

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Точно Готовим



@tochnogotovim

Ваш надежный гид в увлекательном мире вкусов! (с) Елена
Ландэ Реклама: @noproducer Регистрация: № 5656562174

ПОДПИСЧИКИ

35 945

-102 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

38.0%

за сутки 6.7%

ОХВАТ/ПОСТ

13.2K

рекл. охват 2.4K/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 35 945 —	👁 охват подписчиков 36.83% ср. % подписчиков видят пост	👁 просмотры/пост 13.2K медиана 14.6K · 28 дней	📅 постов/нед. 6.0 за период
📈 тренд 7д -11.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 93.2 всего 2 237 реакц., 1 831 реп., 0 комм.	📄 длина поста 222 зн. медиана 210 · 28 дней	☆ постов в анализе 24 28 дней
📈 рекл. охват 2.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -102 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 10 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 8 месяцев создан 29.10.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Точно Готовим» — 35 945 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 13.2K человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -11.5% 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 — Видео (23/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 222 знаков (медиана 210).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (18.2K в среднем у топа vs 5.8K у худших) — среди 24 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.06 · 04:25 ВИДЕО  Зефир домашний Сладких вам моментов) помните, даже если что вы сами определяете черный у вас зефир или белый)... #зефир #десерт...	ПРОСМ. 19 219 РЕП. 127	РЕАКЦ. 116 ER 53.5%
№2 13.06 · 04:05 ВИДЕО  Оладьи печеночные Печеночные оладьи - это очень вкусно. Улетают они моментально. А с пюрешкой вообще отвал... #оладьи #печень *Полный...	ПРОСМ. 17 764 РЕП. 152	РЕАКЦ. 135 ER 49.4%
№3 17.06 · 05:51 ВИДЕО  Кукисы с эмэндэмсами Смотрите какой m&m's покупаете, а то я сдуру взяла какой-то с арахисом. Берите обычный... #печенье #выпечка *Полный...	ПРОСМ. 17 728 РЕП. 55	РЕАКЦ. 79 ER 49.3%

№4 18.06 · 05:12 ВИДЕО 🔥 Хлеб домашний Без духовки за 35-40 минут. Скажем, «французский батбот»... #хлеб #сыр *Полный рецепт можно посмотреть нажав на...	ПРОСМ. 17 719 РЕП. 172	РЕАКЦ. 133 ER 49.3%
№5 15.06 · 06:19 ВИДЕО 🔥 Борщ Борщ. Просто борщ. Кладите что хотите... #борщ #свекла #бульон *Полный рецепт можно посмотреть нажав на название Социальные сети ...	ПРОСМ. 17 648 РЕП. 75	РЕАКЦ. 119 ER 49.1%

I

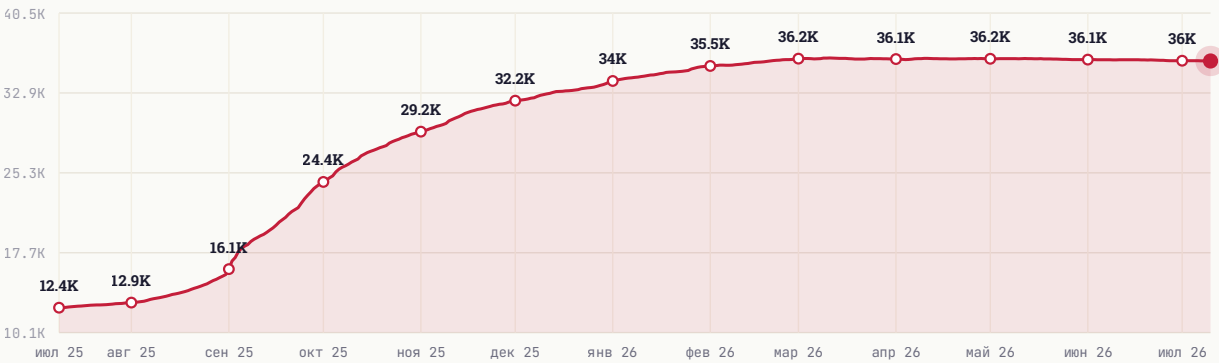
ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 07:09 ВИДЕО 🔥 Мясные ребрышки Практика и теория. Если вы внимательно читаете, у вас будет получаться мясо всегда. А с вопросами...	ПРОСМ. 7 235 РЕП. 33	РЕАКЦ. 90 ER 20.1%
↓ 02.07 · 12:51 ФОТО 🔥 Друзья, привет! Пора вспомнить о наших Telegram-каналах — каждый из них уникален, и где каждый найдет что-то себе по вкусу: 🔥 ЕЛЕНА...	ПРОСМ. 5 124 РЕП. 1	РЕАКЦ. 34 ER 14.3%
↓ 05.07 · 04:20 ВИДЕО 🔥 Мимоза Когда подгоняем весну и прогоняем консервы... #салат #мимоза *Полный рецепт можно посмотреть нажав на название Социальные сети ...	ПРОСМ. 5 069 РЕП. 20	РЕАКЦ. 82 ER 14.1%

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

12 438

СЕЙЧАС

35 945

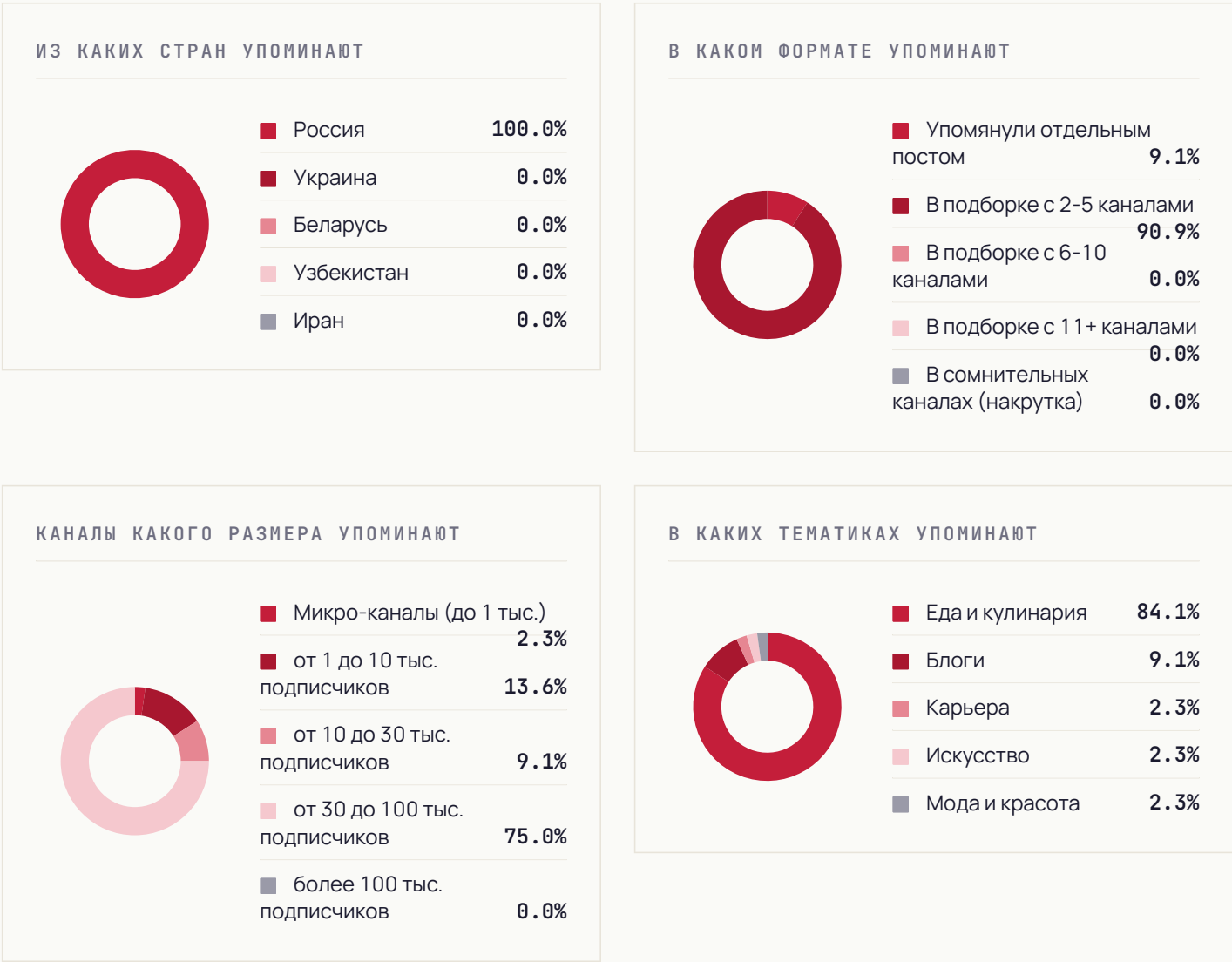
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+23 507

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

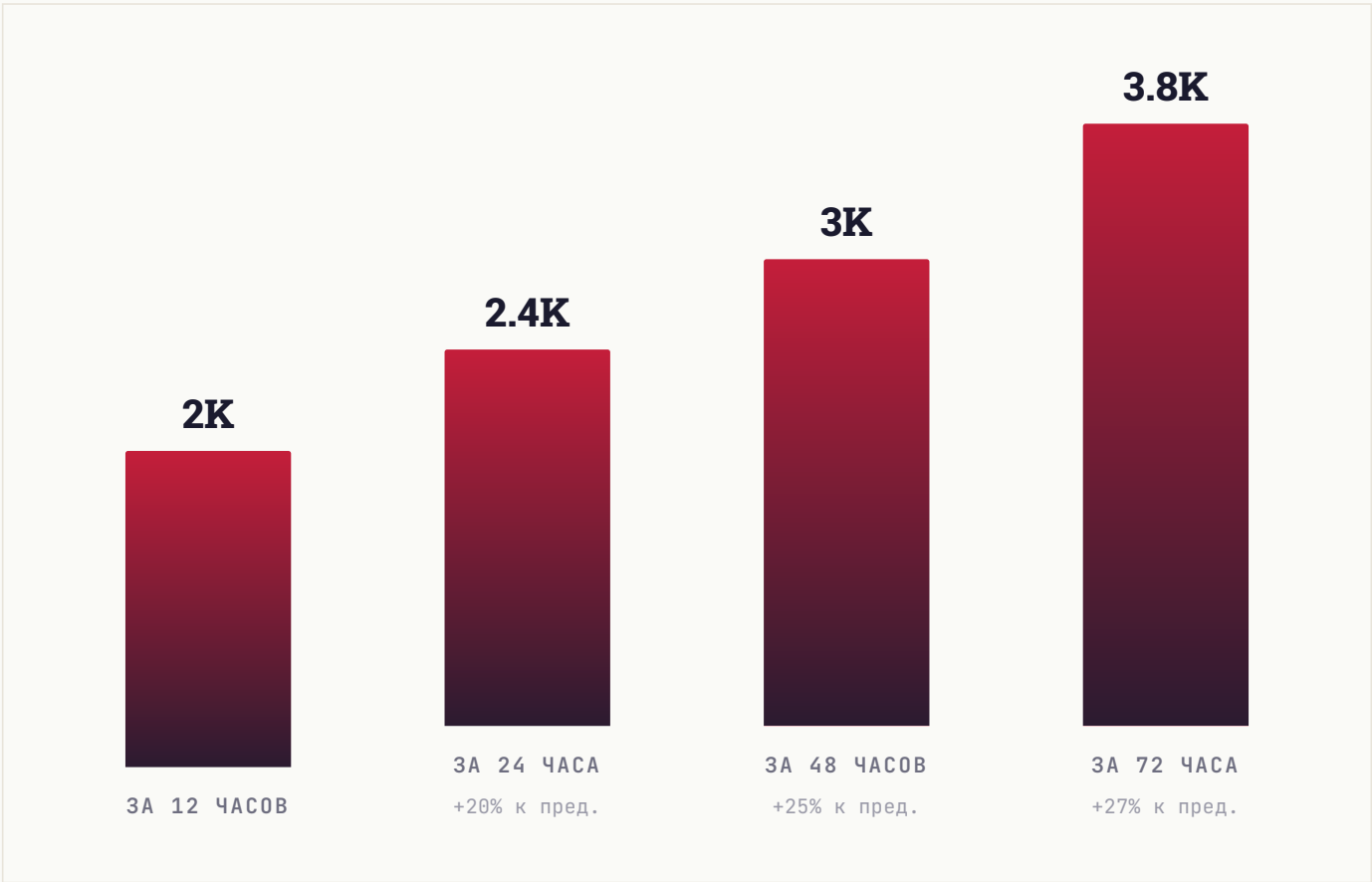
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **10** разных каналов.



— 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
ТГ Точно Готовим ВЫ	35.9K

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 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 **20**, они привели **22 538** новых подписчиков.

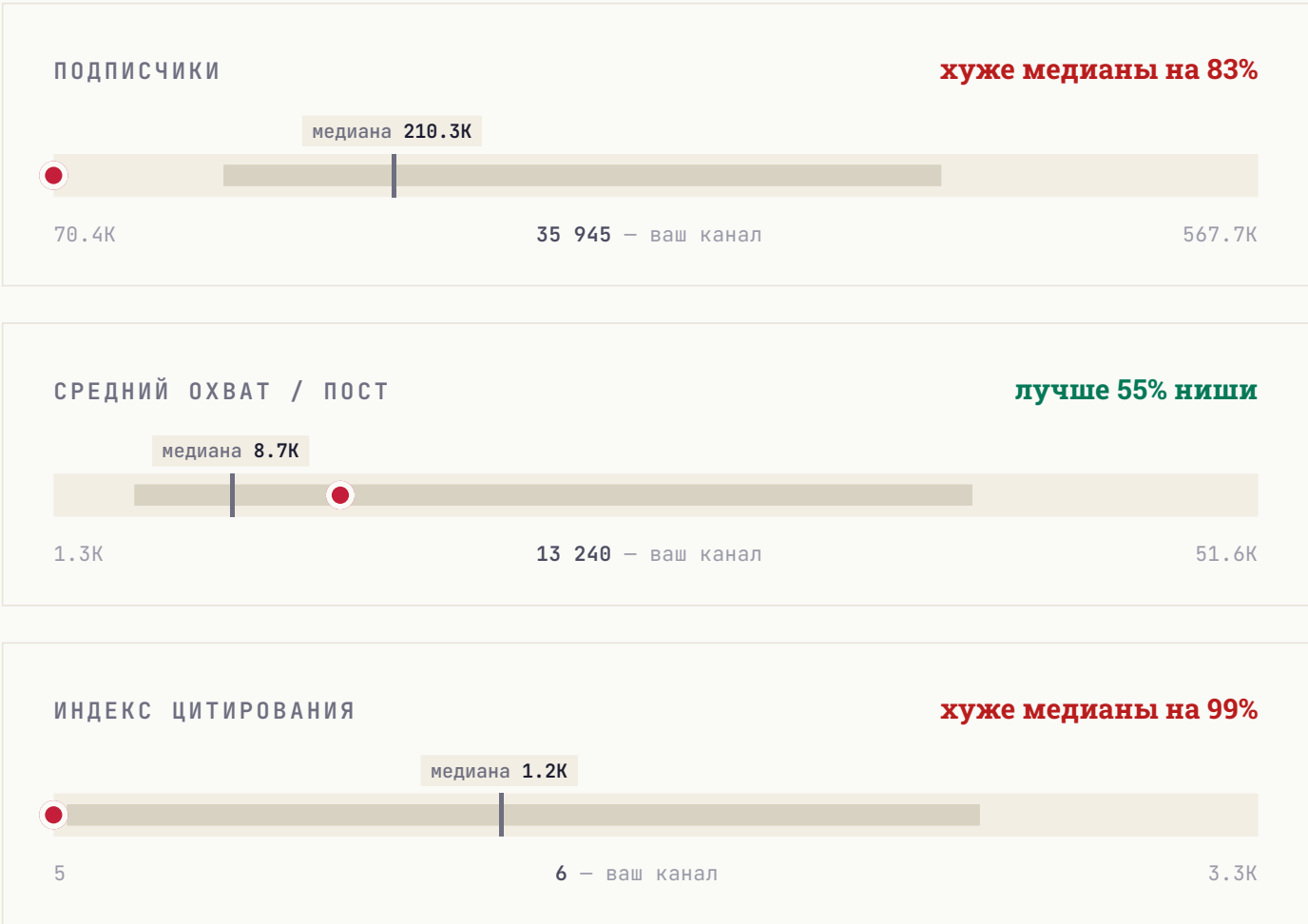
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	1 463
Декабрь 2025	4	2	1 849
Ноябрь 2025	1	1	2 999
Октябрь 2025	6	2	4 887
Сентябрь 2025	8	3	8 644
Август 2025	0	0	2 696

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
20	6	22 538

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.



— 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 пятницу

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
