

Spring 2024 Secondary Breakfast Menu Nutrient Analysis

Recipe	Portion	Size	Calories (kcal)	Carb (g)	Sodium (mg)	Saturated Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (IU)	Potassium (mg)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Total Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Fiber (g)	Ash (g)	Moisture (g)
APPLE	each		28.040	7.504	0.513	0.000	0.138	0.000	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0.000	0.000	1.303	*	*
Banana	each		89.000	23.000	1.000	0.112	1.090	12.230	64.000	8.700	*	*	0.260	5.000	0.330	*	0.000	2.600	*	*
Blueberry Oatmeal Crisp	Serving		313.699	50.105	216.387	5.575	6.829	27.442	752.906	0.866	0.000	202.683	1.047	116.388	10.230	0.310	22.835	3.530	0.461	1.564
Breakfast Burrito (Cheese, Egg, Bacon, & Potato)	Serving		362.206	36.833	788.625	6.938	15.744	1.500	277.615	0.000	*	*	2.571	235.917	16.190	0.000	147.188	4.500	*	*
BURRITO, SAUSAGE & CHEESE	Each		474.412	27.000	812.250	14.575	16.088	3.000	288.562	0.000	29.200	94.987	2.592	330.500	33.112	0.000	60.375	4.000	*	*
CEREAL, CINN CHEX	each		240.000	46.000	340.000	0.500	3.000	12.000	500.000	6.000	2.000	0.000	14.400	150.000	5.000	0.000	0.000	3.000	*	*
Cereal, Cocoa Puffs, RS, Cup	Bowl		220.000	47.000	230.000	0.900	3.000	15.000	750.000	9.000	3.000	188.000	5.400	150.000	2.500	0.000	0.000	3.000	*	*
Cereal, Corn Chex	2 Cups		304.200	66.300	553.800	0.000	4.680	8.580	0.000	0.000	3.900	148.216	0.000	257.400	2.340	0.000	0.000	3.900	*	*
Cherry Chocolate Granola Bar	EACH		220.000	38.000	130.000	2.000	4.000	14.000	*	*	0.000	94.000	1.800	60.000	6.000	0.000	10.000	4.000	*	*
Chicken Sausage & Cheese Maple Pancake Sandwich, MS/HS	EACH		244.303	34.416	525.910	2.000	11.728	6.864	0.000	0.000	0.000	188.047	0.722	80.120	7.864	0.000	30.000	1.864	0.479	0.001
Egg & Cheese Breakfast Sandwich	Serving		236.414	25.391	540.851	3.202	13.340	2.083	391.690	0.014	0.000	92.025	2.374	138.566	8.596	0.000	279.689	1.000	0.285	0.001
JUICE, APPLE	each		55.000	14.000	13.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000
JUICE, APPLEBERRY	each		55.000	14.000	15.000	0.900	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000
JUICE, CHERRY	EACH		55.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	30.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000
JUICE, GRAPE	EACH		60.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Lemon Blueberry Bread	Slice		402.621	62.704	202.517	1.659	4.977	36.344	3.889	0.211	0.228	146.205	1.695	104.385	15.354	0.000	36.396	3.022	*	*
MILK, 1% WHITE	each		120.000	16.000	150.000	1.500	11.000	14.000	500.000	2.400	*	*	0.000	350.000	2.500	0.000	15.000	0.000	*	*
MILK, NONFAT WHITE	each		90.000	12.000	135.000	0.000	9.000	12.000	500.000	2.400	*	*	0.000	300.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*
ORANGE, FRESH	each		83.817	20.611	0.000	0.000	1.649	0.000	403.969	94.809	*	*	0.179	71.450	0.206	0.000	0.000	4.122	*	*
PAN DUCE	Each		200.000	34.000	90.000	1.500	5.000	8.000	0.000	0.000	*	*	1.800	40.000	6.000	0.000	5.000	2.000	*	*
Pancakes, WG Buttermilk, MS/HS	SERVING		240.000	45.000	270.000	0.000	6.000	15.000	*	*	0.000	0.000	2.160	60.000	4.500	0.000	12.000	3.000	*	*
PEAR, FRESH	each		101.460	27.109	1.780	0.039	0.641	17.355	44.500	7.654	*	*	0.320	16.020	0.249	0.000	0.000	5.518	*	*
PIZZA TOAST (with Bagel)	Each		244.986	24.767	500.951	6.849	11.599	3.000	0.000	0.000	0.000	47.000	1.420	227.000	11.232	0.000	32.997	1.000	*	*
SALSA, FRESH	Serving		9.101	1.811	195.810	0.001	0.369	0.951	386.345	1.139	0.000	56.523	0.156	5.093	0.013	0.000	0.000	0.393	0.309	0.001
Syrup Packet	Each		120.275	30.600	0.000	0.000	0.000	21.675	0.000	0.000	*	*	0.085	2.890	0.000	*	0.000	0.000	*	*