

These examples are for 6 and 6½ hour shifts.

1st	Meal Period Falls Between	6th	6½th
0000-0059	0200-0359	0500-0559	
0015-0114	0215-0414	0515-0614	
0030-0129	0230-0429	0530-0629	
0045-0144	0245-0444	0545-0644	
0100-0159	0300-0459	0600-0659	
0115-0214	0315-0514	0615-0714	
0130-0229	0330-0529	0630-0729	
0145-0244	0345-0544	0645-0744	
0200-0259	0400-0559	0700-0759	
0215-0314	0415-0614	0715-0814	
0230-0329	0430-0629	0730-0829	
0245-0344	0445-0644	0745-0844	
0300-0359	0500-0659	0800-0859	
0315-0414	0515-0714	0815-0914	
0330-0429	0530-0729	0830-0929	
0345-0444	0545-0744	0845-0944	
0400-0459	0600-0759	0900-0959	
0415-0514	0630-0829	0915-1014	1015-1045
0430-0529	0645-0844	0930-1029	1030-1100
0445-0544	0700-0859	0945-1044	1045-1115
0500-0559	0715-0914	1000-1059	1100-1130
0515-0614	0730-0929	1015-1114	1115-1145
0530-0629	0745-0944	1030-1129	1130-1200
0545-0644	0800-0959	1045-1144	1145-1215
0600-0659	0815-1014	1100-1159	1200-1230
0615-0714	0830-1029	1115-1214	1215-1245
0630-0729	0845-1044	1130-1229	1230-1300
0645-0744	0900-1059	1145-1244	1245-1315
0700-0759	0915-1114	1200-1259	1300-1330
0715-0814	0930-1129	1215-1314	1315-1345
0730-0829	0945-1144	1230-1329	1330-1400
0745-0844	1000-1159	1245-1344	1345-1415
0800-0859	1015-1214	1300-1359	1400-1430
0815-0914	1030-1229	1315-1414	1415-1445
0830-0929	1045-1244	1330-1429	1430-1500
0845-0944	1100-1259	1345-1444	1445-1515
0900-0959	1115-1314	1400-1459	1500-1530
0915-1014	1130-1329	1415-1514	1515-1545
0930-1029	1145-1344	1430-1529	1530-1600
0945-1044	1200-1359	1445-1544	1545-1615
1000-1059	1215-1414	1500-1559	1600-1630
1015-1114	1230-1429	1515-1614	1615-1645
1030-1129	1245-1444	1530-1629	1630-1700
1045-1144	1300-1459	1545-1644	1645-1715
1100-1159	1315-1514	1600-1659	1700-1730
1115-1214	1330-1529	1615-1714	1715-1745
1130-1229	1345-1544	1630-1729	1730-1800
1145-1244	1400-1559	1645-1744	1745-1815
1200-1259	1415-1614	1700-1759	1800-1830
1215-1314	1430-1629	1715-1814	1815-1845
1230-1329	1445-1644	1730-1829	1830-1900
1245-1344	1500-1659	1745-1844	1845-1915
1300-1359	1515-1714	1800-1859	1900-1930
1315-1414	1530-1729	1815-1914	1915-1945
1330-1429	1545-1744	1830-1929	1930-2000
1345-1444	1600-1759	1845-1944	1945-2015
1400-1459	1615-1814	1900-1959	2000-2030
1415-1514	1630-1829	1915-2014	2015-2045
1430-1529	1645-1844	1930-2029	2030-2100
1445-1544	1700-1859	1945-2044	2045-2115
1500-1559	1715-1914	2000-2059	2100-2130
1515-1614	1730-1929	2015-2114	2115-2145
1530-1629	1745-1944	2030-2129	2130-2200
1545-1644	1800-1959	2045-2144	2145-2215
1600-1659	1815-2014	2100-2159	2200-2230
1615-1714	1830-2029	2115-2214	2215-2245
1630-1729	1845-2044	2130-2229	2230-2300
1645-1744	1900-2059	2145-2244	2245-2315
1700-1759	1915-2114	2200-2259	2300-2330
1715-1814	1930-2129	2215-2314	2315-2345
1730-1829	1945-2144	2230-2329	2330-0000
1745-1844	2000-2159	2245-2344	2345-0015
1800-1859	2000-2159	2300-2359	
1815-1914	2015-2214	2315-0014	
1830-1929	2030-2229	2330-0029	
1845-1944	2045-2244	2345-0044	
1900-1959	2100-2259	0000-0059	
1915-2014	2115-2314	0015-0114	
1930-2029	2130-2329	0030-0129	
1945-2044	2145-2344	0045-0144	
2000-2059	2200-2359	0100-0159	
2015-2114	2215-0014	0115-0214	
2030-2129	2230-0029	0130-0229	
2045-2144	2245-0044	0145-0244	