

Breakfast In the Classroom Nutritionals

RDA Dataset - Amarillo Standard

Legend

* Total Fat not to exceed 30 percent of actual total food energy over a school week. Saturated Fat should be less than 10 percent of actual total food energy over a school week.

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Trfat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Entrees															
Breakfast Muffin Sandwich (2 5/8 oz.)	232.000	10.500	5.3	0	16.5	521.1	25.8	0.81	2.7	2.7	1.73	78.7	0	31.2	0.14
Breakfast Tac-Go (1 ea.)	190.000	9.000	3.500	0.500	200.000	510.000	17.000	1.000	0	10.000	2.200	76.000	72.000	360.000	0.000
Burrito, Breakfast IW (1 ea.)	230.000	9.000	3.000	0.000	45.000	510.000	28.000	1.000	0	11.000	1.800	80.000	0.000	0.000	0.000
Cereal, RS Cin Tst Crunch (1 ea.)	110.000	2.000	0.000	0.000	0.000	160.000	21.000	3.000	0	2.000	7.200	450.000	80.000	400.000	4.800
Cereal Chocolate Frosted Mini Wheats (1 ea)	100.000	1.000	0.000	0.000	0.000	105.000	23.000	3.000	6.000	3.000	8.100	0.000	0.000	0.000	0.000
Cereal Frosted Mini Wheats (1 ea.)	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	23.000	3.000	6.000	3.000	7.200	0.000	0.000	0.000	0.000
Cereal, Honey Kix (1 ea.)	70.000	0.500	0.000	0.000	0.000	110.000	16.000	2.000	4.000	1.000	4.500	80.000	0.000	300.000	3.600
Cheese, Cheddar Stick (1 oz.)	90.000	7.000	1.500	3.000	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	5.000	0.000	150.000	100.000	500.000	0.000
Cheese, String (1 oz.)	81.000	5.062	3.038	0.000	0	192.375	0.000	0.000	0	7.088	0.000	202.500	40.500	202.500	0.000
Empanada BIC (1 ea.)	290.000	13.000	7.000	0.000	0.000	50.000	39.000	1.000	14.000	4.000	1.800	40.000	0.000	2250.000	0.720
Grilled Cheese Texas Toast(2 oz.)	149.000	4.500	2.000	0.000	13.000	393.000	21.000	1.000	3.000	6.000	1.080	150.000	0.000	250.000	0.000
French Toast, (BIC) (1 ea.)	230.000	7.000	1.500	0.500	135.000	360.000	31.000	0.000	0	9.000	1.800	40.000	39.200	200.000	0.000
Hot Pocket, T. Sausage BIC (1 ea.)	160.000	6.000	1.500	0.000	15.000	390.000	19.000	1.000	2.000	9.000	1.800	200.000	0.000	200.000	0.000
Pancake, Mini Maple (BIC) (1 pkg.)	200.000	6.000	1.000	0.000	10.000	370.000	34.000	2.000	11.000	4.000	1.080	40.000	0.000	0.000	0.000
Pancakes, Mini Strwbly (BIC) (1 pkg.)	200.000	6.000	1.000	0.000	10.000	370.000	34.000	2.000	11.000	4.000	1.080	40.000	0.000	0.000	0.000
Pancake Stick (BIC) (1 ea.)	169.680	6.000	1.500	0.000	15.000	510.000	21.000	3.000	8.000	9.000	1.440	0.000	0.000	0.000	0.000
Pizza, Breakfast (BIC) (1 ea.)	170.000	7.000	1.500	0.000	0.000	500.000	19.000	1.000	0	9.000	1.800	150.000	40.000	200.000	0.000
Sausage Morning Rolls Eme (1 ea)	160.000	8.000	2.500	0.000	15.000	380.000	18.000	0.000	0.000	6.000	1.080	40.000	0.000	0.000	2.400
Sausage Morning Rolls Sec (2 ea)	320.000	16.000	5.000	0.000	30.000	760.000	36.000	0.000	0.000	12.000	2.160	80.000	0.000	0.000	4.800
Skillet Frittata BIC (1 ea.)	110.000	7.000	3.000	0.000	200.000	300.000	2.000	0.000	0.000	7.000	0.700	65.000	71.800	360.000	0.000
Waffle, Maple BIC (1 ea.)	230.000	8.840	3.480	0.190	39.690	262.940	32.550	1.260	0	5.340	1.250	25.130	107.070	535.350	0.000
Yogurt, Danimals (1 ea.)	90.000	0.500	0.500	0.000	0.000	50.000	18.000	0.000	0	4.000	0.000	100.000	100.000	500.000	6.000

Fruits

Apple, Fresh 125ct (1 medium (2-3/4" dia) (approx 3 per LB))	71.760	0.235	0.041	0	0.000	1.380	19.058	3.312	0	0.359	0.166	8.280	6.900	74.520	6.348
Applesauce, Single Serve (1 ea.)	100.352	0	0	0	0	0	24.085	1.004	0	0	0	0	0	0	12.042
Banana, Fresh (1 medium (7" to 7-7/8" long))	105.020	0.389	0.130	0	0.000	1.180	26.951	3.068	0	1.286	0.307	5.900	9.440	75.520	10.266
Juice, Apple (4 oz.)	60.001	0	0	0	0	10.000	15.000	0	0	0	0	0	0	0	0
Juice, Apple Cherry (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	15.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Juice, Fruit Blend (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	15.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.000
Juice, Orange 6oz (6 oz.)	80.001	0	0	0	0	8.000	20.000	0	16.000	1.000	0	0	0	100.002	48.001
Juice, Orange Pineapple (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	15.000	0.000	0	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	36.000

Sides

Crackers, Animal (1 pkg.)	130.000	2.000	0.000	0.500	0.000	90.000	25.000	1.000	0	2.000	1.080	0.000	0.000	0.000	0.000
Crackers, Honey Graham Goldfish (3 ct) (1 ea)	101.730	2.790	0.760	0.000	0.000	130.560	18.000	1.210	6.380	1.440	1.900	4.160	0.000	255.260	3.070
Crackers, Hny Gram Goldfish (1 pkg.)	120.000	4.500	1.000	0.000	0.000	50.000	19.000	2.000	9.000	1.000	0.720	100.000	0.000	0.000	6.000
Crackers, Ted Gram Cinnamon (1 pkg.)	91.123	3.037	0.506	0	0	96.185	16.200	0	0	1.012	0.729	80.998	0	0	0
Crackers, Vanilla Goldfish (1 pkg.)	120.000	4.000	1.000	0.000	0.000	105.000	19.000	1.000	0	2.000	3.600	0.000	20.000	100.000	2.400
Sun Chip Morning Mix (1 1/2 oz.)	190.000	5.000	0.500	0.000	0.000	130.000	32.000	3.000	5.000	3.000	2.700	20.000	0.000	0.000	0.000

Milk

Milk, Chocolate FF (1 8 fl oz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	230.000	23.000	0.000	22.000	8.000	1.440	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, Strawberry FF (1 8froz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	120.000	23.000	0.000	22.000	8.000	0.000	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, White Lowfat 1% (1 8 fl)	110.000	2.500	1.500	0.000	10.000	135.000	13.000	0.000	0.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Milk, Skim (1 8froz)	90.000	0.000	0.000	0.000	5.000	135.000	13.000	0.000	12.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200