

Nutrient Detail Report

District: Redondo Beach Unified School District

School: School

Menu: High School Breakfast Menu 2018-19

Date Range: September 24, 2018 - September 28, 2018



Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Mon - 09/24/2018																			
High School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	300																
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	5	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	5	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	15	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Bagel, Blueberry, WG	121	1.00 Bagel	15	225.000	9.000	0.500	0.000	0.000	0.000	240.000	N/A*	48.000	3.000	4.000	2.730	13.000	N/A*	N/A*	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	25	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	20	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	5	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	5	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*

Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	5	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	5	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	5	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Goody Ring Donut	107	1.00 Each	10	230.000	5.000	11.000	4.000	0.000	0.000	260.000	N/A*	29.000	2.000	6.000	1.440	100.000	0.000	6.000	N/A*
Mini Donuts, Chocolate	115	1.00 Package	10	320.000	5.000	15.000	7.000	0.000	0.000	270.000	N/A*	41.000	2.000	19.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Donuts, Powdered	113	1.00 Package	10	270.000	4.000	11.000	3.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	41.000	2.000	21.000	0.720	60.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Bowl	809	1.00 Each	10	240.637	13.027	10.508	3.500	0.000	170.000	531.327	0.000*	25.127	2.011	1.005	1.806	140.425	300.000	0.000	0.000*
Cinnamon Toast Crunch Bowlpack	237	2.00 each	10	222.746	2.025	6.075	1.012	0.000	0.000	323.994	N/A*	44.549	6.075	12.150	7.290	404.993	809.986	9.720	N/A*
Cocoa Puffs Bowlpack	207	2.00 each	10	220.000	4.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	50.000	4.000	16.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	141	2.00 Each	10	220.000	22.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	44.000	4.000	18.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*

Marshmallow Mateys Cereal	161	1.00 Each	10	220.000	4.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	370.000	N/A*	47.000	3.000	23.000	18.000	200.000	1000.000	12.000	4.000
Trix Bowlpack	211	2.00 each	10	220.000	2.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	48.000	2.000	14.000	9.000	160.000	800.000	9.600	N/A*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on Bagel	813	1.00 Each	10	387.874	19.375	12.876	5.109	0.000*	0.000	132.750*	817.996	121.498*	47.112	4.360	4.500	3.134	55.017	102.500*	0.000*	6.395*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on English Muffin	811	1.00 Each	10	291.511	16.601	13.564	5.019	0.000	0.000	132.750	839.323	121.498*	26.640	2.011	1.505	1.749	117.442	102.500	0.000	6.395*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on Bagel	815	1.00 Each	10	356.683	17.268	11.296	4.582	0.000*	0.000*	122.421*	793.254	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on English Muffin	817	1.00 Each	10	260.320	14.495	11.984	4.492	0.000	0.000	122.421	814.581	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on Bagel	821	1.00 Each	10	317.000	13.300	8.320	3.590	0.000*	0.000*	112.500*	575.000	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on English Muffin	819	1.00 Each	10	220.637	10.527	9.008	3.500	0.000	0.000	112.500	596.327	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
RUHS Breakfast Burrito	839	1.00 Each	10	294.725	13.000	13.500	4.000	0.000	0.000	170.000	615.048	N/A*	31.945	3.000	2.472	2.520	160.000	300.000	1.701	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	75	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	75	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	75	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	75	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	75	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*

Fresh Orange	233	1.00 each	75	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	200	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	30	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	5	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Syrup Cup	415	1.00 Each	5	118.672	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	30.657	0.000	18.790	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*
Weighted Daily Average				463.148	16.735	9.083	2.963	0.000*	0.000*	47.598*	526.648	15.615*	82.197	5.087	47.272	3.480*	443.530*	1171.860*	47.637*	4.833*
% of Calories					14.45%	17.65%	5.76%	0.00%*					70.99%							

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Tue - 09/25/2018																			
High School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	300																
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	5	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000

Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	5	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	15	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Bagel, Blueberry, WG	121	1.00 Bagel	15	225.000	9.000	0.500	0.000	0.000	0.000	240.000	N/A*	48.000	3.000	4.000	2.730	13.000	N/A*	N/A*	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	25	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	20	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	5	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	5	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	5	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	5	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	5	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*

Goody Ring Donut	107	1.00 Each	10	230.000	5.000	11.000	4.000	0.000	0.000	260.000	N/A*	29.000	2.000	6.000	1.440	100.000	0.000	6.000	N/A*
Mini Donuts, Chocolate	115	1.00 Package	10	320.000	5.000	15.000	7.000	0.000	0.000	270.000	N/A*	41.000	2.000	19.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Donuts, Powdered	113	1.00 Package	10	270.000	4.000	11.000	3.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	41.000	2.000	21.000	0.720	60.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Bowl	809	1.00 Each	10	240.637	13.027	10.508	3.500	0.000	170.000	531.327	0.000*	25.127	2.011	1.005	1.806	140.425	300.000	0.000	0.000*
Cinnamon Toast Crunch Bowlpack	237	2.00 each	10	222.746	2.025	6.075	1.012	0.000	0.000	323.994	N/A*	44.549	6.075	12.150	7.290	404.993	809.986	9.720	N/A*
Cocoa Puffs Bowlpack	207	2.00 each	10	220.000	4.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	50.000	4.000	16.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	141	2.00 Each	10	220.000	22.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	44.000	4.000	18.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Marshmallow Mateys Cereal	161	1.00 Each	10	220.000	4.000	2.000	0.000	0.000	0.000	370.000	N/A*	47.000	3.000	23.000	18.000	200.000	1000.000	12.000	4.000
Trix Bowlpack	211	2.00 each	10	220.000	2.000	2.000	0.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	48.000	2.000	14.000	9.000	160.000	800.000	9.600	N/A*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on Bagel	813	1.00 Each	10	387.874	19.375	12.876	5.109	0.000*	132.750*	817.996	121.498*	47.112	4.360	4.500	3.134	55.017	102.500*	0.000*	6.395*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on English Muffin	811	1.00 Each	10	291.511	16.601	13.564	5.019	0.000	132.750	839.323	121.498*	26.640	2.011	1.505	1.749	117.442	102.500	0.000	6.395*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on Bagel	815	1.00 Each	10	356.683	17.268	11.296	4.582	0.000*	122.421*	793.254	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on English Muffin	817	1.00 Each	10	260.320	14.495	11.984	4.492	0.000	122.421	814.581	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on Bagel	821	1.00 Each	10	317.000	13.300	8.320	3.590	0.000*	112.500*	575.000	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*

Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on English Muffin	819	1.00 Each	10	220.637	10.527	9.008	3.500	0.000	112.500	596.327	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
RUHS Breakfast Burrito	839	1.00 Each	10	294.725	13.000	13.500	4.000	0.000	170.000	615.048	N/A*	31.945	3.000	2.472	2.520	160.000	300.000	1.701	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	75	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	75	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	75	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	75	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	75	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*
Fresh Orange	233	1.00 each	75	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	200	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	30	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	5	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Syrup Cup	415	1.00 Each	5	118.672	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	30.657	0.000	18.790	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*
Weighted Daily Average				463.148	16.735	9.083	2.963	0.000*	47.598*	526.648	15.615*	82.197	5.087	47.272	3.480*	443.530*	1171.860*	47.637*	4.833*

% of Calories		14.45%	17.65%	5.76%	0.00%*					70.99%								
---------------	--	--------	--------	-------	--------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Wed - 09/26/2018																			
High School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	300																
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	5	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	5	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	15	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Bagel, Blueberry, WG	121	1.00 Bagel	15	225.000	9.000	0.500	0.000	0.000	0.000	240.000	N/A*	48.000	3.000	4.000	2.730	13.000	N/A*	N/A*	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	25	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	20	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	5	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	5	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*

Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	5	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	5	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	5	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Goody Ring Donut	107	1.00 Each	10	230.000	5.000	11.000	4.000	0.000	0.000	260.000	N/A*	29.000	2.000	6.000	1.440	100.000	0.000	6.000	N/A*
Mini Donuts, Chocolate	115	1.00 Package	10	320.000	5.000	15.000	7.000	0.000	0.000	270.000	N/A*	41.000	2.000	19.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Donuts, Powdered	113	1.00 Package	10	270.000	4.000	11.000	3.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	41.000	2.000	21.000	0.720	60.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Bowl	809	1.00 Each	10	240.637	13.027	10.508	3.500	0.000	170.000	531.327	0.000*	25.127	2.011	1.005	1.806	140.425	300.000	0.000	0.000*
Cinnamon Toast Crunch Bowlpack	237	2.00 each	10	222.746	2.025	6.075	1.012	0.000	0.000	323.994	N/A*	44.549	6.075	12.150	7.290	404.993	809.986	9.720	N/A*
Cocoa Puffs Bowlpack	207	2.00 each	10	220.000	4.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	50.000	4.000	16.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	141	2.00 Each	10	220.000	22.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	44.000	4.000	18.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*

Marshmallow Mateys Cereal	161	1.00 Each	10	220.000	4.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	370.000	N/A*	47.000	3.000	23.000	18.000	200.000	1000.000	12.000	4.000
Trix Bowlpack	211	2.00 each	10	220.000	2.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	48.000	2.000	14.000	9.000	160.000	800.000	9.600	N/A*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on Bagel	813	1.00 Each	10	387.874	19.375	12.876	5.109	0.000*	0.000	132.750*	817.996	121.498*	47.112	4.360	4.500	3.134	55.017	102.500*	0.000*	6.395*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on English Muffin	811	1.00 Each	10	291.511	16.601	13.564	5.019	0.000	0.000	132.750	839.323	121.498*	26.640	2.011	1.505	1.749	117.442	102.500	0.000	6.395*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on Bagel	815	1.00 Each	10	356.683	17.268	11.296	4.582	0.000*	0.000*	122.421*	793.254	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on English Muffin	817	1.00 Each	10	260.320	14.495	11.984	4.492	0.000	0.000	122.421	814.581	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on Bagel	821	1.00 Each	10	317.000	13.300	8.320	3.590	0.000*	0.000*	112.500*	575.000	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on English Muffin	819	1.00 Each	10	220.637	10.527	9.008	3.500	0.000	0.000	112.500	596.327	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
RUHS Breakfast Burrito	839	1.00 Each	10	294.725	13.000	13.500	4.000	0.000	0.000	170.000	615.048	N/A*	31.945	3.000	2.472	2.520	160.000	300.000	1.701	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	75	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	75	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	75	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	75	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	75	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*

Fresh Orange	233	1.00 each	75	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	200	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	30	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	5	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Syrup Cup	415	1.00 Each	5	118.672	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	30.657	0.000	18.790	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*
Weighted Daily Average				463.148	16.735	9.083	2.963	0.000*	0.000*	47.598*	526.648	15.615*	82.197	5.087	47.272	3.480*	443.530*	1171.860*	47.637*	4.833*
% of Calories					14.45%	17.65%	5.76%	0.00%*					70.99%							

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Thu - 09/27/2018																			
High School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	300																
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	5	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000

Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	5	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	15	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Bagel, Blueberry, WG	121	1.00 Bagel	15	225.000	9.000	0.500	0.000	0.000	0.000	240.000	N/A*	48.000	3.000	4.000	2.730	13.000	N/A*	N/A*	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	25	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	20	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	5	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	5	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*
Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	5	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	5	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	5	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*

Goody Ring Donut	107	1.00 Each	10	230.000	5.000	11.000	4.000	0.000	0.000	260.000	N/A*	29.000	2.000	6.000	1.440	100.000	0.000	6.000	N/A*
Mini Donuts, Chocolate	115	1.00 Package	10	320.000	5.000	15.000	7.000	0.000	0.000	270.000	N/A*	41.000	2.000	19.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Donuts, Powdered	113	1.00 Package	10	270.000	4.000	11.000	3.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	41.000	2.000	21.000	0.720	60.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Bowl	809	1.00 Each	10	240.637	13.027	10.508	3.500	0.000	170.000	531.327	0.000*	25.127	2.011	1.005	1.806	140.425	300.000	0.000	0.000*
Cinnamon Toast Crunch Bowlpack	237	2.00 each	10	222.746	2.025	6.075	1.012	0.000	0.000	323.994	N/A*	44.549	6.075	12.150	7.290	404.993	809.986	9.720	N/A*
Cocoa Puffs Bowlpack	207	2.00 each	10	220.000	4.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	50.000	4.000	16.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	141	2.00 Each	10	220.000	22.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	44.000	4.000	18.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Marshmallow Mateys Cereal	161	1.00 Each	10	220.000	4.000	2.000	0.000	0.000	0.000	370.000	N/A*	47.000	3.000	23.000	18.000	200.000	1000.000	12.000	4.000
Trix Bowlpack	211	2.00 each	10	220.000	2.000	2.000	0.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	48.000	2.000	14.000	9.000	160.000	800.000	9.600	N/A*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on Bagel	813	1.00 Each	10	387.874	19.375	12.876	5.109	0.000*	132.750*	817.996	121.498*	47.112	4.360	4.500	3.134	55.017	102.500*	0.000*	6.395*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on English Muffin	811	1.00 Each	10	291.511	16.601	13.564	5.019	0.000	132.750	839.323	121.498*	26.640	2.011	1.505	1.749	117.442	102.500	0.000	6.395*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on Bagel	815	1.00 Each	10	356.683	17.268	11.296	4.582	0.000*	122.421*	793.254	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on English Muffin	817	1.00 Each	10	260.320	14.495	11.984	4.492	0.000	122.421	814.581	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on Bagel	821	1.00 Each	10	317.000	13.300	8.320	3.590	0.000*	112.500*	575.000	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*

Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on English Muffin	819	1.00 Each	10	220.637	10.527	9.008	3.500	0.000	112.500	596.327	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
RUHS Breakfast Burrito	839	1.00 Each	10	294.725	13.000	13.500	4.000	0.000	170.000	615.048	N/A*	31.945	3.000	2.472	2.520	160.000	300.000	1.701	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	75	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	75	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	75	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	75	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	75	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*
Fresh Orange	233	1.00 each	75	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	200	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	30	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	5	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Syrup Cup	415	1.00 Each	5	118.672	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	30.657	0.000	18.790	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*
Weighted Daily Average				463.148	16.735	9.083	2.963	0.000*	47.598*	526.648	15.615*	82.197	5.087	47.272	3.480*	443.530*	1171.860*	47.637*	4.833*

% of Calories		14.45%	17.65%	5.76%	0.00%*					70.99%								
---------------	--	--------	--------	-------	--------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

Recipe Name	Recipe #	Portion Size	Plan Qty	Calories (kcal)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mcg)
Fri - 09/28/2018																			
High School Breakfast Menu 2018-19																			
		Total	300																
Blueberry Muffin	253	1.00 Each	5	223.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	38.500	3.300	16.500	1.100	8.500	52.000	1.200	N/A*
Chocolate Chip Muffin	245	1.00 Each	5	227.000	3.900	6.000	0.900	0.000	30.000	115.000	N/A*	39.500	3.100	17.500	0.900	4.000	44.000	N/A*	0.000
Double Chocolate Chip Muffin	249	1.00 Each	5	229.000	3.800	6.000	0.900	0.000	30.000	125.000	N/A*	40.000	3.100	18.500	1.000	3.500	47.000	0.200	N/A*
Bagel, WG	119	1.00 Bagel	15	217.000	7.800	0.820	0.090	0.000	0.000	230.000	N/A*	44.600	4.360	4.000	2.470	18.000	0.000	0.000	N/A*
Bagel, Blueberry, WG	121	1.00 Bagel	15	225.000	9.000	0.500	0.000	0.000	0.000	240.000	N/A*	48.000	3.000	4.000	2.730	13.000	N/A*	N/A*	N/A*
Cinnamon Roll, IW	355	1.00 Each	25	300.000	5.000	8.000	1.500	0.000	5.000	270.000	N/A*	54.000	3.000	24.000	1.080	900.000	4500.000	1.200	N/A*
Breakfast Bun	199	1.00 bun	20	200.000	4.000	7.000	2.000	0.000	0.000	200.000	N/A*	30.000	2.000	10.000	2.700	80.000	200.000	0.000	N/A*
Cinnamon Coffee Cake, WG	95	1.00 Piece	5	340.000	6.000	13.000	1.500	0.000	50.000	350.000	N/A*	53.000	3.000	25.000	1.800	80.000	100.000	0.000	N/A*
Mini Cinnis	43	1.00 Package	5	239.706	4.994	6.991	1.498	0.000	0.000	269.669	N/A*	38.952	1.998	14.982	1.438	39.951	0.000	0.000	N/A*

Mini Maple Pancakes	99	1.00 Package	5	200.000	5.000	4.000	0.500	0.000	5.000	280.000	N/A*	36.000	4.000	13.000	1.440	60.000	200.000	0.000	N/A*
French Toast Breakfast Bar	145	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	2.500	0.000	25.000	200.000	N/A*	47.000	3.000	21.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Banana Chocolate Chip Breakfast Bar	149	1.00 Bar	5	280.000	5.000	8.000	3.000	0.000	15.000	220.000	N/A*	48.000	3.000	23.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Oatmeal Chocolate Chip Breakfast Bar	147	1.00 Bar	5	290.000	5.000	9.000	3.000	0.000	20.000	240.000	N/A*	47.000	3.000	22.000	1.800	20.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Pizza w/ Turkey Sausage	179	1.00 Each	5	209.636	8.984	6.988	1.997	0.000	14.974	349.393	329.427	26.953	2.995	4.991	1.897	145.747	0.000	0.000	0.000
French Toast Sticks	397	3.00 sticks	5	250.000	7.000	9.000	1.500	0.000	0.000	300.000	N/A*	36.000	4.000	8.000	2.780	218.000	410.000	7.440	N/A*
PB&J Sandwich, Small	697	1.00 Sandwich	10	300.000	9.000	17.000	3.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	32.000	4.000	14.000	1.440	20.000	0.000	0.000	N/A*
Goody Ring Donut	107	1.00 Each	10	230.000	5.000	11.000	4.000	0.000	0.000	260.000	N/A*	29.000	2.000	6.000	1.440	100.000	0.000	6.000	N/A*
Mini Donuts, Chocolate	115	1.00 Package	10	320.000	5.000	15.000	7.000	0.000	0.000	270.000	N/A*	41.000	2.000	19.000	1.800	40.000	0.000	0.000	N/A*
Mini Donuts, Powdered	113	1.00 Package	10	270.000	4.000	11.000	3.000	0.000	0.000	230.000	N/A*	41.000	2.000	21.000	0.720	60.000	0.000	0.000	N/A*
Breakfast Bowl	809	1.00 Each	10	240.637	13.027	10.508	3.500	0.000	170.000	531.327	0.000*	25.127	2.011	1.005	1.806	140.425	300.000	0.000	0.000*
Cinnamon Toast Crunch Bowlpack	237	2.00 each	10	222.746	2.025	6.075	1.012	0.000	0.000	323.994	N/A*	44.549	6.075	12.150	7.290	404.993	809.986	9.720	N/A*
Cocoa Puffs Bowlpack	207	2.00 each	10	220.000	4.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	50.000	4.000	16.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*
Honey Nut Cheerios Bowlpack	141	2.00 Each	10	220.000	22.000	3.000	0.000	0.000	0.000	320.000	N/A*	44.000	4.000	18.000	9.000	200.000	1000.000	12.000	N/A*

Marshmallow Mateys Cereal	161	1.00 Each	10	220.000	4.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	370.000	N/A*	47.000	3.000	23.000	18.000	200.000	1000.000	12.000	4.000
Trix Bowlpack	211	2.00 each	10	220.000	2.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	280.000	N/A*	48.000	2.000	14.000	9.000	160.000	800.000	9.600	N/A*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on Bagel	813	1.00 Each	10	387.874	19.375	12.876	5.109	0.000*	0.000	132.750*	817.996	121.498*	47.112	4.360	4.500	3.134	55.017	102.500*	0.000*	6.395*
Breakfast Sandwich- Sausage, Egg & Cheese on English Muffin	811	1.00 Each	10	291.511	16.601	13.564	5.019	0.000	0.000	132.750	839.323	121.498*	26.640	2.011	1.505	1.749	117.442	102.500	0.000	6.395*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on Bagel	815	1.00 Each	10	356.683	17.268	11.296	4.582	0.000*	0.000*	122.421*	793.254	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Turkey Bacon, Egg & Cheese on English Muffin	817	1.00 Each	10	260.320	14.495	11.984	4.492	0.000	0.000	122.421	814.581	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on Bagel	821	1.00 Each	10	317.000	13.300	8.320	3.590	0.000*	0.000*	112.500*	575.000	N/A*	46.100	4.360	4.500	2.830	45.500	102.500*	0.000*	N/A*
Breakfast Sandwich- Egg & Cheese on English Muffin	819	1.00 Each	10	220.637	10.527	9.008	3.500	0.000	0.000	112.500	596.327	0.000*	25.627	2.011	1.505	1.446	107.925	102.500	0.000	0.000*
RUHS Breakfast Burrito	839	1.00 Each	10	294.725	13.000	13.500	4.000	0.000	0.000	170.000	615.048	N/A*	31.945	3.000	2.472	2.520	160.000	300.000	1.701	N/A*
Apple Juice	185	1.00 Carton	75	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Orange Juice	189	1.00 Carton	75	55.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	10.000	100.000	30.000	N/A*
Wildberry Juice	193	1.00 Carton	75	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	30.000	N/A*
Fresh Apple	231	1/2 cup	75	31.874	0.159	0.104	0.017	0.000	0.000	0.000	0.613	N/A*	8.465	1.471	6.369	0.074	3.678	33.100	2.820	N/A*
Fresh Banana	41	1/2 cup	75	112.138	1.373	0.416	0.141	0.000	0.000	0.000	1.260	N/A*	28.778	3.276	15.410	0.328	6.300	80.639	10.962	N/A*

Fresh Orange	233	1.00 each	75	62.702	1.254	0.160	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	15.676	3.202	12.474	0.133	53.364	300.171	70.974	N/A*
Chocolate Milk	35	1.00 Carton	200	120.000	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	150.000	N/A*	22.000	0.000	20.000	0.000	300.000	500.000	1.800	5.000
White 1% Milk	47	1.00 Carton	50	120.000	11.000	2.500	1.500	0.000	0.000	15.000	150.000	N/A*	14.000	0.000	14.000	0.000	350.000	500.000	2.400	5.000
Cream Cheese Cup	241	1.00 Each	30	60.000	2.000	4.500	3.500	0.000	0.000	15.000	95.000	N/A*	1.000	0.000	1.000	0.000	20.000	300.000	0.000	N/A*
Beef Sausage Patty	409	1.00 patty	5	70.874	6.075	4.556	1.519	0.000	0.000	20.250	242.996	121.498	1.012	0.000	0.000	0.304	9.517	0.000	0.000	6.395
Syrup Cup	415	1.00 Each	5	118.672	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	N/A*	30.657	0.000	18.790	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*	N/A*
Weighted Daily Average				463.148	16.735	9.083	2.963	0.000*		47.598*	526.648	15.615*	82.197	5.087	47.272	3.480*	443.530*	1171.860*	47.637*	4.833*
% of Calories					14.45%	17.65%	5.76%	0.00%*					70.99%							

Nutrient	Menu AVG	% of Cals	Target	Pass/Fail	Shortfall/Overage	Notes/Errors
Calories (kcal)	463.148		450/600	Pass		
Protein (g)	16.735	14.45%				
Total Fat (g)	9.083	17.65%				
Saturated Fat (g)	2.963	5.76%	<10	Pass		
Trans Fat (g)	0.000*					
Cholesterol (mg)	47.598*					
Sodium (mg)	526.648		≤ 640	Pass		
Potassium (mg)	15.615*					

Carbohydrates (g)	82.197	70.99%				
Fiber (g)	5.087					
Sugars (g)	47.272					
Iron (mg)	3.480*					
Calcium (mg)	443.530*					
Vitamin A (IU)	1171.860*					
Vitamin C (mg)	47.637*					
Vitamin D (mcg)	4.833*					

* = Indicates missing Nutrient Information.

WARNING: THE DATA CONTAINED WITHIN THIS REPORT CANNOT BE USED FOR AND DOES NOT PROVIDE MENU PLANNING OR MEDICAL TREATMENT FOR ANYONE WITH A MEDICAL CONDITION, DIETARY RESTRICTION OR FOOD ALLERGY. USE OF THE SERVICES TO PROVIDE MENU PLANNING OR MEDICAL TREATMENT FOR ANYONE WITH A MEDICAL CONDITION, DIETARY RESTRICTION OR FOOD ALLERGY IS A VIOLATION OF THE TERMS OF THIS SERVICE. ANY SUBSCRIBER PLANNING FOR OR TREATING MEDICAL CONDITIONS, DIETARY RESTRICTIONS OR A FOOD ALLERGY MUST CONSULT A MEDICAL PROFESSIONAL FOR ASSISTANCE. TRANS FAT VALUES ARE PROVIDED FOR INFORMATION PURPOSES ONLY, NOT FOR MONITORING PURPOSES.