы

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 082	6
РЕП.	ER
24	8.4%

10.10 · 19:32 ВИДЕО

🎃 Сырная «Тыковка» 🛒 Ингредиенты • Творожный/ сливочный сыр (основа) • Морковь (мелко натертая, для посыпки) • Хвостик от острого перца...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
685	1
РЕП.	ER
5	5.3%

13.10 · 10:07 ВИДЕО

🌭Запечённые макароны с сосисками (Sosisli Makarna) 📝Ингредиенты: • Сосиски — 4 шт. • Спагетти (длинные макароны) • Твёрдый сыр (кашар /...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
534	2
РЕП.	ER
14	4.2%

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
14 025	12 857	-1 168

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

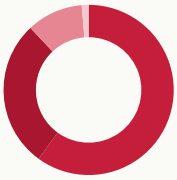
Индекс цитирования **5** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **25** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	93.3%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	60.0%
В подборке с 2-5 каналами	28.0%
В подборке с 6-10 каналами	10.7%
В подборке с 11+ каналами	1.3%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	32.0%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	38.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	29.3%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

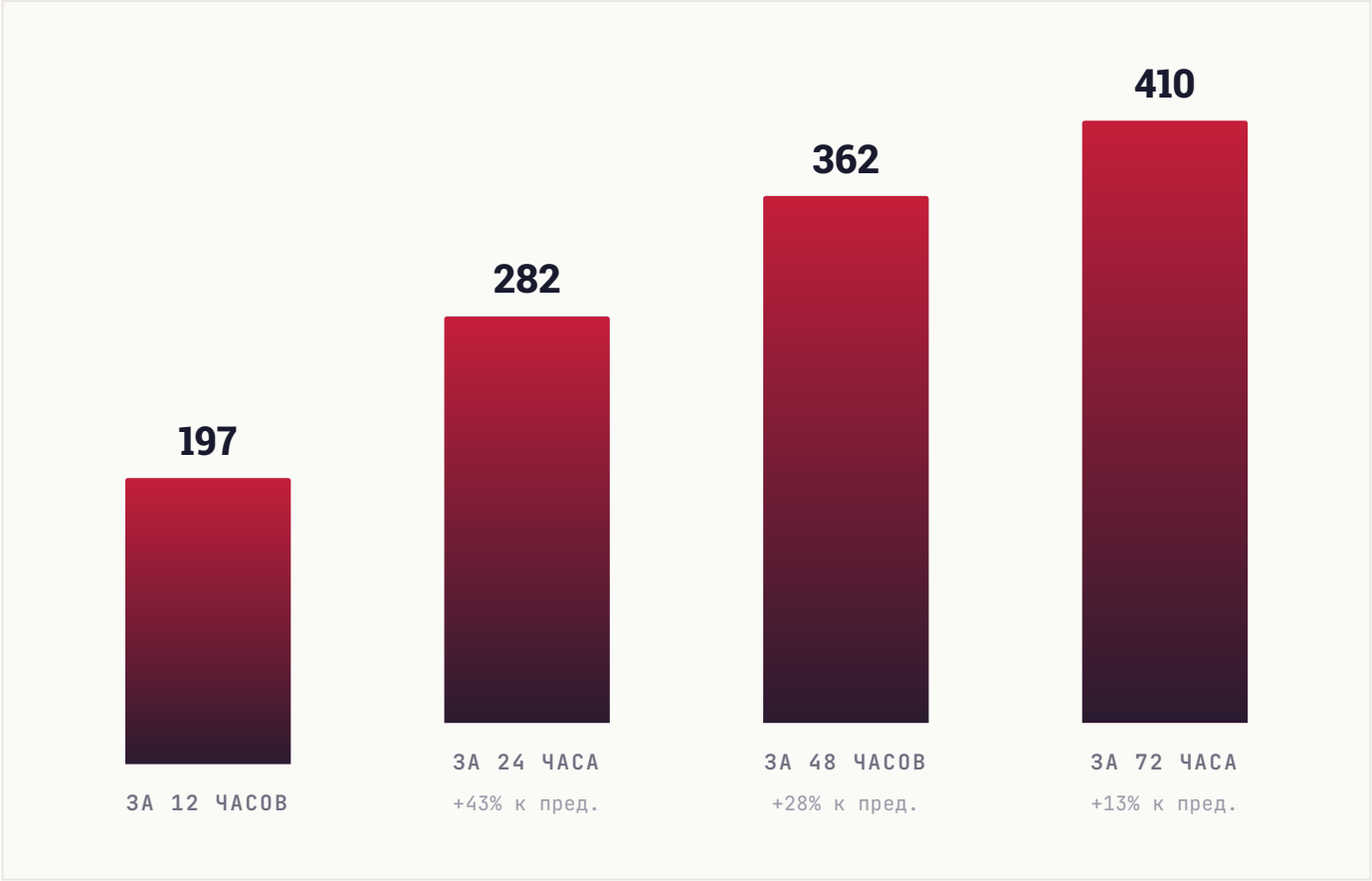


Еда и кулинария	26.7%
Telegram	26.7%
Путешествия	9.3%
Познавательное	9.3%
Природа	6.7%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СК **Семейная кухня** ВЫ	12.9K
ГВ **Готовим вкусно**	10.2K
П **Перчик 🌶 Рецепты**	6.3K
ВК **Вкусно🍒**	5.7K
МД **Моя Дача | Заготовки 🫑**	4.5K
ПР **ПРОвоспитание**	3.3K
ПР **ПП Рецепты | Вкусно и полезно**	2.6K
ХХ **Хитрости Хозяйки**	2K
НЕ **НейроГид**	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 9 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **1**, а канал за это время прибавил **642** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	1	1	**0**
Март 2026	0	0	**9**
Февраль 2026	0	0	**92**
Январь 2026	0	0	**160**
Декабрь 2025	0	0	**236**
Ноябрь 2025	0	0	**145**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	**6**	**642**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

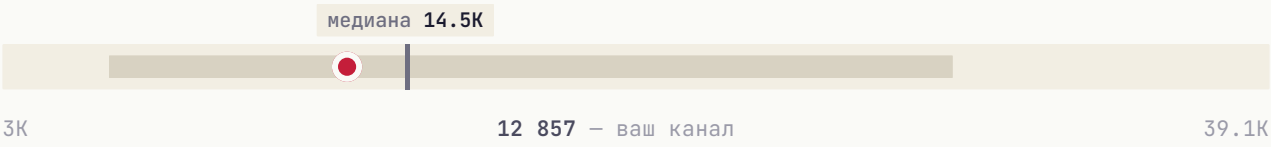
Сравниваем с каналами вашего размера: **128 каналов** категории «**Еда и кулинария**» от 4 тыс. до 39 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#71/128

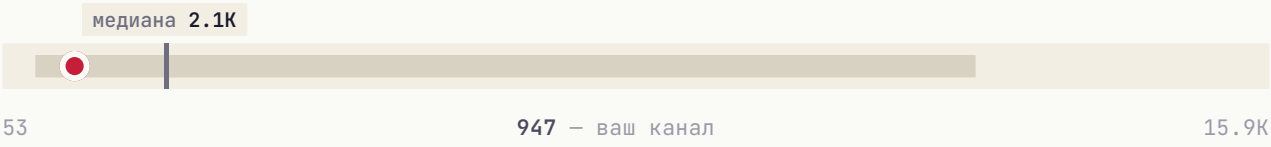
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 71 из 128 каналов сопоставимого размера

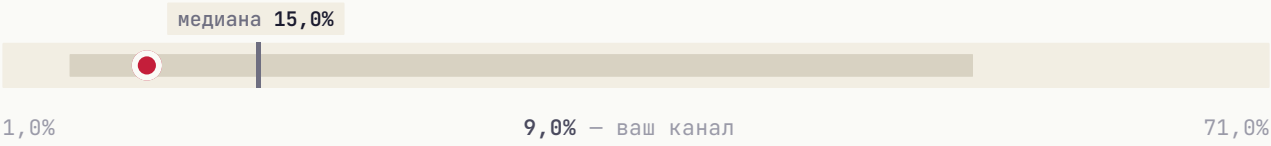
ПОДПИСЧИКИ — **в пределах группы, ниже середины**



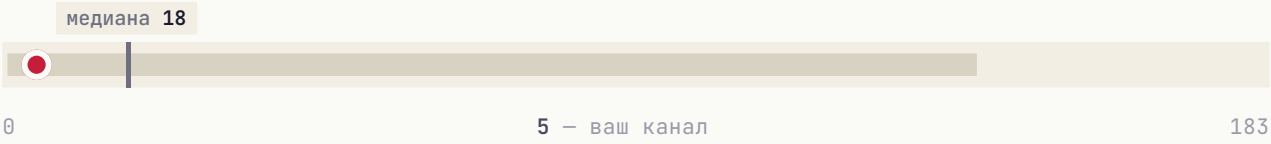
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ — **в пределах группы, ниже середины**



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER) — **в пределах группы, ниже середины**



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 7.37% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.6пп ER

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

объём под задачу

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM