

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала СтейкХауз



@steak_house

Помогаю обрести эстетичную форму с максимально здоровым подходом к тренировочному процессу! 💪🍀 Пиши в личку: @siberian_xpress, если хочешь добиться результата.
Сотрудничество/реклама: @ermediapr

ПОДПИСЧИКИ

8 230

+277 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

46.0%

за сутки 13.8%

ОХВАТ/ПОСТ

3.5K

рекл. охват 1.1K/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 «Блоги»

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 8 230 —	👁️ охват поста 42.26% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.5K медиана 3.5K · 28 дней	📅 постов/нед. 3.0 за период
📈 тренд 7д -29.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 84.9 всего 1 019 реакц., 146 реп., 94 комм.	📄 длина поста 203 зн. медиана 150 · 28 дней	★ постов в анализе 12 28 дней
📈 рекл. охват 1.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +277 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 17 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 13 дней создан 21.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «СтейкХауз🍖» — 8 230 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.5K человек (42% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -29.6% к неделе 10–16 августа — 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 12 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (8/12 постов).
- 03 Средняя длина поста — 203 знаков (медиана 150).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5K в среднем у топа vs 2.7K у худших) — среди 12 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.08 · 19:09 ФОТО Небольшой отзыв от парня, который просто мутировал при нашей совместной работе. При этом, я просто расписал для него программу, и это не...	ПРОСМ. 5 674 РЕП. 12	РЕАКЦ. 76 ER 68.9%
№2 04.08 · 11:55 ФОТО Предтренировочный прием: 100г хлопьев 🥣 200мл йогурта 🥛 1 банан 🍌 50 грамм ягод 🍓 Протеин P.S. Вы уже знаете, как пострадала компания...	ПРОСМ. 4 809 РЕП. 9	РЕАКЦ. 37 ER 58.4%
№3 16.08 · 22:17 ВИДЕО Насколько ужасные тренажеры на грудь от фирмы Matrix, настолько классные те, что на спину. Особенно, Т-гриф 👍 Продолжаем рекомпозицию и...	ПРОСМ. 4 617 РЕП. 13	РЕАКЦ. 75 ER 56.1%

№4 08.08 · 12:25 ВИДЕО Начать выступать? Что думаете? Витамины для тренировок и восстановления беру только у PrimeFarm	ПРОСМ. 4 587 РЕП. 20	РЕАКЦ. 131 ER 55.7%
№5 11.08 · 20:29 ВИДЕО Работаем.	ПРОСМ. 4 430 РЕП. 14	РЕАКЦ. 89 ER 53.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.08 · 13:20 ФОТО Кого из бандитов узнали?	ПРОСМ. 3 274 РЕП. 4	РЕАКЦ. 105 ER 39.8%
↓ 27.08 · 20:17 ФОТО Сегодня кардио вечером	ПРОСМ. 2 744 РЕП. 20	РЕАКЦ. 115 ER 33.3%
↓ 29.08 · 20:10 ВИДЕО На видео мои примерные КБЖУ на начало рекомпозиции: 4500ккал Белки: 300г Жиры: 120г Углеводы: 500г Сейчас уже ем меньше. P.S...	ПРОСМ. 1 997 РЕП. 12	РЕАКЦ. 72 ER 24.3%

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

6 536

СЕЙЧАС

8 230

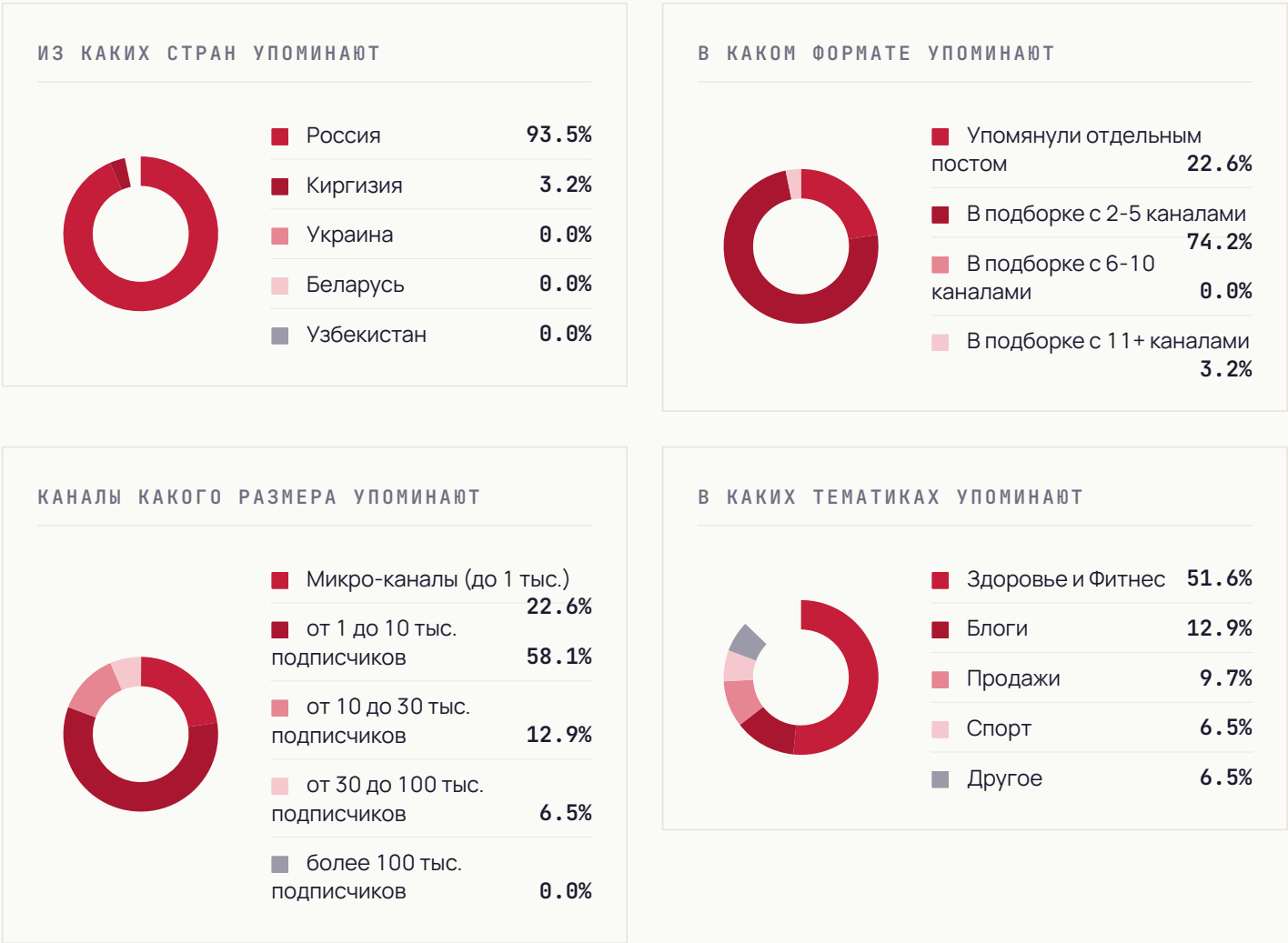
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 694

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

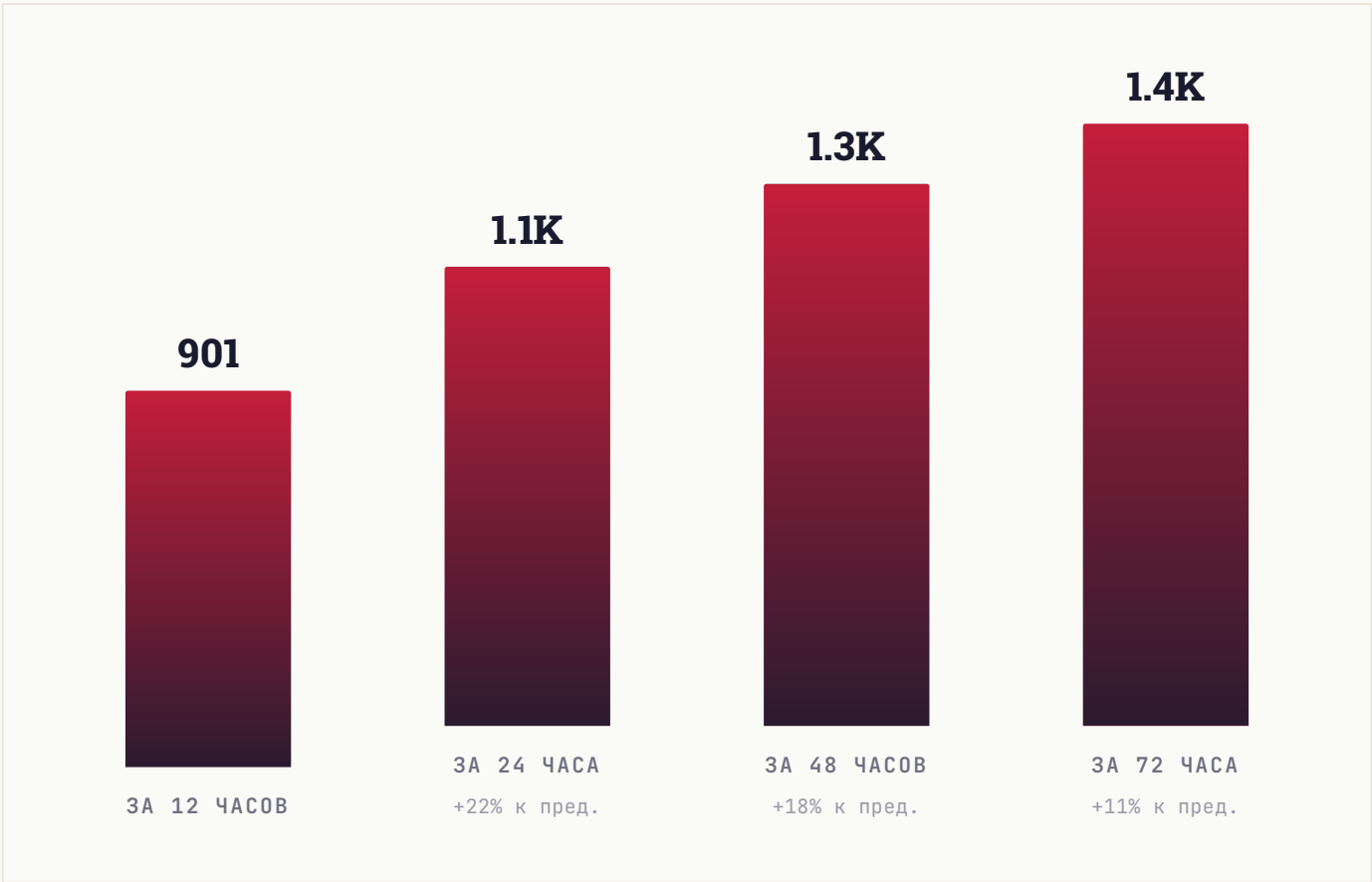
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 17 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СТ СтейкХауз🍖Вы	8.2K
АЕ Aesthetic	3.7K
ПЕ печка	2.5K
АШ Ашва	2.1K
СА calisrama	2.1K
ПП предтреновый передоз	1.6K
Б 💰ТВОЙ БРО💰	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 7 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 **4**, а канал за это время прибавил **1 479** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	1	1	510	
Февраль 2026	3	3	318	
Январь 2026	0	0	7	
Декабрь 2025	0	0	133	
Ноябрь 2025	0	0	315	
Октябрь 2025	0	0	196	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	1 479

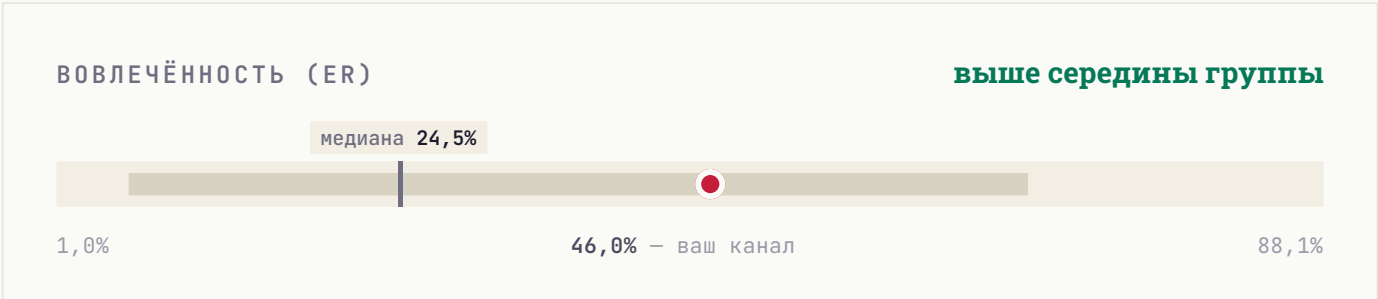
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

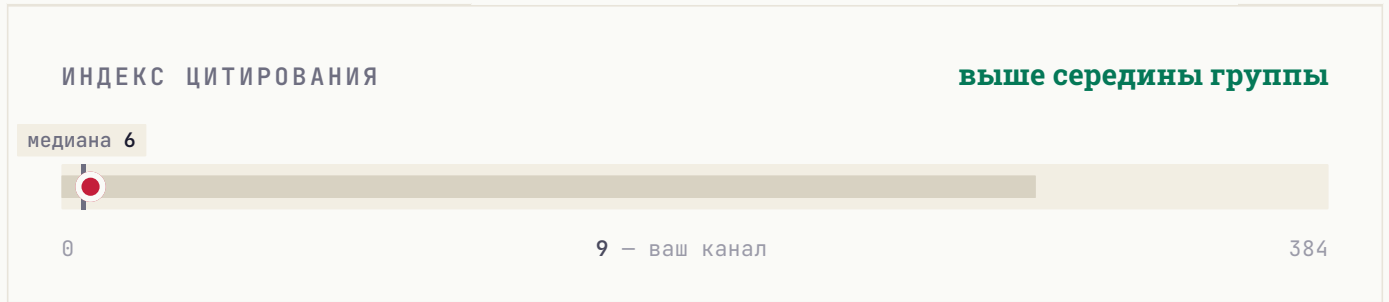
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **103 канала** категории «Блоги» от 3 тыс. до 25 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#85/103

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 85 из 103 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 22:00 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

**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 — 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
----	-------------------------------	---
