

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Шелуша Фуд | @shelusha_food | Маша Шелушенко



@shelusha_food

Научу проводить минимум времени на кухне благодаря заготовкам 🔥 #TUNGC Заготовки из рыбы на 2 недели вперед
👉 <https://clck.ru/3EathW> Узнать подробнее о курсе "Гастрономия":...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ

332 283

-554 за місяць

9.0%

за сутки 3.6%

27.7K

рекл. охоп 11.9K/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 332 283 —	👁️ охват подписчиков 8.33% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 27.7K медиана 27.7K · 28 дней	📅 постов/нед. 5.8 за период
📈 тренд 7д -13.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 453.6 всего 10 887 реакц., 7 535 реп., 79 комм.	📄 длина поста 881 зн. медиана 999 · 28 дней	★ постов в анализе 24 28 дней
📈 рекл. охват 11.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -554 за последний месяц	📄 цитируемость 517 индекс цитирования · 891 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 17.12.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Шелуша Фуд | @shelusha_food | Маша Шелушенко» — 332 283 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 27.7K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -13.6% к неделе 15–21 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 24 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 881 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (42.3K в среднем у топа vs 21.2K у худших) — среди 24 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.06 · 09:40 ФОТО Идем на пикник с любителями клубники ❤️, если это про вас С собой берем брускетты и сангрию. Конечно же, с сезонной клубникой — пока...	ПРОСМ. 43 671 РЕП. 426	РЕАКЦ. 400 ER 13.1%
№2 19.06 · 10:46 ФОТО Прошло уже 2 года, как я полностью изменила образ жизни! ❤️ В карточках делюсь, что помогло мне похудеть на 25 кг и удерживать результат...	ПРОСМ. 41 747 РЕП. 40	РЕАКЦ. 695 ER 12.6%
№3 14.06 · 09:23 ФОТО Обязательно приготовьте этот клубничный соус к запеканке, блинчикам и сырникам 🥰 А когда сезон закончится, готовьте из других любимых...	ПРОСМ. 41 560 РЕП. 779	РЕАКЦ. 458 ER 12.5%

№4 16.06 · 10:57 ВИДЕО Клубничные кубики для лимонада 🍓 Для подачи достаточно залить их газированной водой и размешать до полного растворения, освежающий и...	ПРОСМ. 41 018 РЕП. 1 176	РЕАКЦ. 720 ER 12.3%
№5 10.06 · 10:01 ФОТО ⚡ Обнаружен главный враг летних продуктов — длительная термическая обработка. Каждая лишняя минута на кухне забирает у них хруст...	ПРОСМ. 40 937 РЕП. 52	РЕАКЦ. 432 ER 12.3%

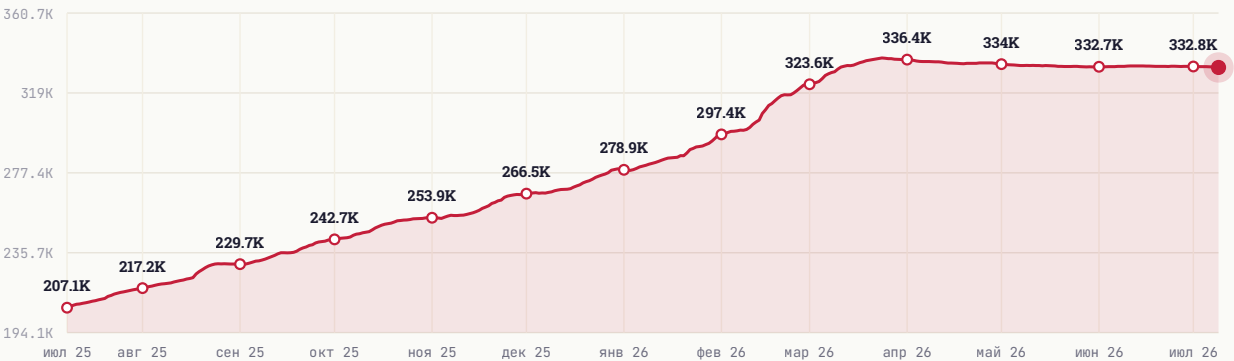
ХУДШИЕ 3

↓ 01.07 · 10:04 ВИДЕО Ремонт в готовом доме: продолжение любимого сериала Мы очень соскучились по жизни в доме. Идет 5 месяц ремонта и нашей разлуки, жизнь в...	ПРОСМ. 22 682 РЕП. 13	РЕАКЦ. 527 ER 6.8%
↓ 02.07 · 08:04 ФОТО Что читать в Telegram этим летом, чтобы изменить рутину на кухне? Собрала ссылки на все каналы Welldone в одном месте — смотрите...	ПРОСМ. 21 834 РЕП. 25	РЕАКЦ. 105 ER 6.6%
↓ 06.07 · 11:10 ФОТО 6 заготовок, которые я делаю каждое лето Собрала самые любимые варианты. Недостаток только один: даже если делаешь тройную порцию...	ПРОСМ. 19 205 РЕП. 124	РЕАКЦ. 306 ER 5.8%

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

207 068

СЕЙЧАС

332 284

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+125 216

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

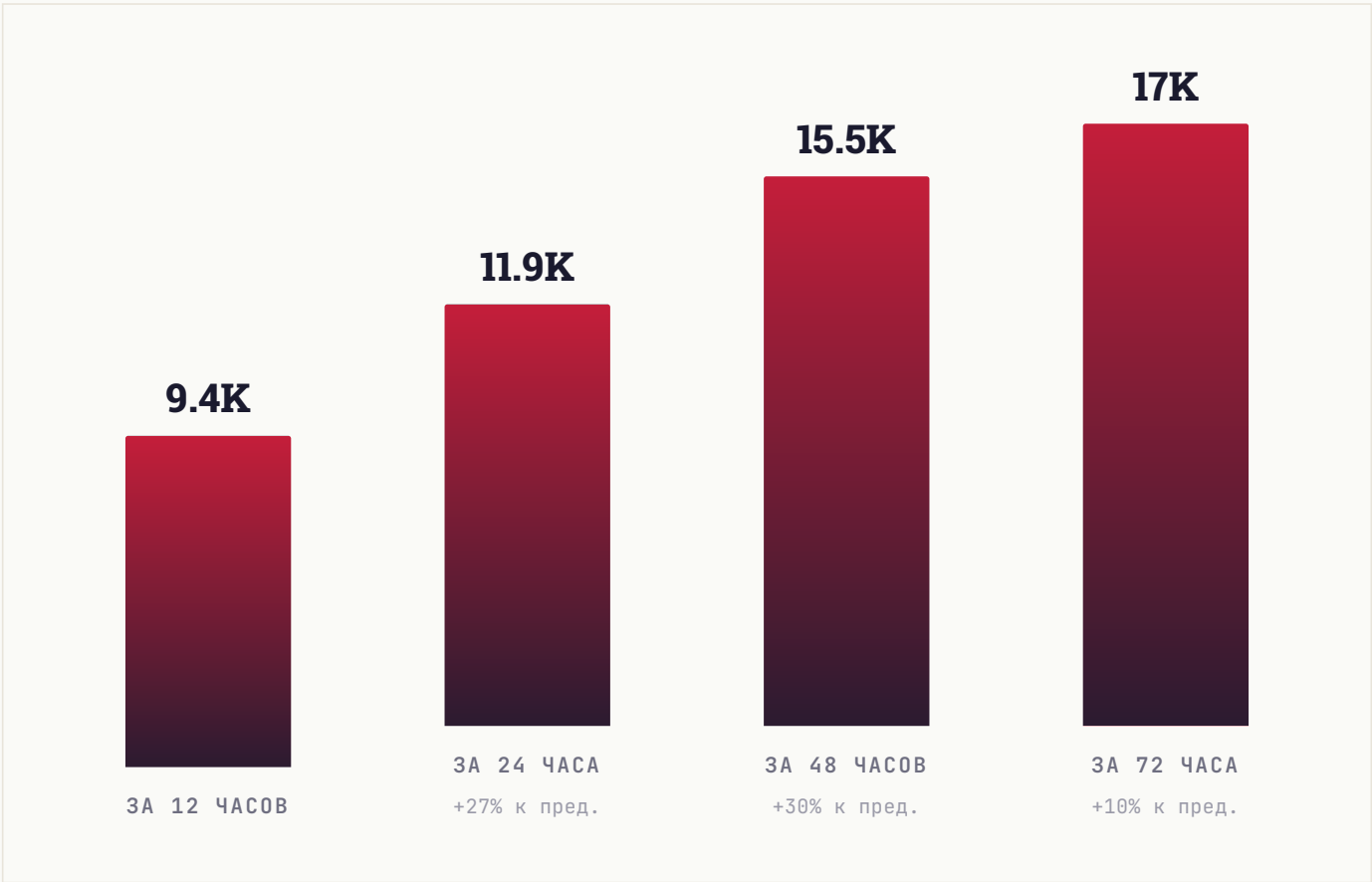
Индекс цитирования **517** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **891** разных каналов.



— 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
ШФ Шелуша Фуд @shelusha_food Маша Шелушенко ВЫ	332.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#25 из 94). Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K), медиана подписчиков 205K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **394**, они привели **82 600** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	43	41	18 507
Декабрь 2025	71	66	13 837
Ноябрь 2025	113	105	12 699
Октябрь 2025	83	74	11 624
Сентябрь 2025	45	37	12 878
Август 2025	39	34	13 055

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
394	6	82 600

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.

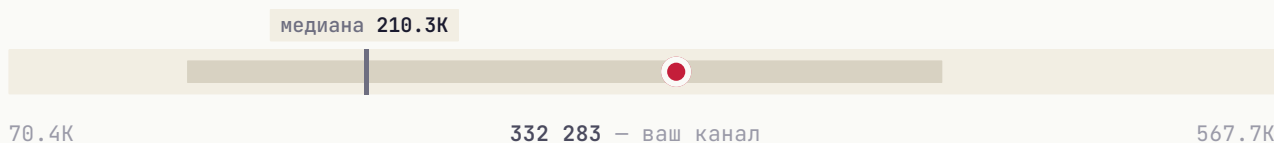
#25 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-25% — сильное положение

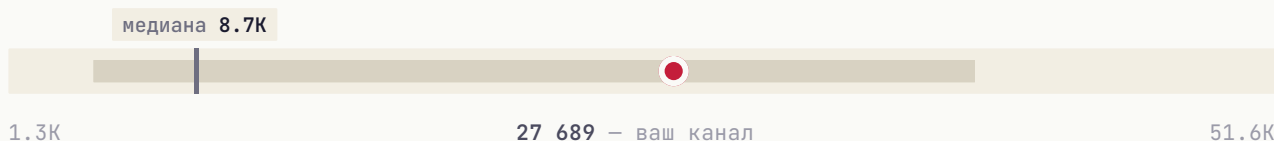
ПОДПИСЧИКИ

лучше 71% ниши



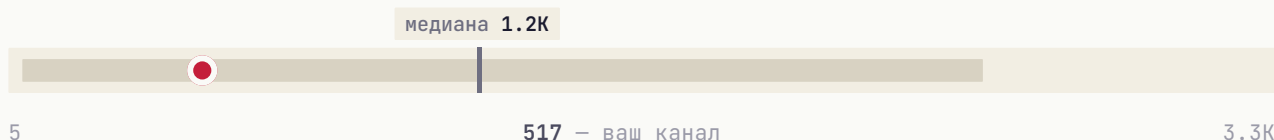
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 74% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 58%



— 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 среда

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.33% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.7пп 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
----	-------------------------------	---
