

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Рецепты

## Шобутинской

## Ольги



@shobytinskay

Проверенные рецепты, по которым готовлю я и сотни тысяч моих подписчиков;) Выпечка - моя любовь! А+ Включена Роскомнадзором в перечень персональных страниц...

| ПОДПИСЧИКИ                                | ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)       | ОХВАТ/ПОСТ                       |
|-------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 80 761                                    | 35.0%                     | 32.1K                            |
| 09.07.2026 <sup>+139</sup> за месяц       | за сутки <sup>10.8%</sup> | рекл. охват <sup>8.7K</sup> /24ч |
| HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/SHOBYTINSKAY |                           |                                  |

— 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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»
- 08

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.

|                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>80 761</div> <div>—</div>             | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>39.7%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>     | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>32.1K</div> <div>медиана 36K · 26 дней</div>                          | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>1.9</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>—</div> <div>нет данных за период</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>674.1</div> <div>всего 4 719 реакц., 4 453 реп., 0 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>714 зн.</div> <div>медиана 656 · 26 дней</div>                            | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>7</div> <div>26 дней</div>                       |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>8.7K</div> <div>среднее за 24ч</div> | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+139</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 3 месяца</div> <div>создан 11.03.2022</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Рецепты Шобутинской Ольги» — 80 761 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 32.1K человек (40% от подписчиков), это хороший охват. 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 7 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (5/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 714 знаков (медиана 656).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (44.6K в среднем у топа vs 18.2K у худших) — среди 7 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>19.06 · 07:14</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>⚡</div><div>Горячие суши-бутерброды — это лучшая закуска для встреч с друзьями! Готовятся всего за 10 минут! Рецепт: 200 г крабовых палочек "Снежный..."</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>46 204</div> <div>РЕП.<br/>692</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>666</div> <div>ER<br/>57.2%</div> |
| <div><div>№2</div><div>11.06 · 07:48</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>☀️</div><div>ПИРОЖКИ с яйцом, сыром и зеленью: тесто без дрожжей! Очень просто, быстро и вкусно! Рецепт: Пирожки с яйцом, сыром и зеленью (10...</div></div>        | <div>ПРОСМ.<br/>44 251</div> <div>РЕП.<br/>744</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>816</div> <div>ER<br/>54.8%</div> |
| <div><div>№3</div><div>15.06 · 15:44</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>☀️</div><div>Ягодный пирог с клубникой: пышный, сочный, с хрустящей крошкой! Пока сезон клубники, этот пирог нужно обязательно...</div></div>                       | <div>ПРОСМ.<br/>43 226</div> <div>РЕП.<br/>899</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>772</div> <div>ER<br/>53.5%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>24.06 · 08:15</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>⚡</div><div>Творожный пирог с клубникой, или французская галета, для неё можно использовать разные ягоды или фрукты Это один из самых популярных...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>36 034</div> <div>РЕП.<br/>772</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>747</div> <div>ER<br/>44.6%</div> |
| <div><div>№5</div><div>01.07 · 09:32</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>⚡</div><div>Хит сезона! Традиционное грузинское блюдо Аджапсандали Традиционное грузинское блюдо Аджапсандали или вкуснейшее рагу из овощей!...</div></div>     | <div>ПРОСМ.<br/>25 944</div> <div>РЕП.<br/>413</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>604</div> <div>ER<br/>32.1%</div> |

|

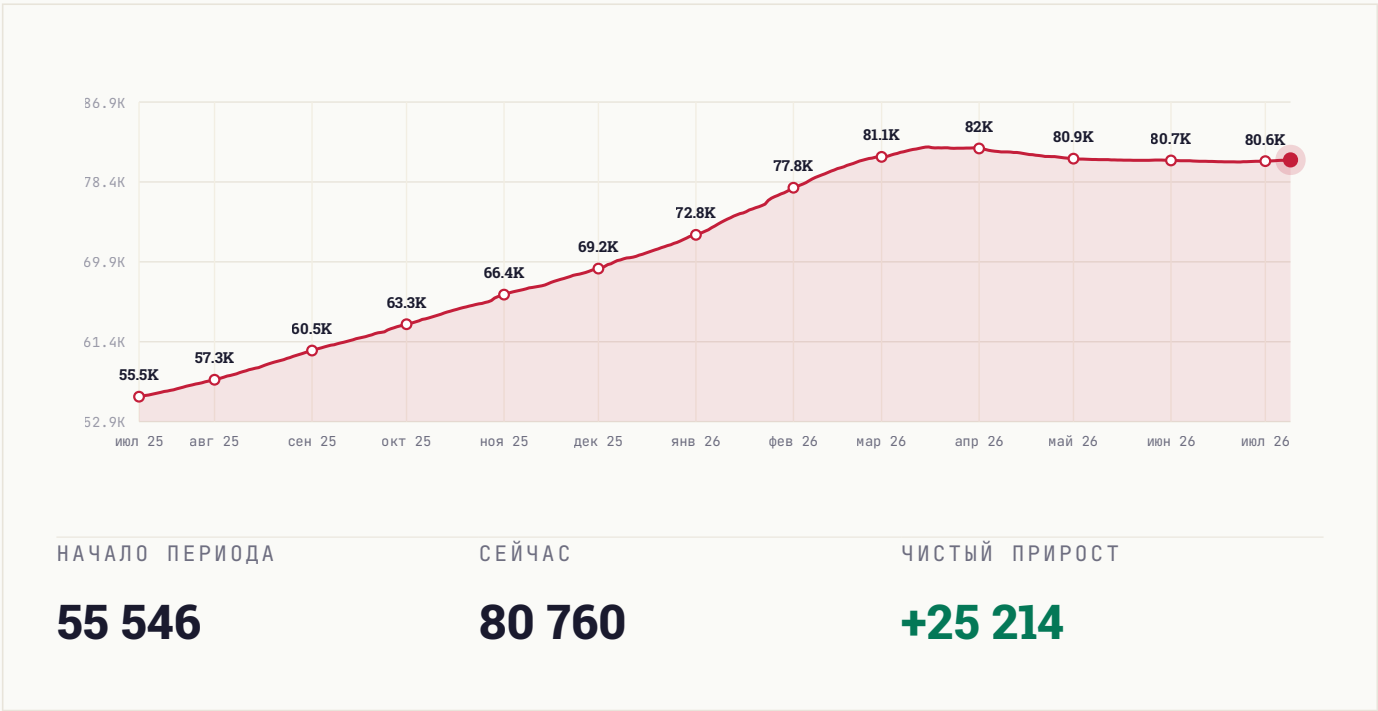
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>01.07 · 09:32</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>⚡</div><div>Хит сезона! Традиционное грузинское блюдо Аджапсандали Традиционное грузинское блюдо Аджапсандали или вкуснейшее рагу из овощей!...</div></div>      | <div>ПРОСМ.<br/>25 944</div> <div>РЕП.<br/>413</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>604</div> <div>ER<br/>32.1%</div> |
| <div><div>↓</div><div>04.07 · 16:42</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>⚡</div><div>Творожный пирог с вишней, вкуснее чизкейка! Песочная основа, кремовая творожная масса и вишнёвая начинка! 🍒 Рецепт: Творожный пирог с...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>17 413</div> <div>РЕП.<br/>631</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>679</div> <div>ER<br/>21.6%</div> |
| <div><div>↓</div><div>07.07 · 08:10</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>Куриные котлеты (оладьи) с кабачком, идеально для лета! Кабачок даёт сочность, а в готовых котлетах не ощущается! Рецепт: Куриные котлеты...</div></div>          | <div>ПРОСМ.<br/>11 371</div> <div>РЕП.<br/>302</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>435</div> <div>ER<br/>14.1%</div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

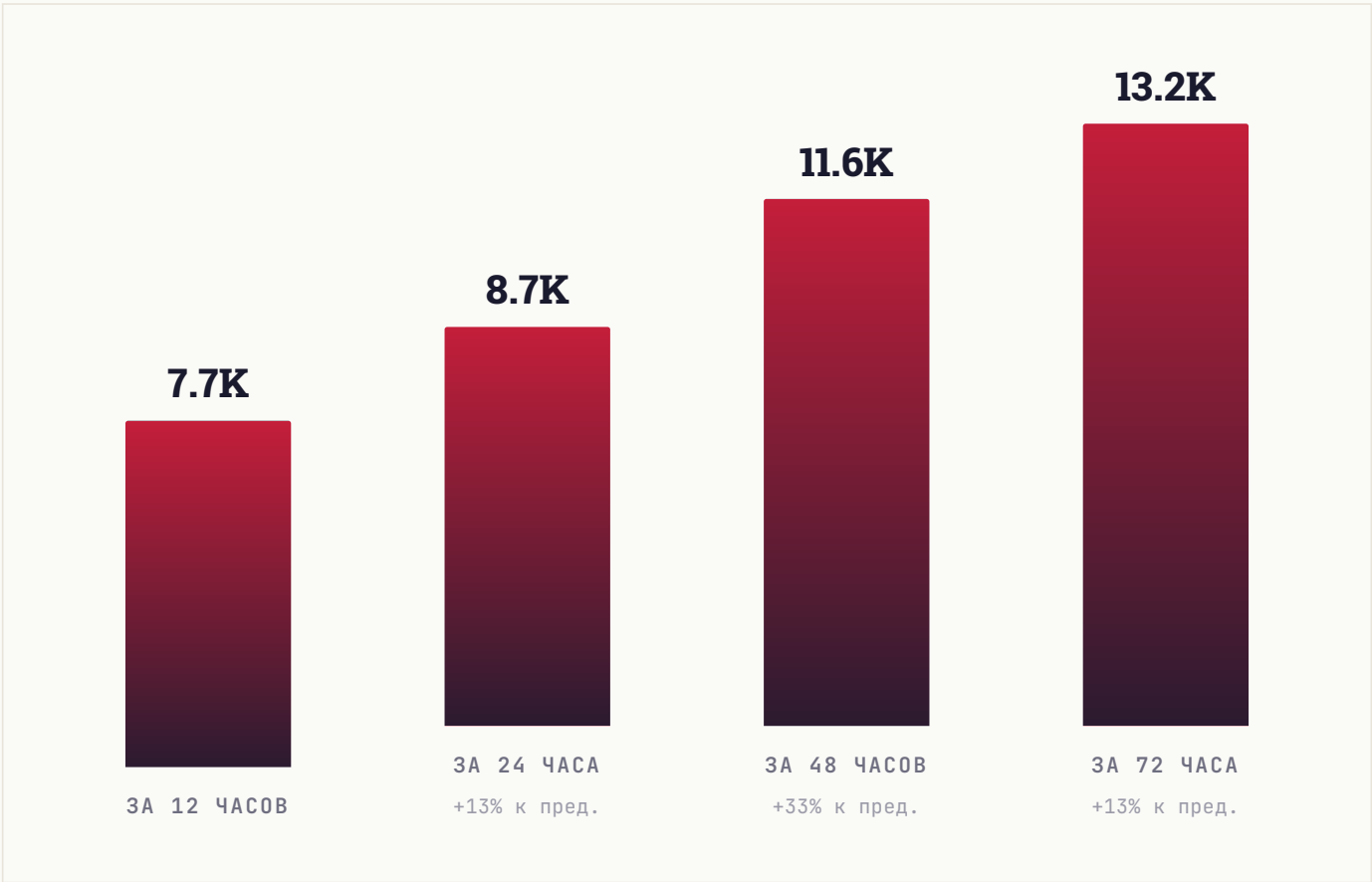
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · 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     |
| РШ Рецепты Шобутинской Ольги <b>Вы</b> | 80.8K      |

| 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 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

# Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **2**, они привели **20 323** новых подписчиков.

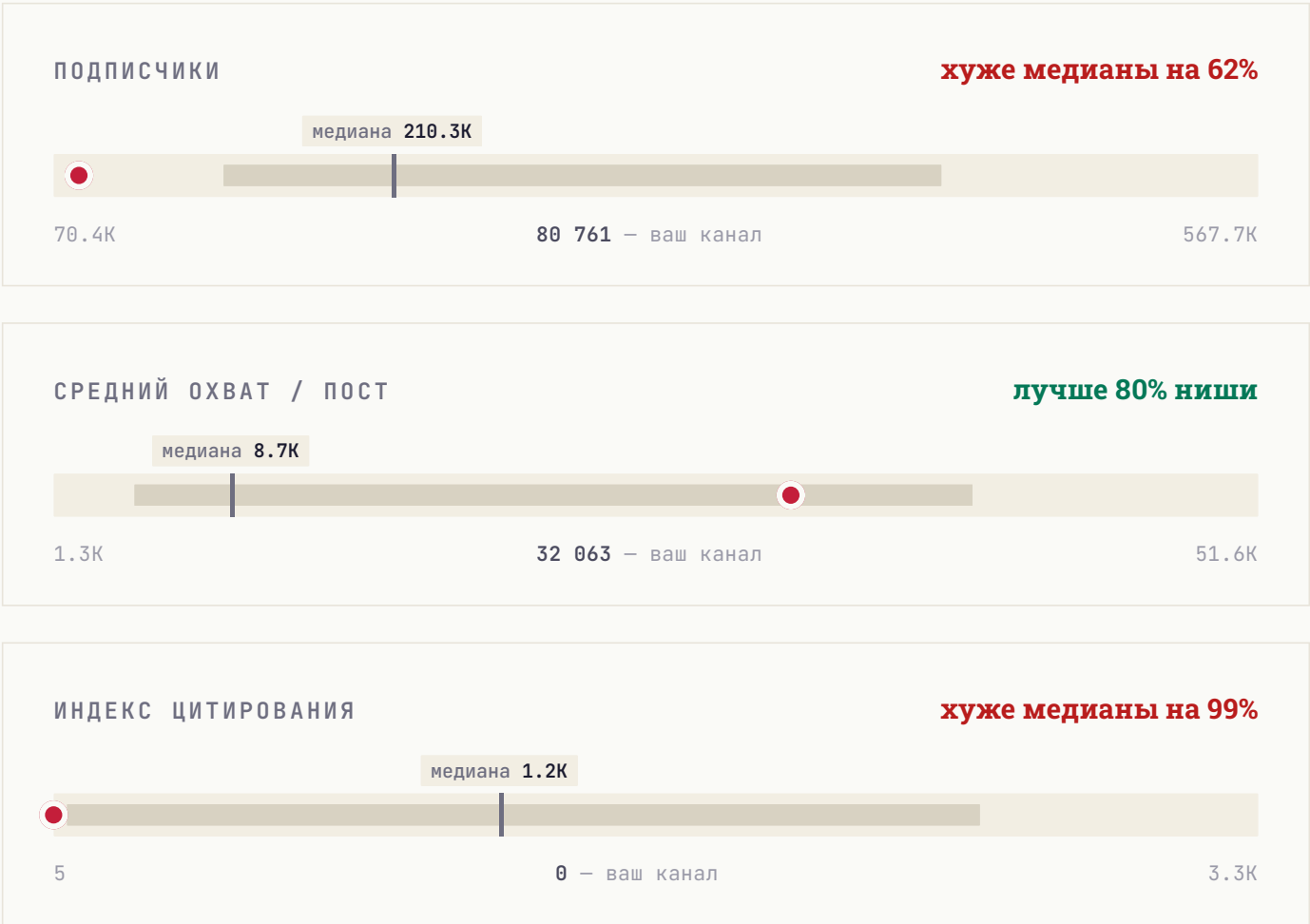
| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 0          | 0       | 4 916               |
| Декабрь 2025  | 0          | 0       | 3 570               |
| Ноябрь 2025   | 2          | 2       | 2 789               |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 3 129               |
| Сентябрь 2025 | 0          | 0       | 2 834               |
| Август 2025   | 0          | 0       | 3 085               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 2                | 6                | 20 323                |

РАЗДЕЛ 07 · 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 08 · 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 1.9 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---