

Secondary Breakfast Nutritionals

Secondary Breakfast

RDA Dataset - Amarillo Standard

Serving Group - 6th-12th grades

* 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) | Tr fat (g) | Chol (mg) | Na (mg) | Carb (g) | Fiber (g) | Sugar (g) | Pro (g) | Fe (mg) | Ca (mg) | A,RE | A,IU | VitC (mg) |
|---|-----------|------------|-------------|---------------|--------------|----------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|---------|----------|--------------|
| Entrees | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biscuit & Gravy Entree (Sec) (2 ea.) | 400.000 | 12.000 | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 1409.047 | 48.200 | 2.000 | 4.000 | 8.700 | 2.880 | 15.052 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Burrito, Breakfast-Jose Ole (1 ea.) | 230.000 | 7.057 | 2.246 | 0.000 | 103.500 | 546.800 | 28.506 | 1.390 | 0.000 | 8.325 | 2.171 | 65.400 | 250.600 | 1253.000 | 1.150 |
| Cereal, Cheerios (1 ea.) | 70.000 | 1.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 130.000 | 14.000 | 2.000 | 0.000 | 2.000 | 5.400 | 60.000 | 60.000 | 300.000 | 3.600 |
| Cereal, RS Cin Tst Crunch (1 ea.) | 110.000 | 2.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 160.000 | 21.000 | 3.000 | 0.000 | 2.000 | 7.200 | 450.000 | 80.000 | 400.000 | 4.800 |
| Cereal, Chocolate 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, RS Frosted Flakes (1 ea.) | 100.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 160.000 | 25.000 | 1.000 | 7.000 | 2.000 | 4.500 | 0.000 | 0.000 | 500.000 | 6.000 |
| 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 |
| Cereal, Total Raisin Bran (1 ea.) | 250.000 | 0.166 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 46.437 | 8.292 | 0.995 | 3.317 | 0.663 | 3.582 | 199.014 | 0.000 | 99.507 | 0.000 |
| Cereal, Wheaties (1 ea.) | 100.000 | 1.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 190.000 | 22.000 | 3.000 | 4.000 | 3.000 | 8.100 | 20.000 | 0.000 | 500.000 | 6.000 |
| Eggs, Cheesy (2 oz.) | 116.113 | 8.583 | 2.271 | 1.519 | 211.677 | 288.229 | 0.506 | 0.000 | 0.000 | 8.579 | 0.726 | 96.083 | 111.095 | 555.474 | 0 |
| Empanada (3 oz.) | 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 | 1.200 |
| French Toast, Cin Glzd (1 ea.) | 250.000 | 8.000 | 1.500 | 0.000 | 135.000 | 350.000 | 34.000 | 0.000 | 0.000 | 9.000 | 2.000 | 58.000 | 41.000 | 205.000 | 0.000 |
| Ham Breakfast Bar (1 ea.) | 200.000 | 15.000 | 5.000 | 0.000 | 70.000 | 420.000 | 9.000 | 0.000 | 0.000 | 7.000 | 0.720 | 40.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Ham & Cheese, Toasted (1 ea.) | 170.000 | 6.700 | 3.200 | 0.000 | 30.000 | 711.000 | 15.000 | 0.000 | 0.000 | 6.000 | 1.220 | 191.900 | 40.000 | 200.000 | 0.200 |
| Muffin, Blueberry WG (1 ea.) | 160.000 | 5.000 | 1.000 | 0.000 | 30.000 | 190.000 | 27.000 | 1.000 | 15.000 | 3.000 | 4.500 | 40.000 | 0.000 | 1250.000 | 15.000 |
| Pancakes & Sausage (Sec) (1 serv.) | 297.810 | 15.786 | 4.387 | 0.000 | 53.324 | 807.999 | 26.346 | 2.001 | 1.000 | 16.669 | 2.040 | 60.020 | 47.740 | 238.700 | 0.000 |
| Pancake Sausage Sandwich N. Heights Only (1 ea) | 150.954 | 5.998 | 1.999 | 0.000 | 34.989 | 355.892 | 14.995 | 0.040 | 0.000 | 8.997 | 0.540 | 69.979 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |

| Item Name (Serving Size) | FE (Kcal) | Fat (g) | Sfat (g) | Tr fat (g) | Chol (mg) | Na (mg) | Carb (g) | Fiber (g) | Sugar (g) | Pro (g) | Fe (mg) | Ca (mg) | A,RE | A,IU | VitC (mg) |
|--|-----------|------------|-------------|---------------|--------------|----------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|---------|----------|--------------|
| Pancake on a Stick (1 ea.) | 500.000 | 9.000 | 2.500 | 0.000 | 20.000 | 400.000 | 24.000 | 1.000 | 0.000 | 8.000 | 1.440 | 20.000 | 20.000 | 100.000 | 0.000 |
| Pizza, Breakfast (1 ea.) | 230.000 | 10.000 | 3.500 | 0.000 | 15.000 | 590.000 | 25.000 | 2.000 | 0.000 | 9.000 | 1.800 | 150.000 | 40.000 | 200.000 | 0.000 |
| Sausage, Morning Roll (2ea.) | 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 |
| Sausage Pattie (2 ea.) | 110.000 | 8.000 | 2.000 | 0.000 | 40.000 | 450.000 | 1.000 | 0.000 | 1.000 | 12.000 | 1.080 | 20.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Sausage Pattie on Biscuit (1 serv.) | 300.000 | 17.000 | 4.500 | 2.500 | 40.000 | 1070.000 | 23.000 | 1.000 | 3.000 | 16.000 | 2.520 | 20.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Smokies, Little S (7 ea.) | 233.000 | 18.000 | 6.000 | 0.000 | 25.000 | 0.000 | 3.000 | 0.000 | 0.000 | 7.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Waffle, Stix S (3 ea.) | 500.000 | 4.833 | 1.083 | 0.500 | 0.000 | 528.332 | 43.500 | 3.000 | 0.000 | 4.500 | 2.160 | 90.000 | 16.667 | 83.333 | 0.000 |
| Yogurt, Danimals (1 ea.) | 90.000 | 0.500 | 0.500 | 0.000 | 0.000 | 50.000 | 18.000 | 0.000 | 0.000 | 4.000 | 0.000 | 100.000 | 100.000 | 500.000 | 6.000 |
| Fruits | | | | | | | | | | | | | | | |
| Apple, Fresh 125ct (1 ea.) | 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, Cinnamon (1/2 c.) | 200 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 22.000 | 2.000 | 18.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Apricot, Halves (1/2 c.) | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.000 | 17.100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 314.994 | 1574.972 | 2.160 |
| Banana, Fresh (1 medium (7" to 7-7/8" long)) | 200 | 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 |
| Cantaloupe (1/2 CUP, cubes) | 100 | 0.152 | 0.040 | 0 | 0.000 | 12.800 | 6.528 | 0.720 | 0 | 0.672 | 0.168 | 7.200 | 257.600 | 2705.600 | 29.360 |
| Fruit, Mixed (1/2 c.) | 150 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 5.000 | 18.000 | 1.000 | 0 | 1.000 | 0.000 | 0.000 | 40.000 | 200.000 | 1.200 |
| Grapefruit (1 ea.) | 120.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 30.000 | 4.000 | 0 | 2.000 | 0.000 | 80.000 | 700.000 | 3500.000 | 120.000 |
| Grapes (1/2 c.) | 100 | 0.175 | 0.055 | 0 | 0.000 | 1.000 | 8.575 | 0.450 | 0 | 0.315 | 0.145 | 7.000 | 5.000 | 50.000 | 2.000 |
| Honeydew Melons (1/2 c. diced) | 30.600 | 0.119 | 0.034 | 0.000 | 0.000 | 15.300 | 7.726 | 0.680 | 0.000 | 0.459 | 0.144 | 5.100 | 3.400 | 42.500 | 15.300 |
| Juice, Apple (1 ea.) | 250 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 10.000 | 15.000 | 0.000 | 0 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Juice, Apple Cherry (1 ea.) | 250 | 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.) | 100 | 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 (1 ea.) | 60.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 30.000 | 14.000 | 0.000 | 0 | 1.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 48.000 |
| Juice, Orange Pineapple (1 ea.) | 250 | 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 |
| Mangos (1 c. sliced) | 107.250 | 0.446 | 0.116 | 0.000 | 0.000 | 3.300 | 28.050 | 2.970 | 0.000 | 8.420 | 0.214 | 16.500 | 641.850 | 1262.250 | 45.705 |
| Orange (1 ea.) | 61.570 | 0.157 | 0.026 | 0 | 0.000 | 0.000 | 15.392 | 3.144 | 0 | 1.231 | 0.131 | 52.400 | 27.510 | 294.750 | 69.692 |

| Item Name (Serving Size) | FE (Kcal) | Fat (g) | Sfat (g) | Tr fat (g) | Chol (mg) | Na (mg) | Carb (g) | Fiber (g) | Sugar (g) | Pro (g) | Fe (mg) | Ca (mg) | A,RE | A,IU | VitC (mg) |
|-----------------------------|-----------|------------|-------------|---------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------|------|--------------|
|-----------------------------|-----------|------------|-------------|---------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------|------|--------------|