

Документ подписан электронной подписью.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»

\_\_\_\_\_ В. Н. Калинина

«\_1\_» января 2024 г.

## *Основное меню*

### **ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

(десятидневное) для детей с непереносимостью глютена  
МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»

Документ подписан электронной подписью.

1 день. **Для детей с непереносимостью глютена**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	My	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
						Завтрак											
пермь 2013 /268	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>210</b>	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0.025	30	1.2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32.5	0.8
пермь 2013 /496	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /7	<b>Сыр</b>	<b>30</b>	0,005	0,005	0	68						100	100				1
Итого за Завтрак						<b>603</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0.025</b>	<b>62.5</b>	<b>3</b>
Обед																	
пермь 2013 /19	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0.035	25	1.2

Документ подписан электронной подписью.

	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /67	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>200</b>	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /426	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /273	<b>Мясо отварное</b>	<b>100</b>	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
ИТОГО за Обед						<b>833</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,04</b>	<b>87,5</b>	<b>4.2</b>
<b>2 день. Для детей с непереносимостью глютена</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /185	<b>Каша кукурузная молочная</b>	<b>200</b>	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0.025	30	1.2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0.8
пермь 2013 /549	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1

Документ подписан электронной подписью.

пермь 2013 /493	<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,06	0,02	21	60	0,02				100	1	100	100	1			
Итого за Завтрак						<b>583</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	
Обед																		
пермь 2013 /22	<b>салат из свежих помидор</b>	<b>80</b>	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2	
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5				
пермь 2013 /76	<b>Рассольник Ленинградский</b>	<b>200</b>	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2	
пермь 2013 /415	<b>рис рассыпчатый</b>	<b>150</b>	3,7	6,1	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100					
пермь 2013 /367	<b>гуляш из отварного мяса</b>	<b>120</b>	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1	
пермь 2013 /520	<b>Напиток из свежемороженых ягод</b>	<b>200</b>	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10									
Итого за Обед						<b>860</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,035</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	

Документ подписан электронной подписью.

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

3° рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	1	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /237	<b>Запеканка из творога с фруктами</b>	<b>150</b>	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /394	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /518	<b>сок фруктовый</b>	<b>200</b>	0,98		20	100						50	100				1
Итого за Завтрак						<b>679</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
Обед																	
пермь 2013 /26	<b>Салат из сырых овощей</b>	<b>80</b>	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /58	<b>Борщ с картофелем</b>	<b>200</b>	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2

Документ подписан электронной подписью.

пермь 2013 /197	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>	3,2	9,9	20	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
	<b>Птица отварная</b>	<b>80</b>	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						<b>811</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,035</b>	87,5	4,2
4 день. Для детей с непереносимостью глютена																	
3° <i>рец.</i>	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>200</b>	9,2	14	40	310	0,12	0,01	5	10					0,01		1,2
	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>200</b>	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8
	<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5			
Итого за Завтрак						<b>580</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
Обед																	

Документ подписан электронной подписью.

	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>80</b>	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0.035	25	1.2
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	8,6	10	20	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22,77	2,7
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				2
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>150</b>	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1.5		40.5	1
	<b>компот из вишен и яблок</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	21,1	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						<b>836</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,04</b>	87,50	4.20
<b>5 день. Для детей с непереносимостью глютена</b>																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (>г)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	<b>Каша кукурузная молочная</b>	<b>200</b>	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1.2
	<b>Суфле мясное</b>	<b>80</b>	6,5	10	0,75	85						100	100				1
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32.50	0,80





Документ подписан электронной подписью.

	<b>Запеканка картофельная с курицей</b>	<b>150</b>	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1.2
	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>	0,8	0.2	30	114						100	100				
	<b>чай с лимоном, сахаром</b>	<b>200</b>	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0.1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Итого за Завтрак						<b>584</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2.5</b>	<b>0,03</b>	<b>62.5</b>	<b>3</b>
Обед																	
	<b>Суп картофельный с крупой</b>	<b>200</b>	3,5	8,3	14	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22,00	2,00
	<b>Компот из плодов консервированных</b>	<b>200</b>	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
	<b>Салат Весна</b>	<b>80</b>	1,2	4	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0.035	25	1.2
	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>200</b>	18	18	22	344	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40.5	1
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0.5			0,5			
Итого за Обед						<b>832</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>4</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>4</b>	<b>0,035</b>	<b>88</b>	<b>4</b>

7 день. Для детей с непереносимостью глютена

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (>г)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	1	Mg	Fe

Документ подписан электронной подписью.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	<b>Рыба запеченная с яйцом</b>	<b>150</b>	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	<b>чай с молоком</b>	<b>200</b>	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			0,8
	<b>фрукты</b>	<b>150</b>	1,65	0,45	34,5	133						100	100			1	0,5
Итого за завтрак						<b>582</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
Обед																	
	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	<b>200</b>	3,7	7	20	110	0,1	0,1	2	80		125	125		0,035	22,00	2,00
	<b>Мясо отварное</b>	<b>50</b>	9,6	9,7	10	142	0,05				1,5	100	1,5	1,5		40,5	1
	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>80</b>	3,1	6,9	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,06	25	1,2
	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>200</b>	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100		0,015		
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,5	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						<b>844</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>

Документ подписан электронной подписью.

**8 день. Для детей с непереносимостью глютена**

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	<b>Омлет с сыром</b>	<b>150</b>	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	<b>чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
	<b>фрукты</b>	<b>150</b>	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1
<b>Итого за завтрак</b>						<b>575</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
Обед																	
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	<b>Салат из свежих помидор с перцем</b>	<b>80</b>	1,2	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	<b>Суп картофельный с крупой</b>	<b>200</b>	2,3	4,25	25,1	170	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	<b>Рыба запеченая с картофелем</b>	<b>240</b>	15,5	4,2	35	320	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40,5	1
	<b>Компот из вишен и яблок</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	24,1	98	0,1	0,05	10								
<b>Итого за Обед</b>						<b>808</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,04</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>

Документ подписан электронной подписью.

**9 день. Для детей с непереносимостью глютена**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	<b>Каша рисовал молочная</b>	<b>210</b>	4	10	40	270	0,12	0,01	5	10					0,01		1.2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25			32.5	0.8
	<b>кисломолочный продукт</b>	<b>200</b>	5,23	1,74	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150		0,015	30	1
	<b>какао с молоком</b>	<b>200</b>	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100				
<b>Итого за завтрак</b>						<b>599</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>		<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
Обед																	
	<b>Салат кукуруза с яйцом и луком</b>	<b>100</b>	5,6	1,8	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1.5	60	60		0,035	25	1,2
	<b>Суп пюре с картофеля</b>	<b>200</b>	3,9	8	35	176	0,1	0,1	2	80		125	125			22,00	2,00
	<b>Напиток из свежемороженых ягод</b>	<b>200</b>	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	4,6	8	8,2	76	0,05	0,2	8	25		100	100				
	<b>птица отварная</b>	<b>100</b>	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100			40,5	1
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0.5						
<b>Итого за Обед</b>						<b>850</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>		<b>0,04</b>	<b>87.5</b>	<b>4.20</b>

Документ подписан электронной подписью.

**10 день. Для детей с непереносимостью глютена**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	<b>Каша гречневая с овощами</b>	<b>170</b>	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0.025	30	1.2
	<b>Хлебцы</b>	<b>70</b>	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	<b>Сыр</b>	<b>30</b>	0,005	0,005	0	68											
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
	<b>Чай с лимоном, сахаром</b>	<b>200</b>	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак						<b>601</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0.025</b>	<b>62.5</b>	<b>3</b>
Обед																	
	<b>Винегрет</b>	<b>80</b>	2,5	6	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0.035	25	1.2
	<b>Хлебцы</b>	<b>60</b>	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	<b>200</b>	3,5	8,3	24	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	<b>Пюре картофельное с морковью</b>	<b>150</b>	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				

Документ подписан электронной подписью.

	<b>Ниточки мясные</b>	<b>100</b>	15	7,7	18	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40.5	1
--	-----------------------	------------	----	-----	----	-----	------	--	--	--	-----	-----	-----	-----	--	------	---

	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	0,1		30	96	0,1	0,05	10								
<b>Итого за Обед</b>						<b>810</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0.04</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:**

Подпись верна

**Сертификат:**

01908447002EВ0AAB04FE46870721E7897

**Владелец:**

Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkisel@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455

**Издатель:**

Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152

**Срок действия:**

Действителен с: 27.06.2023 15:10:23 UTC+11  
Действителен до: 27.09.2024 15:20:23 UTC+11

**Дата и время создания ЭП:**

10.01.2024 15:02:10 UTC+11